

こども向け認知症クイズ

解答・解説



学習の方法

■まずは子供・先生ともにテストをしてもらいます。■子供達と一緒に答え合わせ、解説を行います。■その後まとめテストを行い認知症に対する理解度を確認します。■正解数を競うのではなく知らなかったことを正しく知ってもらうことが本テストの狙いとなっております。認知症学習を通して病気や老い、社会的マイノリティを知ることにより、子ども達が人の心に思いを馳せることができるようになることを目指します。

認知症の症状や診断に関する問題

**Q
1**

認知症とはどのような病気でしょう？

- ☒ ①ものの忘れをして少しずついろいろなことを覚えていられなくなる病気
☐ ②嬉しい、おどろき、悲しいという感情が消えて何をしてしても同じ反応しか返ってこなくなる病気
☐ ③筋肉がおとろえてどんどん歩けなくなる病気

正解は1

認知症の主な症状はものの忘れです。何をしたかという出来事を忘れることはあっても、その時に感じた「楽しかった」「悲しかった」などの感情は忘れずに本人の中に残ることが多いです。また、認知症になっても体は健康で毎日スポーツをしている人もおり、年をとって筋肉がおとろえることはあってもどんどん歩けなくなることはありません

**Q
2**

認知症になる主な原因はなんでしょう？

- ☒ ①脳が小さくなる
☐ ②体がやせる
☐ ③勉強をしない

正解は1

認知症は脳の中の記憶を担当する「海馬」が小さくなることで起こる症状です。どのような人でもある程度年をとるとなり得る病気です。

**Q
3**

認知症は脳のどの部分が小さくなるのでしょうか？

- ☐ ①小脳(しょうのう)
☒ ②海馬(かいば)
☐ ③延髄(えんすい)

正解は2

脳は場所によってそれぞれ担当している機能が異なります。小脳は手足の細かい動きを調整する機能、海馬(かいば)は記憶にかかわる機能、延髄(えんすい)は呼吸や食事・水分などの飲み込みといった命にかかわる機能をそれぞれ担当しています。認知症は記憶力が悪くなる病気なので、②海馬(かいば)が正解です。

**Q
4**

認知症によるもの忘れの特徴はどれでしょう？

- ☐ ①遠い昔のことを忘れる
☒ ②ヒントを与えられても思い出せない
☐ ③ものの忘れをしている自覚がある

正解は2

認知症でなくても、実は私たちは日頃からよく忘れます。例えば、家から学校に行くのに「どの道を通って学校に行ったか」(＝体験した出来事)は覚えていても「途中でどここの信号で立ち止まったか」(＝体験した出来事の一部)を思い出すのは難しく、私たちは「思い出せない」という事実を自覚しています。一方で、認知症の人のもの忘れは体験した出来事全てを忘れてしまい、ヒントを与えられても思い出せないことが多く、もの忘れを自覚していません。体験を忘れている認知症の人にとっては「体験していない」ことが事実であるため、周りから忘れていることを教えられても納得いかないことが多いです。また、認知症の人は小さい頃に体験した出来事や仕事の内容など遠い昔のことはよく覚えており、時々私たちに昔の思い出話を話すことがあるでしょう。

**Q
5**

認知症によるもの忘れの特徴のうち間違っているのはどれでしょう？

- ☐ ①昨日の夕食に何を食べたのか思い出せない
☐ ②お風呂場のシャワーの使い方がわからない
☒ ③芸能人の名前がとっさに思い出せない

正解は3

友達とテレビの話をしていて芸能人の顔は分かるけど名前が思い出せないということは誰にでもあると思います。認知症によるもの忘れでは、少し前の出来事を思い出せないことが多く、前日の夕食の内容が思い出せません。また、症状が進行するとお風呂やトイレの使い方が分からなくなることもあります。

Q
6

認知症の人が覚えているのが苦手なものはどれでしょう？

- ☐ ①昔のこと(数十年前)
- ☐ ②たった今のこと(今現在)
- ☒ ③少し前のこと(数分前～数日前のこと)

正解は3

認知症の人は少し前のこと(数分前～数日前)を忘れていくのが特徴です。認知症の人が食後に「まだご飯を食べていない」と言うことがあれば、こういったもの忘れをしている可能性が考えられます。一方で、認知症の人はたった今のことや昔の出来事はよく覚えています。認知症の人が幼い頃に体験した出来事や思い出話をしてくれる時には、よく聞くようにしましょう。

Q
7

認知症の説明で正しいものはどれでしょう？

- ☐ ①認知症はお年寄りになる病気である
- ☐ ②認知症には治療薬がない
- ☒ ③認知症は「何をしたか」という 出来事を忘れても「楽しかった」感情は忘れずに残る

正解は3

認知症はお年寄りだけの病気ではありません。若年性(じゃくねんせい)認知症と呼ばれる認知症は、65歳未満の大人でもなる可能性があります。また、現在の医療では認知症を完全に治すことはできません*。しかし、正しく薬を飲む、適度に運動をすることによってもの忘れの進行速度を遅くすることができると考えられます。認知症の人は、「嬉しい」「楽しい」「悲しい」などの感情を感じることはできるので、私たちは認知症の人が「幸せ」と感じられるようなかわりができるように心がけましょう。(*中には治療可能なもの忘れの病気もありますので病院で相談してみましょう。)

Q
8

認知症の説明で間違っているものはどれでしょう？

- ☐ ①認知症は脳がやせて、それまでできていたことができなくなる
- ☒ ②認知症は忘れたことも頑張れば思い出すことができる
- ☐ ③認知症は子供のころ勉強することで発症の予防につながると考えられている

正解は2

認知症の人にとって忘れていないことは体験していないことと同じなので、頑張っても思い出すことは困難です。また、認知症は脳の中の海馬(かいば)という部分が小さくなるのが原因で起こると考えられています。症状の進行に伴い洋服を着替える、お風呂に入るなどその人がそれまでできていたことが徐々にできなくなります。子供の頃教育度が長い方が、発症を遅らせることができると言われています。年を取ってから勉強(脳トレなど)はあまり効果がないと考えられています。

Q
9

認知症の症状で正しいものはどれでしょう？

- ☐ ①話しにくくなる
- ☒ ②薬の管理ができなくなる
- ☐ ③食欲がなくなる

正解は2

アルツハイマー病は周りの人と話すのが好きな人が多く、また「おいしい」や「まずい」と感じる味覚は変わらないので、それまでと変わらず食事をすることができます。しかし、時間の感覚があいまいになったり、食事をしたことや薬を飲んだことを忘れてたりして、一日に何度も食事を要求したり、薬を飲んでしまうことがあるので注意が必要です。

Q
10

認知症の初期の症状で間違っているものはどれでしょう？

- ☐ ①同じ質問ばかりする
- ☐ ②何度も鍋を焦がしてしまう
- ☒ ③物の名前を忘れる

正解は3

認知症は少し前の出来事を忘れてしまう病気なので、その日の日付や予定など大切なことをさっき聞いたのを忘れて何度も繰り返し質問することがあります。また、鍋に火をつけている時に他のことをすると、火をつけていたことを忘れて焦がしてしまうことが初期からあります。認知症は終末期になると物の名前が分からなくなることが多いですが、初期段階のうちはよく分かりますし、挨拶などの簡単な会話ならば問題なくできます。

認知症の予防に関する問題

Q
11

認知症を予防する方法として正しいものはどれでしょう？

- ☐ ①好きなお菓子をたくさん食べる
- ☒ ②よく運動をする
- ☐ ③テレビゲームや携帯ゲームをする

正解は2

適度な運動をすることで脳がよく働き、認知症の原因のひとつとして考えられている高血圧や糖尿病などの成人病を予防することができます。運動は認知症予防にも良いと考えられます。好きなお菓子をたくさん食べる、TVゲームや携帯ゲームをするといったことでは運動にらず脳が働かないため、予防とはいえないでしょう。

Q
12

認知症を予防する方法として間違っているものはどれでしょう？

- ☒ ①自分ひとりで何でもするようにする
- ☐ ②必要な薬をきちんと飲む
- ☐ ③友達や地域の人たちとかかわるようにする

正解は1

認知症の予防には人とのかかわり、会話することが重要になります。自分ひとりで何でもすると失敗が増え、やる気が徐々に失われていきます。そのため家族だけでなく、友達や地域の人たちと協力しながら日々の生活を送ることが望ましいです。また、認知症に限らず治療が必要な病気があれば病院を受診してきちんと薬を飲ようにしましょう。

Q
13

認知症に最もなりやすいと考えられる人はどれでしょう？

- ☐ ①小学生のうちからたくさん勉強する人
- ☒ ②昼間からねてばかりいる人
- ☐ ③いつも健康チェックのために病院を受診している人

正解は2

認知症に限らず病気になりにくい健康な状態を維持するためには、定期的に健康診断を受け、必要に応じた治療を受けていることが大切です。寝てばかりいるよりも体を動かすようにした方が認知症になりにくいと考えられます。また、子供のうちであれば勉強をたくさんして長い期間勉強することが発症を遅らせると考えられています。

Q
14

認知症の症状をよくすることはどれでしょう？

- ☒ ①その人が好きなことをしてもらう
- ☐ ②あまり動かないよう安静にしてもらう
- ☐ ③忘れていることを頑張って思い出させる

正解は1

認知症の症状をよくするためには、その人が楽しめる趣味や運動など好きなことをするのが効果的だと考えられます。認知症の人たちがどんなことが好きなのか、好きだったのかを聞いてみましょう。また、認知症は脳の病気なので、身体を動かさないと脳が働かず認知症の症状が進んでしまうことがあります。認知症の人のもの忘れの症状は病気によるものなので、忘れていることは頑張っても思い出すことはできません。

認知症の人とのかかわり方やケアに関する問題

Q
15

「おじいちゃんが認知症かもしれない」と思ったときの家族の対応で正しいものはどれでしょう？

- ☐ ①とりあえず様子を見る
- ☐ ②認知症が疑われる本人だけが病院に行く
- ☒ ③本人と家族で病院に行く

正解は3

認知症は進行してしまう病気なので、様子をみているだけでは、症状が良くなることはありません。もの忘れが増え、認知症が疑われる場合には色々な病気の可能性もあるので早めにかかりつけの医師に相談するようにしましょう。病院を受診するときは、もの忘れのある本人だけでなく普段の生活の様子を知っている家族と一緒に行くことが大切です。

Q
16

認知症の人とどのようにかかわったらいいでしょう？ その1

- ☒ ①できることをしてもらい、自分の役割を持ってもらう
- ☐ ②間違っていることは厳しく注意する
- ☐ ③身の回りことは何でもやってあげる

正解は1

認知症になってもできることはたくさんあります。家事などのこれまでしていたことが急にできなくなることはありませんので、認知症の人の今できることに目を向けて、家庭や地域、友人関係の中で役割を持ってもらうようにしましょう。一方で周りの人が何でも手伝ってしまうと、認知症の人の役割がなくなり居心地が悪く感じることがあります。また、認知症の人は「やっては良いこと」と「間違っていること」の判断ができなくなることがあります。認知症の人が間違っていることをした時に私たちが厳しく注意すると、私たちと同じように怒ったり落ち込んだりすることがあるので、できないことを思いやりながら優しく伝えるようにしましょう。

Q
17

認知症の人とどのようにかかわったらいいでしょう？ その2

- ☒ ①目線をあわせて笑顔で話そう
- ☐ ②うしろから突然話しかけよう
- ☐ ③できないこともなるべくやらせるようにしましょう

正解は1

認知症の人と話をするときには、できるだけ正面から目線をあわせて「ゆっくり、はっきり」話すようにしましょう。直前にした話の内容を忘れ、話がうまく噛み合わないときもありますが、まずは認知症の人が伝えたいことに耳を傾けましょう。後ろから突然話しかけると私たちと同じように驚いてしまい、場合によっては転んでしまうことも考えられます。できないことを無理にやらせようとするれば、いらいらしています。本人がやりたいことがあれば上手くサポートしながらできるようにしてもらうことが大切です。

Q
18

認知症の人とどのようにかかわったらいいでしょう？ その3

- ☐ ①安全に過ぎてもらうように一日家でじっとしてしてもらう
☒ ②少し大変でも、できる仕事(家事)は今まで通りやってもらう
☐ ③上手く話しができないので、あまり話しかけないようにする

正解は2

それまでできていた仕事(家事)でも、以前より時間がかかるようになり家族の手助けが必要になるなど少し大変になるかもしれませんが、できることは今まで通りやってもらうようにしましょう。じっとしていると運動不足にもなり症状が安定しません。認知症になっても今までと変わらずお話ができる人が多いです。話好きではない人もいますが、挨拶などの声かけで周りの人と関わることができるようにしましょう。

Q
19

おばあちゃんが同じことをくり返したすねてきました。どうしたらいいでしょう？

- ☐ ①「どうして同じことばかり聞くの?」とおばあちゃんを怒ったり笑ったりする
☒ ②やさしく繰り返し質問の答えを教えてあげたり、話し相手になったりする
☐ ③無視する

正解は2

認知症はもの忘れをする病気なので、「今日の曜日」や「明日の予定」などの同じ質問を何度もすることがあります。これは忘れては心配だと気持ちがあるためくり返し聞いてくるのです。この時に無視する、怒る、あざ笑うといった対応をしてしまうと認知症の人が嫌な気持ちになります。私たちは、こうした質問にもにっこりと笑顔で丁寧にくり返し教えてあげたり、話し相手になってあげたりすることが理想的です。

Q
20

おじいちゃんはご飯を食べたのに「食べていない」と言っています。どうしたらいいでしょう？

- ☐ ①さっき食べた事実を、食器を見せながら説明する
☐ ②無視する
☒ ③話題を変える

正解は3

認知症が進行するとごはんを食べたのに、それを忘れて「まだ食べていない」と言うことがあります。認知症の人にとっては食べたことをすっかり忘れていて、お腹がいっぱいでないと感じれば「食べていない」と感じます。さらに、家族がさっきご飯を食べた事実を説明されてもすっかり忘れてしまうため認められず、また無視をされることで本人の中で「この家ではご飯を食べさせてもらえない」という家族に対する不信感が強まります。「食べたでしょう」と事実を教えても不信感がさらに強くなるだけです。「一緒にお茶を飲もうか」など、と食事から他の興味がある話題に変えると良いでしょう。

Q
21

道に迷っているお年寄りを見ました。どう対応したらいいでしょう？

- ☐ ①目が合わないようにして避ける
☐ ②自分だけで自宅へ連れて帰ろうとする
☒ ③近くの大人に知らせる

正解は3

認知症の人は、家から外に出て自分にとって居心地の良い場所を探して歩き、道に迷って自宅に帰ることができなくなることがあります。目が合わないようにして避けたり、自分だけでなんとかしようとせず、困っているお年寄りの方を見かけたら、近くの大人に知らせるようにしましょう。

Q
22

もし、あなたのおばあちゃんが認知症だったら家族は何ができるでしょう？

解答例

お母さん: ご飯を食べていないと言われることがあったら、話題を変えるようにして対応する
 お父さん: 一緒にかかりつけの病院に行っていっ頃からどんな症状があるのか医師にお話する
 わたし: 何回も同じ話をされても正面から目線をあわせて笑顔で話を聞くようにする

まとめ

- ① (×) 認知症は心臓の病気である
- ② (×) 認知症になると目が見えなくなる
- ③ (○) 認知症になるとお金の計算が苦手になる
- ④ (×) 認知症になると話がでなくなる
- ⑤ (×) 認知症になると歩けなくなる
- ⑥ (×) 認知症になると何を食べても同じ味に感じる
- ⑦ (○) 認知症の人は最近のことは忘れてしまっても、昔のことは覚えている
- ⑧ (×) 認知症の予防には好きなおかしをたくさん食べれば良い
- ⑨ (×) 認知症はお年寄りだけがなる病気だ
- ⑩ (○) 認知症の人にはできることをやってもらい、自分の役割を持ってもらう
- ⑪ (×) 認知症の人が間違ったことをやったら厳しく注意する
- ⑫ (○) 認知症になってもその人ことを尊重する
- ⑬ (○) 認知症の人にお願いをするときは少しずつする
- ⑭ (○) 認知症になってもできることはなるべく続けてもらう
- ⑮ (○) 認知症の人には目線をあわせて笑顔で話しかける
- ⑯ (×) 認知症の人と話がうまく噛み合わなかったら無視する
- ⑰ (×) 認知症の人の身のまわりのことは何でも他の人がやってあげる
- ⑱ (○) 認知症をうたがったら、本人と家族と一緒に病院へ行く
- ⑲ (○) 認知症になっても「楽しかった」「悲しかった」という感情は覚えている
- ⑳ (×) 認知症の人が困っていても自分には何もできないので放っておく