

認知症はどつちやして 治療するの??

Q 認知症にはどんな治療法がありますか。

**A 薬のほかにも、さまざまな方法を
組み合わせます。**

認

知症の治療には症状の進行を遅らせる薬が用いられますが、完治は見込めません。そのため医療や介護の現場では、薬のほかにもさまざまな方法で脳の神経細胞により刺激を与え、進行を抑制できるよう取り組んでいます。今回は、

薬以外の治療法をいくつか紹介します。

アロマセラピー

香りの成分によって、不安・ストレスの解消、集中力の向上、リラクゼーションなどを図る療法です。香りには植物から抽出した精油(アロマオイル)を



自分に合った楽しいことを

用い、その種類によって効能が異なります。脳の神経細胞に直接作用することが、科学的に証明されています。

音楽療法
音楽を聴いてリラクゼーションしたり、自分で歌ったり楽器を演奏したりして脳を刺激する療法です。歌って口を大きく動かすことや、演奏で指先を使うことも、脳の働きを活性化します。

回想療法
懐かしい写真を見たり音楽を聴いたりすることで、昔の体験や思い出を引き出し、楽しさや幸福感を得て元気を取り戻す療法です。自分の人生を再評価することで自尊心を高める効果もあります。

園芸療法

植物と触れ合う心地よさや育てる喜びを感じたり、屋外活動で足腰を鍛えたり、太陽光を浴びて昼夜のリズムを整えるなどの効果が期待できる療法です。育てた植物や収穫物を使って料理したり、アート作品に仕上げるなど、五感を刺激して脳を活性化します。

これらの療法は、本人が好きで積極的に取り組むことで効果が期待できます。そのため、**本人の性格や趣味に合ったものを選ぶことが大切です。**

認知症の予防効果も期待できますので、家庭でできることは、楽しみながら始めてみてください。

五感を刺激する美術療法

美術療法は、絵画、陶芸、彫刻、手芸などのアート作品を作ることで脳の活性化や意欲向上を図る療法です。作品の良し悪しではなく、作る過程を楽しむことが重視されます。

対象物をじっくり観察して自分なりに表現することや、手指を動かすこと、仲間との会話を弾ませることなどが脳を広い範囲で刺激します。

自分の好きなことを楽しむのが一番ですが、近年は、アートに苦手意識のある人でも親しめる「臨床美術療法」も注目され、日本認知症予防学会でも効果を認定しています。

「臨床美術療法」の考え方

例えば果物の絵を描く場合

見る、触れる、匂いをかぐ、重さを感じる、食べるなどで五感を刺激。

本物に似せて描くのではなく、本人が感じるままに表現。

参加者同士で作品を鑑賞して個性を認め合い、自信や喜びを得る。



うらかみ かつや
指導 浦上克哉

鳥取大学医学部
認知症予防学講座・教授、
日本認知症予防学会理事長