

## ④ 認知症介護と接し方の心得

### ● ご家族の心得

認知症の方を介護しているご家族は、身のまわりの介護といった身体的な負担だけでなく、同じことを何度も説明しなければならないといった心理的なストレスを抱えています。また、介護をされている本人から感謝の言葉をもらえない場合も多く、徒労感を感じてしまうこともあるでしょう。

介護でストレスを感じたり困ったりすることがあったら、一人で抱え込まずに、信頼している人やシニアサポートセンター（地域包括支援センター）（22p）などの相談窓口気軽に相談しましょう。

また、介護者サロン（53p）や認知症の人と家族の会埼玉県支部（26p）が開催する「つどい」に参加して、先輩介護者の経験を参考にすることも助けになるでしょう。

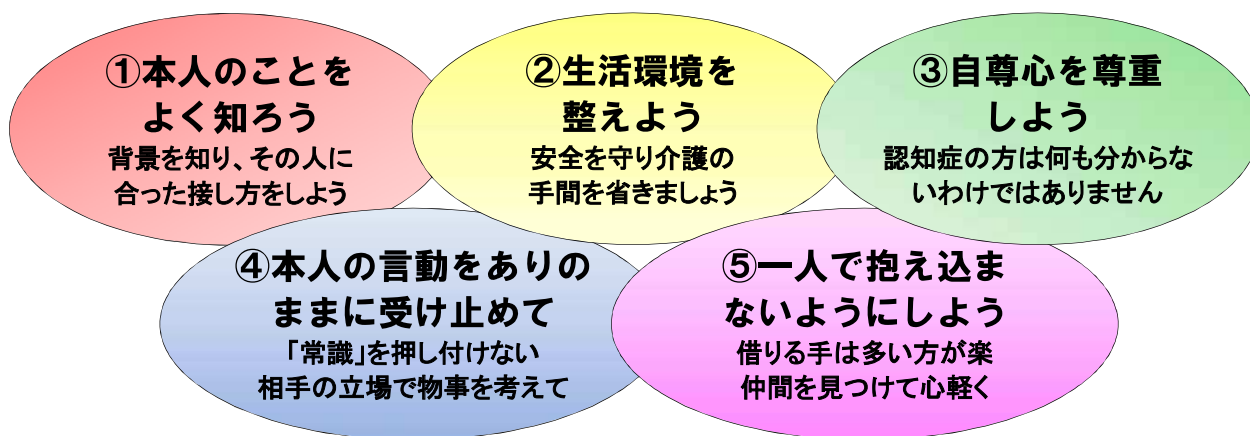
家族だけで介護しようとするのではなく、このガイドブックに掲載されている様々なサービスを上手に利用することも重要です。



### 認知症介護の心得

認知症の症状のうち、特に行動・心理症状（BPSD）が出現すると、介護者に大きな負担がかかることとなります。しかし、行動・心理症状（BPSD）は、介護者が認知症を正しく理解し、接し方や環境を変えてあげることで軽減される可能性があります。

以下の認知症介護の心得を参考に、これまでの介護を振り返ってみましょう。



## こんな時はどうすればいいの？



### 歩き回り、道に迷う

(49p参照)



外出中などに行方がわからなくなってしまう、いわゆる「徘徊」です。ただし、多くの場合、本人なりの理由があります。無理に引き止めるのではなく、安心できるような説明をしましょう。

#### 【対応例】

- ①道順を把握する
- ②一緒に歩いて散歩する
- ③携帯端末機や見守りシールを活用する
- ④衣服の裏などに名前や連絡先を記入(電話番号は市外局番から)
- ⑤近所に協力を仰ぐ

### ご飯まだ？ 今日は何曜日？ など何度も同じ事を聞いてくる (もの忘れ)

新しい事柄が覚えられなくなり、何度も同じ事を尋ねます。状況が把握できず不安なためです。介護者が一方的に怒ったり否定したりすると、不安や戸惑いが更に大きくなります。

#### 【対応例】

- ①初めて聞かれた時と同じ様に対応する(うそも方便、役者になろう)
- ②大きく書いて貼り付ける
- ③日めくりカレンダーやデジタル時計の活用
- ④お茶を出すなどして気分転換を図る
- ⑤介護者サロン(53p)に参加し、他の介護者の対応を参考にする



### 財布や通帳が見つからないと家族を疑う(妄想)



現実には起きていない事を信じて疑わないことが「妄想」です。ただし、本人が確信するのには、それなりの理由があります。

#### 【対応例】

- ①怒ったり否定せず、不安に耳を傾ける
- ②一緒に探し、本人が見つけれられるよう導く
- ③本人がしまい込みそうな場所を把握しておく

介護について不安や分からないことがあったら、まずは、お近くのシニアサポートセンター(地域包括支援センター)へ (連絡先: 22p)

## 本人の気持ちを理解しよう

認知症介護においては、本人のこれまでの歴史やニーズ、その人らしさに重点をおくことが大切です。認知症の方を、病気を抱えた1人の「人」として理解する視点を介護者が持つことで、本人の尊厳の保持につながるとともに、行動・心理症状（BPSD）の出現を抑制することにもつながります。

下の記入例を参考に、72pに掲載の「私の姿と気持ちシート」を、本人や家族、介護従事者で埋めてみて、本人の気持ちを理解しましょう。

### 私の姿と気持ちシート


◎ 「私」の今の姿と気持ちを書いてください。

- ※ 中央の空白部分に、「私」のありのままの姿を描いてみて下さい。私の姿をよく思い起こし、場合によっては私の様子や表情をよく見てください。
- ※ 「私」がどんな気持ちで暮らしているのか、吹き出しに書き込んでください。

**私にとってなじみの人は**

- 子供達
- 近所のトモさん
- スーパーの店員さん

**私の姿です**



**私が会いたい人は**

- 子供達と亡くなった夫

**私にとってなじみの場所は**

- 自宅と近所のスーパー
- 公園

**私が一番頼りにしている人は**

- 娘とヘルパーさん
- 主治医のヌウ先生

**私が行きたい場所は**

- 温泉と故郷の大分

**私の不安や苦痛、悲しみは**

- 毎日いろいろ忘れて娘に怒られてしまうこと
- 歩けなくなってしまうこと

**私が支えたい人は**

- 子供達と近所のトモさん

**私が嬉しい、楽しいと感じることは**

- トモさんとお茶をするとき
- 1日おきの晩酌

**私の介護への願い、要望は**

- できる限り自宅にいたい
- 子供達に迷惑をかけたくない
- 夫の墓の近くにいたい

**私がやりたいことや願い、要望は**

- 毎日外に出たい
- 両親の墓参りをしたい

**私が受けている医療への願いや要望は**

- 病院に通えなくなったら、往診してほしい
- 薬の確認をしてほしい

**私の終末期や死後についての願いや要望は**

- 胃ろう、経管栄養はしないでほしい
- できるだけ食べさせてほしい

参考：認知症介護研究・研修東京センター「認知症の人のためのケアマネジメント センター方式」

## ● ご近所の心得

認知症はとても身近な病気です。きっとあなたのご近所にも、認知症の方とご家族がいらっしゃることでしょ。う。

「いつか自分や家族、友人が認知症になるかもしれない」といった、認知症は自分たちの問題であるという認識を持ち、認知症の方とご家族を応援するという姿勢が重要になります。

まずは、認知症サポーター養成講座(62p)を受講して、認知症に対する偏見を捨て、正しく理解しましょう。そして、近所やまちで認知症の方が困っているのを見かけたら、以下のポイントを参考にそっと声をかけて手助けをしましょう。

また、認知症の方のご家族に疲れや不安な様子が見られたら、介護を頑張っていることに対するねぎらいの言葉をかけてあげてください。ご近所のちょっとした気づきがい、認知症にやさしいまちをつくれます。

### 《具体的な対応の7つのポイント》

#### まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら、本人や他の人に気づかれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。近づき過ぎたり、ジロジロ見たりするのは禁物です。

#### 相手に目線を合わせて やさしい口調で

小柄な方の場合は、体を低くして目線を同じ高さに合わせて対応します。

#### 余裕を持って対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。

#### 穏やかに、はっきりした話し方で

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくり、はっきりと話すように心掛けます。早口、大声、甲高い声でまくしたてないこと。その土地の方言でコミュニケーションを取ること大切です。

#### 声を掛ける時は一人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ一人で声を掛けます。

#### 相手の言葉に耳を傾けて ゆっくり対応する

認知症の人は急がされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応をうかがいながら会話をしましょう。たどたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認していきます。

#### 後ろから声を掛けない

一定距離で相手の視野に入ったところで声を掛けます。唐突な声掛けは禁物。「何かお困りですか?」「どうなさいました?」「こちらでゆっくりどうぞ」など。

参考：全国キャラバン・メイト連絡協議会「認知症を学び地域で支えよう」