

# 認知症ポジティブ

脳科学でひもとく  
笑顔の暮らしとケアのコツ  
山口晴保

“なるのが不安”  
“介護が辛い”  
そんな気持ちも  
遠慮せず相談

協賛 朝倉書店

認知症介護研究・研修東京センター  
**山口晴保**

脳活性化リハ5原則

- \* 快刺激 → **笑顔**
- \* コミュニケーション → **安心**
- \* ほめあい → **やる気**
- \* 役割を演じる → **生きがい**
- \* 失敗を防ぐ支援 → **成功体験**

## 認知症施策推進大綱で認知症予防と共生が両輪

**予防すれば発症しないという誤解**

発症を防ぐ予防法は？ **経口ワクチン** 例: βタンパク遺伝子組み込み大豆マウスで成功の報道 Kawarabayashi T et al: J Alzheimer Dis 70:487-503, 2019

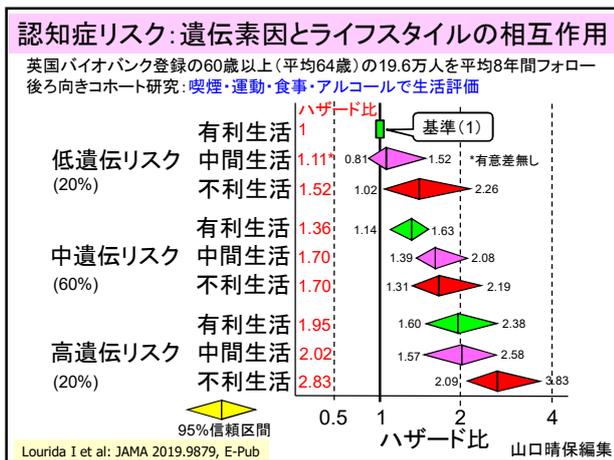
**予防すれば認知者数が減るという誤解**

予防すれば**社会保障費が減るという誤解**

**発症しない治療法: 発病前に治療**

**疾患修飾薬 根本的治療薬**

Qこれらが実現したらどんな社会になるか



## 認知症ポジティブ Dementia-positive

認知症は高齢者の一番の嫌われ者 Normalization

→ 認知症は長生きの勳章  
認知症になれるまで長生きできてよかった(98%は高齢者)

**Dementia-positive**は**Dementia-friendly**と**Dementia-capable**を包含  
認知症の人にやさしい地域、認知症になっても自己実現できる社会  
Lin S-Y: The Gerontologist 55(2): 237-244, 2015

**認知症地域支援推進員**  
全国の市町村に配置

認知症関連ネットワークの構築  
**地域の支え合い創造**  
我が事・丸ごと 地域共生社会

**認知症介護指導者**  
都道府県・指定都市

施設・家庭で認知症の人に寄り添うケア  
**本人と家族が安寧に暮らす**  
安寧指標 BPSD予防・対応研究

認知症介護研究・研修東京センターがめざすのは  
**認知症があってもなくても、持てるチカラを発揮**  
**認知症の人が希望と尊厳を持って暮らせる社会**

## 認知症介護指導者養成研修

【認知症介護実践者等養成事業の構造】

**全国に2,551名**

都道府県指定都市で実施

認知症介護指導者の人物像

- \* 認知症介護実践者等養成事業の目的に応じ、効果的に授業(講義・演習)を計画し、実践・評価できる
- \* 地域全体の認知症ケアの質向上のために、適切にアドバイスできる
- \* 行政(国、都道府県、市区町村)の認知症施策を理解し、認知症介護指導者として認知症施策に関与できる
- \* 地域において認知症ケアの課題解決のために研究的な活動を展開し、成果を発信できる

## ポジティブ心理学が1冊でわかる本

Ilona Boniwell: Positive psychology in a nutshell: The science of happiness. 国書刊行会, 2015

	従来の心理学	ポジティブ心理学
対象	病氣(うつ・不安)・欠陥の回復	健常・潜在能力の引き上げ
目標	うつ、悲しみ、ストレス、怒り、不安	幸福感、フロー(熱中)、強味、創造性
纏め	不健康→健常に	健常→幸福に

ポジティブ感情の拡張・形成理論(バーバラ・フレドリクソン)

- \* 私たちの思考と行動のレパートリーを拡張する
- \* **ネガティブ感情を打ち消す**
- \* レジリエンス(回復力)を高める
- \* **心理的な幅を広げる**
- \* 上方に向かう発展スパイラルを引き起こす

## ポジティブ感情 Positive Emotions

喜び Joy  
感謝 Gratitude  
安らぎ Serenity  
興味 Interest  
希望 Hope  
誇り Pride  
愉快 Amusement  
鼓舞 Inspiration  
畏敬 Awe  
愛 Love

拡張効果(心理的成長)  
\* 精神の働きを拡げる  
\* 視野が広がる 新たな気づき  
\* 多くの可能性が見える(交渉上手)  
\* 創造性の喚起  
→上昇スパイラル:成長と繁栄  
→自己拡張:あなた(と私)→私たち(一体化)  
◎ポジティブ感情は伝染する

健康効果  
\* 心理ストレス低減→抗うつ作用  
\* 免疫機能向上、炎症低減(抗老化)  
\* ホルモン:オキシトシン↑(血圧安定)  
\* ドパミン↑(やる気)

Frederickson BL(高橋由紀子訳):ポジティブな人がうまいく3:1の法則。日本実業出版、2010

## とらえ方の二面性: positive or negative

例1: 自慢話をする人

- \* 本人: 自分の強みを話すことでエネルギーや高揚感がわいてくる
- \* 聞き手A: うんざり。自慢話を聞かされる身になってよ。少しも楽しくないよ。  
→ ネガティブなことに意識を向ける
- \* 聞き手B: 本人に楽しい思いをさせられて、私はなんて優しい人間なんだろう  
→ 自分の強み(ポジティブ)に意識を向ける

ロバート・ピスワース＝ワナー: ポジティブ・コーチングの教科書。草思社、2016

例2: 物乞い

- \* お金を提供する人: 利他行為で喜びを感じる(ドパミン放出)
- \* お金をもらう人A: 他人から施しを受ける身になって、悲しい  
→ ネガティブなことに意識を向ける
- \* お金をもらう人B: お金をくれた人は喜びを感じているだろう。  
私はその人に良いことをする機会を与えた。素晴らしい。  
→ 自分の強み(ポジティブ)に意識を向ける

## 中年期 30年後に 心配性&ストレスに弱い→認知症

38~54歳の女性800名を38年間経過観察(1968~2005年)  
153名が認知症に アルツハイマー型が104名 血管性35例 他14例  
認知症発症まで平均28年、平均78歳で発症

心配性(神経質)の上位1/4は ADが2倍 下位1/4との比較

内向的な性格でストレスを感じやすいタイプ→ ADが25%  
外向的な性格でストレスを感じにくいタイプ → ADが13%

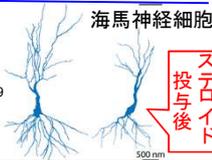
Johansson L et al: Neurology 83:1538-1544, 2014

ストレス

→副腎皮質ホルモン

→神経細胞の突起減少(ネズミ)  
Rodrigues SM et al: Annu Rev Neurosci 32:289-313,2009

→βタンパクとタウ蓄積(マウス)  
Green K N et al. J. Neurosci 26:9047-9056, 2006



## 仕事のストレスと認知症リスク

HARMONY study (n=2,049) スウェーデンの双子  
1967年に仕事関連ストレスの質問  
→30年後に認知症のチェック

ストレス自体の大きさではなく、

ストレスへの反応が大きいとリスク1.6倍

(オッズ比=1.57, 95% 信頼区間 1.08-2.31)

◎ストレスをどう捉えるかが重要

Crowe M et al: Alzheimer Dis Assoc Disord 2007;21(3):205-209

## 失敗を消し去る「合理化」「認知的不協和」

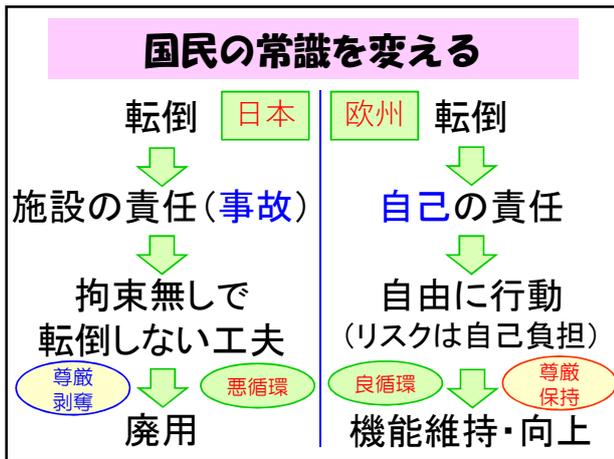
イソップに「酸っぱい葡萄」という寓話がある。キツネがブドウの木に美味しそうなブドウが実っているのを見つけ、懸命に飛び上がって取ろうとしましたが届かない。何度も取ろうと試みたが取れず、諦めて去るとき、キツネは「どうせこんな葡萄は酸っぱくてまずいだらう。」と言った。これは、心理学では「認知的不協和」や「合理化」(自己防衛)といわれる脳の働き。キツネは「この葡萄は美味しい」と判断して行動したのに、行動後は「この葡萄はまずい」という逆の判断になったので不協和。また、「諦めた」自分の判断・行動を正当化する理由付けをしているので、合理化。脳は都合よくできている。

山口晴保: 認知症ポジティブ! 脳科学でひもとく笑顔の暮らしとケアのコツ。協同医書出版、2019

## 認知的共感(視点取得)と情動的共感

分類	内容	視点	捉え方	特徴	パーアウト
情動的共感	感じる <直感> 扁桃体 自動的 反応	自他の区別 なし	自分が相手に感じたまま	同情・感情移入しやすく、弊しやす <疑わない>	易し やすい
認知的共感	考える <思考> 頭頂葉 理性的 処理	相手の視点 視点取得	他人ごととして推測	推測が正しいとは限らないという認識 <疑う>	難し にくい

山口晴保&北村世都©



### 認知症の人が内服を拒否すると

施設のスタッフが、  
なんとか内服させようとするのはなぜ？

内服しないで状態が悪化すると、家族に訴えられるから  
日本国憲法で保障された基本的人権の侵害では？

**第十一条** 国民は、すべての**基本的人権の享有**を妨げられない。(以下略)

**第十三条** すべて国民は、**個人として尊重**される。(以下略)

**第十八条** 何人も、**いかなる奴隷的拘束も受けない**。(以下略)

認知症でない人が、内服を拒否すると？  
施設のスタッフは、無理やり飲ませることはない

---

では、どんな対応が望ましいか？  
医師に伝えて、内服中止を検討しないのはなぜか？

### オンラインジャーナル 認知症ケア研究誌 2017年創刊

認知症介護情報ネットワーク DCnet に掲載

<p>総説 <b>認知症ポジティブ</b></p> <p>総説 BPSDの定義と症状、発症要因</p> <p>総説 病棟で身体拘束ゼロのスキル</p> <p>原著 もの忘れ外来のBPSD (NPI)</p> <p>原著 病識低下</p> <p>(初診時「内服管理できない」本人12%、家族51%)</p> <p>原著 認知症初期集中支援チーム</p> <p>他</p>	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 50%; width: 60px; height: 60px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: auto;"> <p style="color: white; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">すべて 無料</p> </div>
--	---

<http://dcnet.gr.jp/support/journal/index.html>

はあ～ こんだけおしまいかい！という方へ

認知症の  
正しい理解と  
包括的医療・ケアの  
ポイント

第3版

山口晴保 監修  
徳島大学 徳島市立病院 徳島県立中央病院 徳島県立総合医療センター

↑認知症全般  
脳活性化リハ5原則  
初版から14年で進化

ポケットサイズ  
介護職・家族向け

ポケット介護

楽になる  
認知症  
ケアのコツ

本人も家族もそろって笑顔に

山口晴保 田中寿子  
大誠会認知症サポートチーム

現場の  
臨床  
生の声も  
満載！

実際の  
ケアの  
ノウハウが  
見てわかる

紙とペンでできる

認知症  
診療術

山口晴保

笑顔の  
生活を  
支えよう

↑医療職向け  
診断～治療

### 認知症をポジティブにとらえよう

歳重ね いずれだれもが 認知症  
長生きでなれて幸せ 認知症  
素直にて 自身満面 認知症  
やさしさに 笑顔で応える 認知症の人  
笑いヨガ 笑うだけで 福来たる  
受診には だまし討ちより 泣き落とし  
認知症 早期診断 自己対応  
終末期 事前指示書で 安寧に  
ルンパより 人力掃除 記憶良し  
運動と 心配無用で 先送り

**山口晴保著**

**認知症ポジティブ！**

脳科学でひもとく笑顔の暮らしとケアのコツ  
協同医書出版、一般向け

5月17日発売、2,000円＋税

