

認知症のひととの接し方

平成27年10月26日
認知症サポーター養成講座資料

香刺草 田辺純子

認知症とは（おさらい）

- ・ 脳の病変によって起こる
認知機能（知能ともいいます）の
低下を起こした状態

認知症の3つの特徴

- ① 脳に器質的な障害があり、認知機能が低下している
- ② 意識がはっきりしている（意識清明といいます）
- ③ 認知機能の障害とともに、感情、意欲、行動に変化があり、日常生活に支障が起こる

物忘れ？

健忘（もの忘れ）

- ・ 忘れがあるけど思い出す

認知症（脳の病気）

- ・ 忘れのことをわすれてしまう

痴呆

新しいことが覚えられない病気

心は豊かに生きている！

- 認知症とは、いろいろな病気が合わさるその原因となる病気もさまざま
- たくさんの症状は本人のSOS
- 問語行動から認知症の行動・心理状態へ
- 認知症が進んでも、心は豊かに生きている

具体的な対応の7つのポイント

- 認知症の人のつきあいや、音聲の振動の音程しているつきあいは基本的には変わりません
- 音程から住民同士が挨拶や声かけに努めることが大切です
- 日常的にさしげない言葉がけを心がけることは、いざと言うときの的確な対応に役立ちます

認知症のかたへの対応の基本は3つの「ない」

- ①驚かせない
(相手の目線に入って声をかける)
- ②急がせない
(余裕を持って対応する)
- ③本人を傷つけない
(子供のような扱いをしない)

1. まずは見守る

- 本人やほかの人に気づかれぬように、一定の距離を保ち、さしげなく様子を見守る
- 近づきすぎたりジロジロ見たりするのは禁物！
- 認知症の方の世界を理解しよう

危険がないように見守ろう！
おかしな行動に見えても本人には意味があること！

2. 余裕をもって対応する

- こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって緊張させてしまう
- 自然な笑顔で押し返す
- 認知症の人は物忘れのつらさ、できなくなったことの悔しさを抱えている

難しい顔や困った顔をせずに、
とにかく笑顔で押しよう！

3. 声をかけるときは一人で

- 複数で呼び出しと恐怖心をあおってしまう。できるだけ一人で声をかけるようにする
- 顔を横に向け、上から見下ろした方がすると恐怖心だけが強ってしまう

「こんにちは」「何かお困りですか」
基本は挨拶！
説明より安心してもらえらるるように！

4. 後ろから声をかけない

- 唐突な声かけは恐怖 / 遠くから呼びかけない
- 「怒られている」と思ってしまう
- 言葉の理解よりやさしい表情

お顔の見えるところまで近づいてみよう！
一回話が終わって戻り、さりげなくを演出して
みるのも効果的です！

5. 相手に視線を合わせて やさしい口調で

- 上から視線で話しかけない、視線を同じ高さにする
- 優しい声で話しかける

視線を合わせるように、かがんだり座ったり
してみる。下に見下ろしたようにお話しな
い！アイコンタクトは安心感をもたらす。

6. おだやかに、はっきりとした滑舌で！

- ・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した口調でジュースチーも取り入れて！
- ・早口・大声・早急い声で多く話さないこと
- ・自尊心を保つために耳元で大きな声を話さない

その土地の方言でコミュニケーションを！
口の動きをみて確認出来るように
するのも有効的

言ったことを繰り返す (リフレーズング)

- ・認知症の人は、相手が自分の言うことを繰り返して確認すると安心する。
声の大きさや抑揚も出来るだけ同じようにする！



7. 相手の言葉に耳を傾けて ゆっくり対応する

- ・息がせまい
- ・同時に複数の問いに答える事も苦手
- ・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促して推測・確認してよいはず。

同時に二つのことを話さない
今の時間とこれからする事を
結びつけて話しをしよう

身体に触れる(タッチング)

- ・正面からアプローチし、後ろや横の方から近づいて驚かせてはなりません
- ・手を握る、身体の一部に手を置く
- ・両手で肩と背中をさすったりして、気持ち解める。



「きく」ということ

| | |
|----|---------------------|
| 聞く | 音や声を察知する、また、その内容を知る |
| 聴く | 注意して耳に入れる、傾聴する |

- 耳の傍りに十四の心を持って聴くことは気持ちの健康が大切です！

ご家族様へ

- 「わかっているけどどうしようもない・・・」
- 行政窓口・包括支援センター・各サービス事業所へ相談ください！
- 少し距離を置くこと、「こころ」を休める事は認知症介護にとっても大切な事！
- 町のサービスを上手に利用しながら、「介護者介護」をしていこう！

少し心配だなと思ったら・・・

- 日頃の健康管理を見直してみよう
- 水分は足りているかな・・・
- 睡眠時間はとれているかな・・・
- 診察はきちんとあるかな・・・

主治医に相談してみましょう

困っているとき・・・

あなたなら
どう声をかけてほしいですか？



認知症の人と同じ気持ちです！

ご家族がほっと安心してほしい