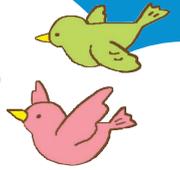


3

認知症の人への理解を深める



よくある症状などの対応ポイント

不可解な行動、困った行動、嫌がることも本人なりの理由があります。よくあるケースを参考に対応のポイントや対策を知っておきましょう。

ケース①

何度も同じことを聞く

「ごはんまだ？」

対応のポイント

話題を変える

認知症の初期では、ついさっき話したり聞いたりしたことの体験自体を忘れていきます。

食べた、という事実を理解してもらうのではなく、本人がいかに納得するかがポイントです。「もうすぐできるから待っていてね」「できるまでこれ(お茶やお菓子など)を食べて(飲んで)いてね」と話題を変えてみましょう。



ケース②

日時や場所の混乱

「今日は何日？」

対応のポイント

答えられなくても 問題視しないこと

認知症になると、見当識(現在の年月や時刻、自分がどこにいるかなど、基本的な状況を把握すること)が障害されますので、訂正したりせず、話を合わせるようにしましょう。症状が進行すると「どちら様ですか?」と家族のことも分からなくなる場合がありますが、「あなたの子どもののに」と言い聞かせず、別人を演じてしまいましょう。



ケース③

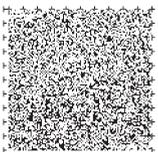
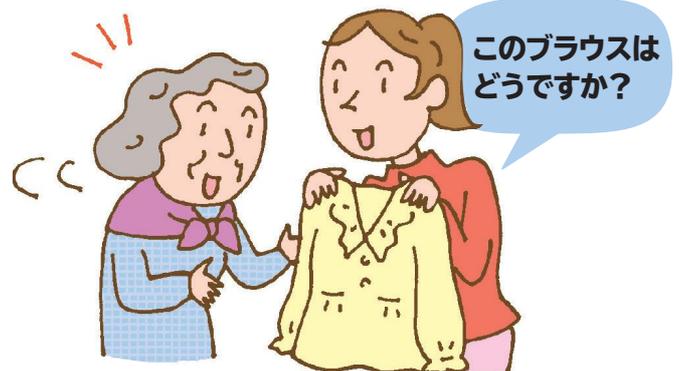
季節が分からない

「服装が変」

対応のポイント

一緒に選ぶ、 褒めて勧める

みっともない、汚い、などとたしなめることはせず、適切な衣服と一緒に選んでみてください。「お似合いですよ」と勧めると素直に着替えてくれることも。体調面で不都合がなければ、おおらかに目をつぶることも大切です。



ケース④

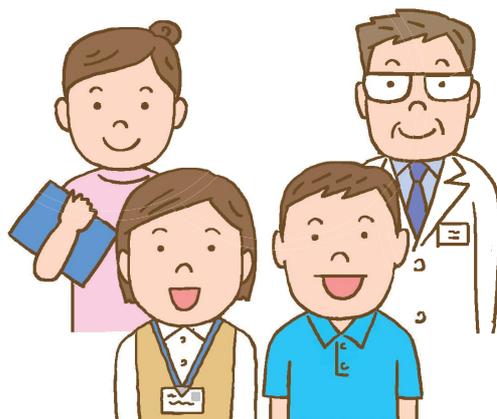
病院に行きたがらない
「どこも悪くない」

対応のポイント

気軽な気持ちで行ける
ように誘導する

本人に認知症の自覚がない場合、無理に病院へ連れて行くと不信感を与えてしまい、その後の治療が難しくなります。「健康チェック(または、市の無料検診)に行きましょう」「私の受診についてきて」など、本人が信頼している人が声をかけてみましょう。対応に困ったら、お近くの地域包括支援センター(19ページ参照)に相談しましょう。

受診が難しい場合、認知症初期集中支援チーム(20ページ参照)と一緒にサポートします！



ケース⑤

昼間うとうとし、
夜眠れずにごそごそ
している
「眠れない」

対応のポイント

生活リズムを
整えて、適度に
活動量を増やす

意欲の低下や病気を知られたくないなどの気持ちから外出が減り、生活のリズムが乱れて昼夜逆転になりがちです。まずは起床・就寝・食事の時間を毎日同じにして生活リズムをつくりましょう。散歩やできる家事などで日中の活動量を増やすと、心地よいくらいの疲れで自然と夜に眠くなります。

ケース⑥

排泄トラブル
「トイレまで間に
合わなかった」

対応のポイント

排泄のリズムを
作ってトイレに誘導

尿や便の失禁や弄便(便を弄ぶ行為)は決してわざとしていることではありません。トイレの場所が分からなくなったり、便意や尿意を感じなくなっていたり、服の脱ぎ方が分からなくなっているなどの原因が考えられます。本人は失敗によってすでに傷付いています。責めたりせず、定期的にトイレに誘導しましょう。

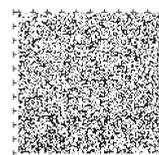
ケース⑦

人柄が攻撃的に変化
「バカにしてるのか！」

対応のポイント

できる限り感情をいたわる

気持ちを表現できる言葉が出てこない、相手の言葉が理解できないことなどから、もどかしい気持ちを抱えています。日頃から本人を尊重する言葉をかけるとともに、投げられて危険なもの、困るものは目の届くところに置かず、ティッシュの箱などを置いておきましょう。



ケース⑧

もの盗られ妄想 「財布を盗まれた！」

対応のポイント → 同じ感情を共有して、味方になる

盗まれたと思い込んでいます。反論せず「それは困りましたね、一緒に探しましょう」と共感しましょう。本人以外の人が財布を見つけた場合、ここにありましたとは言わず、「このあたりを探してみませんか」と言って、本人に見つけてもらうことが大事です。

一番お世話になっている人を疑いがちです

しまった場所を忘れたのに、自分の不利なことは認めず、お金が無くなったという不安が先にたち「誰かが盗ったに違いない！」という妄想になります。特に身近な人を疑いがちなのも特徴で、決して嫌っているわけではありません。



ケース⑨

幻覚におびえる 「そこに誰か立っている」

対応のポイント → 話を合わせて恐怖感を取り除く

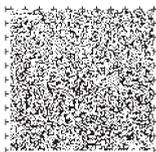
虫がいる、泥棒が入ってきたなどと幻覚におびえたり混乱する場合は、否定せずに「もう出て行きましたよ」と話を合わせ、安心させてあげます。音が聞こえたり(幻聴)、景色が見える場合もありますが、本人が楽しそうならそっと見守ってもいいでしょう。

ケース⑩

家に帰りたい願望 「家に帰らないといけない」

対応のポイント → 気持ちを認め、落ち着かせる

「ここが家ですよ」と引き止めると不安や不信感が募ります。「そこまで送りますよ」と一緒に散歩したり、「お茶だけでも飲んでいってください」と気分を変えて落ち着かせます。



認知症の人の気持ちを知ろう!!



○私がMCI※かもと言うと皆「大丈夫だよ」と笑うけど、もっとちゃんと聞いて欲しい。でもやたらと手を貸そうとしないで。できることはちゃんとできるのだから。私自身、人からどうされたいのか分からないことがある。そんな時「どうして欲しい?」と聞かれるのも辛い。(70代女性)

※MCI(軽度認知障害)…31ページ参照

○記憶が悪くなっていることは自分でもよく分かっているが、取り繕って隠そうとしてしまう。家族にも誰にも話せなかった時期が一番辛かった。今は全てオープンにして道を尋ねたりするが、みんな優しく教えてくれる。具体的に頼めば大抵の人が手を貸してくれると感じる。(40代男性)

(NPO法人にここ会 久留米地区 認知症の人と家族の会)

認知症になったら「何も分からなくなる」わけではなく、症状が進行しても「感情」は残っています。認知症の方が苦手な“環境の変化”を避け、これまでと変わらず生活ができるように、本人のペースで“安心感”を与えるような対応に努めましょう。また、認知症の人にも、できることは沢山あります。心身の力を最大限に引き出し、その人らしく充実感のある暮らしを構築できるように、「できること」は本人に、できないことは周りがサポートしましょう。

認知症の人を介護しているご家族の方へ 抱え込まないことが乗り切るコツです

認知症の人の介護は身体的・精神的負担が大きく、また長期的なものです。家族だけの対応には限界があるため、周囲のサポートを活用することが大切です。決して抱え込まず、各種サービスや相談窓口、認知症カフェ等(16ページ以降参照)を利用するなどして、本人も家族も安心して生活できるようヒントを見つけていきましょう。

また、働きながら介護をされている方は、下記のような制度も合わせて活用しましょう。

○介護休業制度

労働者は、申し出ることにより、対象家族1人につき通算93日まで、3回を上限として、介護休業を取得することができます。

○介護休暇制度

対象家族が1人であれば年に5日まで、2人以上であれば年に10日まで、半日単位で取得できます。



介護の悩みは
家族だけで
抱え込んで
はだめ!

認知症の人とその家族も 明るく生きるために 参加しませんか!

**NPO法人「にここ会」
(久留米地区 認知症の人と家族の会)**

毎月第2水曜日(13時~15時30分)に久留米市総合福祉会館(長門石)で定例会、毎月第3土曜日(13時30分~15時30分)に市役所会議室にて男性介護者の集いを開催し、認知症に関する不安や悩みを一緒に話し合います。

お問い合わせ:080-3908-2940

