

認知症を知る

②

対応



宣言

明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

認知症と向き合う前に

… 接する人の心がまえ …

たとえば身近な人が認知症だとわかった時、その状態をすぐに受け入れる事ができず、どう対応したらいいのか悩み、こんなふうを考えるかもしれません。

『何て返事しよう』
『何をしてあげたらいいのだろう』



認知症の症状に、誰よりも不安を感じているのは本人です。「今までと同じように」というのが難しいことは認知症の本人が一番よくわかっています。

でも
認知症と診断されても、本人にとって昨日の“私”と今日の“私”は同じです。

昨日までと同じように、同じ“私”として接してほしいと思っています。



まずは認知症であるという事実を受け入れ、正しく理解し、寄り添う事ができるように。

そして本人の望んでいる事をかなえるため、その思いに沿って対応する事が大切です。

理解しておきたい事

… 認知症の人の気持ち …

できる事はたくさんあります。
でも、できない事もあります。

できる限りの能力を発揮して生活が続けられる
ように、さりげなく助けてほしい。



何でもすぐ忘れてしまうらしいから、
何を言っても平気、というのは間違いです。



何をするにも時間がかかるが、言われている
内容はわかっています。
心ない言葉で、傷ついている事を知ってほしい。
子供に言うような話し方をしないで、
ゆっくりと普通に話してほしい。

脳の損傷は目では見えないため、
どんな状態かは外からはわかりません。

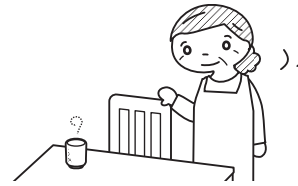
認知症だからと、あまり決めつけたりせず、
あるがままに、まず病気ではなく人間として
見てほしい。



誰よりも一番、
心配なのも、苦しいのも、
悲しいのも、その本人です。

こんな時はこうしよう

食事したことを忘れて
「食べていない」と
何度も食べ物を要求する



X「さっき食べたばかりでしょう」

「これから用意するところ
だから、もう少し待って」
と言う

長持ちするおやつや、
軽いおやつを少量ずつ渡す

次に食べられる時間を
示しましょう

対応の **Point!** ^{ポイント} ○食べる満足感や期待感を満たす

ご飯を出しても
「なんでくれないんだ」
と怒る



X「わざとそんなこと
言ってるの？」

ふりかけをかける
濃い色の茶碗に変える

白い茶碗だと、実際には
ご飯が入っていても
見えにくい場合があります



対応の **Point!** ^{ポイント} ○食品の色によって、器の色も工夫する

財布や通帳などの
大事なものを
「盗られた」と言う

身近な人を疑う



- ×「私が盗るわけないでしょ！」
- ×「どこかにしまい忘れたんじゃないの？ちゃんと探したの？」
- ×「自分で隠したんじゃないの？」

「一緒に探そう」と言う

本人は困っているのだと
受け止めましょう



または
お茶を飲むなど
他に関心をそらす

対応の
ポイント
Point!

- 財布には最小限の金額だけ入れておく
- 保管場所を決めておく
- 別の代替品を用意しておく

実際は何もないのに、
見えたり聞こえたり
すると言う



- ×「そんなもの見えるわけないでしょ」
- ×「聞こえるわけないでしょ」

話を合わせる

嫌がっている場合は、
追い払う格好をする

訴えを認めましょう



対応の
ポイント
Point!

- 部屋の照明を明るくする
- 視力や聴力が原因なら専門医に相談する

夜間に大声をあげたり
家を飛び出してしまう



夜であることを話し、
眠るように促す

環境を整えて、快適に
眠れる工夫をしましょう

対応の
ポイント
Point!

- 日中は…
会話・散歩・軽い作業や運動などで活動的に過ごす
- 寝る前は…
テレビを見ない、軽食や温かい飲み物をとる

一人で出歩いてしまい、
道に迷ってしまう



- ×「出ちゃダメ」
- ×「早くうちに入って！」

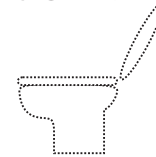
声をかけて他の事に
関心を向ける

一人で出かけてしまうのは
それぞれの理由があります

対応の
ポイント
Point!

- 一緒に出かける、散歩に行く時間を決めておく
- あらかじめ近所の人に協力を頼んでおく

トイレではないところで
排泄してしまう



排泄してしまうところに
便器を置いておく

さまざまな原因があるため
状況を判断して対処しましょう

対応の
ポイント
Point!

- タイミングよくトイレに誘う
- トイレの表示をわかりやすくする

対応の基本とポイント

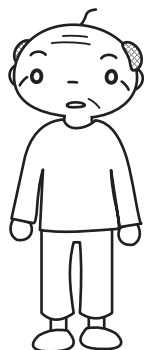
脳の変化によって認知機能が低下している事を受け止め、偏見を持たず、正しい理解に基づいた対応をする事が求められます。

基本は
3つの
『ない』

👑 驚かさな

👑 急がせない

👑 自尊心を傷つけない



ポイント

Point!

- ❑ **まずは見守る**
近づきすぎたりジロジロ見るのは禁物です。
- ❑ **自然な笑顔で、余裕を持って対応**
自然な表情で接するようにします。
- ❑ **声をかけるときは1人で**
大勢で取り囲むと恐怖心を抱いてしまいます。
- ❑ **後ろから声をかけない**
相手の視野に入ってから話しかけます。
- ❑ **目線を合わせ、やさしい口調で**
小柄な方なら体を低くして話します。
- ❑ **おだやかに、はっきりと**
早口・大声・甲高い声はNG。
- ❑ **耳を傾け、ゆっくり対応**
せかさず、反応を伺いながら会話をします。

介護する人のために

毎日の生活の中で認知症の人を介護するのは、精神的・身体的負担が大きく、苦勞が絶えず続きます。家庭の中だけで解決しようとせず、地域の支えや介護サービスなどを利用するのも対策の一つと考えましょう。

✿ 「あるがまま」を受け入れるためには
介護する人の気持ちの余裕が必要です ✿

…介護する人の気持ち…



「まさかこの人が…」とショックを受け、とまどい、否定しようとする。他の人に打ち明けられずに悩む。

どう対応したらいいのかわからず、ささいなことに腹が立つ。精神的にも身体的にも疲労困ぱいし、拒絶感・絶望感を感じる。

イライラしてもメリットはない、と割り切れるようになる。

認知症への理解が深まり、その人の心理が自然とわかって受け入れられるようになる。

抱え込まずに相談しましょう

- **地域包括支援センター** …保健・医療・福祉全般に関する相談
地域ごとに設置されています。詳しくは各市町村に問い合わせ、相談しましょう。
- **介護保険制度相談窓口** …介護保険についての相談
地域ごとに設置されています。詳しくは各市町村に問い合わせ、相談しましょう。
- **社団法人『認知症の人と家族の会』**
…認知症・介護についてのさまざまな相談や、情報交換の場
《ホームページ》<http://www.alzheimer.or.jp/>
《電話相談》0120-294-456 (月～金 10～15時) 《代表》075-811-8195