

鮭川村

地域包括支援センターだより

今回のテーマは
「認知症を理解しましょう」です。

後編

認知症の人の
気持ち

に寄り添い しましょう

記憶力は
 低下しても
 感情は豊か
 です

**怒ったり
 止めたりせず、優しく穏やかに**

認知症であっても、一人の大人として生きてきたプライドを持っています。子どものように扱われたり、やりたいことを止められたり、やりたくないことを強制されたりするのは誰でも嫌なもの。不可解な言動も、制止したり否定したりせず、丁寧に耳を傾けて、優しく穏やかに接することが大切です。気持ちに寄り添い、感情を和らげることで、症状も改善してきます。

次のページのような、よく見られる行動への対処法を知っておきましょう。

接し方5カ条

受容する
 (強制しない)

**歩調を
 合わせる**
 (誘導しない)

傾聴する

共感する

**嘘をつかない
 ごまかさない**

こうした接し方を
「バリエーション療法」
 といいます



予期せぬ症状が現れても、落ち着いて対応を

周辺症状はさまざまで、個人によって現れ方も千差万別。これまで症状が見られなかった人が突然発症することもあります。そんな思いがけない状況のときでも、慌てず落ち着いて対応しましょう。

何より
慌てないことが
大切です



CASE 1

夕方になると 外に出ようとする

そんなときには 気持ちを認め、合わせて行動



自宅以外のところに来ていると思い込み、早く帰らねばと不安になっている可能性があります。無理に引き止めると不満が強まります。本人に合わせていったん外出してみ、て、「帰りたい」という気持ちに寄り添ってみましょう。

CASE 2

お金がないと騒ぐ

そんなときには 感情を共有し、
見つけ出せるように誘導



判断力が低下しているため、財布などが見つからないと分別を失い、誰かに盗まれたと思い込みます。本人以外の人が見つけたら、その人が盗んだと非難される場合もあります。見つけた場所にうまく誘導して本人に発見してもらいましょう。

CASE 3

不利なことは認めない

そんなときには 作り話には目をつむり、
否定しない



認知症になっても自分を守る本能は残っています。失敗があってもそれを認めず、隠したり他人のせいにしたりすることがありますが、少々作り話や取り繕いには目をつむり、自尊心を傷つけない対応をしましょう。

CASE 4

突然たんすなどの 整理を始める

そんなときには 作業をねぎらい満足してもらう



主婦だった時代に戻って、たんすの整理は自分の仕事と思っているかも知れません。背景にあるのは、家族のためにという気持ち。無理に止めたりすると感情的なしこりが残るので、まずはねぎらい、満足してもらうと気持ちも落ち着きます。

3つの「ない」を心がけましょう。

驚かせない

後ろから声をかけたり、大声で呼びかけたりせず、正面から話しかけましょう。

傷つけない

叱りつけたり、頭ごなしに命令したりなど、自尊心を傷つける言い方はしないこと。

抱え込まない

困ったらケアマネージャーや主治医に相談を。お薬も上手に取り入れましょう。

CASE

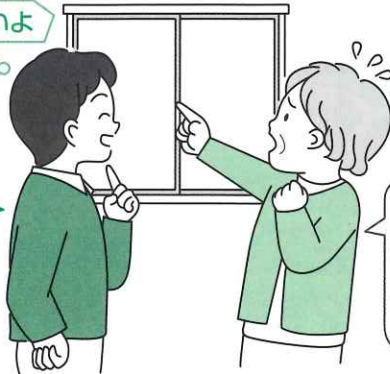
5

現実にはないものを見たと言え

そんなときには 話を合わせ、恐怖心を取り除く

誰もいないよ
と思っても

ぼくがいるから
大丈夫だよ



そこに誰かが
立っている!

認知症による幻視や幻聴は、まるでそこにあるかのように現実味がある場合が多いといわれています。本人には実際に見えたり聞こえたりしているので、否定せずに話を合わせて、本人が安心するような受け答えをしましょう。

CASE

6

食事や入浴などを拒む

そんなときには 無理強いせず、後で理由を聞く

食べなきゃダメ!!
と思っても

食べたくない!



じゃあ、もう少し
後にしましょうね

その場は無理強いをせず、本人が落ち着いたところで再び声掛けをしてみましょう。食べ方が分からなくなっている場合のほか、入れ歯が噛み合わず口の中が痛くて食べられない場合などもあるので、理由を本人に聞いたりして対応しましょう。

CASE

7

言動が攻撃的になる

そんなときには 距離を置き、原因を探る

忘れたんでしょ!? と思っても

病院に
行く日よ
早く...



話題を変えなきゃ!

不安や悔しい気持ちを言葉で表現できず、感情を抑えられないことがあります。その場は少し距離を置いたり、話題を変えたりしてみましょう。何が気に障ったのか原因を探るとともに、日ごろから本人の気持ちを尊重する接し方を。

CASE

8

トイレに間に合わなくなる

そんなときには 時間を決めて誘導する

一人で済ませて
ほしいなあ
と思っても



トイレの
お時間ですよ

トイレの場所が分からない、便意や尿意を感じない、服の脱ぎ方が分からないなどの原因が考えられます。ドアに「トイレ」と書いた紙を貼ったり、時間を決めてトイレに誘導したりしましょう。部屋にポータブルトイレを置くのも有効です。

認知症を予防する 生活習慣

認知症を完治させる治療方法はまだ確立されていませんが、脳の老化を防ぐことが予防につながるといわれています。老化のスピードを遅らせるためには、生活習慣病の予防と同様に、普段の生活習慣を改善していくことが重要です。毎日の生活の中で、できることから始めましょう。



健康的な食生活

1日400gの野菜・果物と、魚など良質なタンパク質を積極的にバランスよく！

健康的な食習慣は脳の健康にも重要で、野菜・果物、魚は認知機能低下リスクに関連し、特に魚の消費量が多いほど記憶力低下の予防に効果があるとされています。認知機能維持のためには、少なくとも1日400gの野菜・果物、魚など良質なタンパク質を積極的にとりましょう。



熱中できる趣味をもつ

思考力や集中力を使う趣味は脳と心の刺激になり、認知症の予防に有効です。特に、頭を使いながら指先を動かす囲碁・将棋などは、脳細胞の活性化に役立つといわれています。また、献立を考えることから盛り付けまでの段取りが必要な料理などにも同様の効果があります。



定期的な運動

脳の活性化には、週に2回以上、1回30分以上、ウォーキングなどの有酸素運動を！

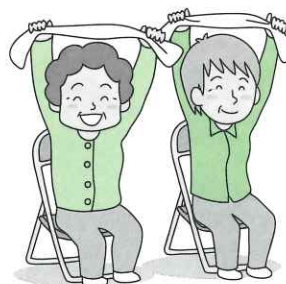
運動が脳の活性化に良いことが多くの研究で明らかになっています。おすすめはウォーキングやジョギングなどの有酸素運動。スクワットなどの筋トレも筋肉量・筋力を維持し、脳の活性化を促します。運動を習慣にするのは少し大変ですが、まずは週2回以上、1回30分以上のウォーキングなどから始めてみてはいかがでしょうか。



社会的活動への参加

社会との繋がりの豊かさは、その後の認知症リスクの低下に関連。

参加している社会活動（地区サロン、老人クラブ等）の種類が多いほど認知症になるリスクが低いことに加え、社会活動が盛んな地域に住む高齢者ほど認知症になりにくいことが示されています。村で行っている湯らっくす事業やまめだじゅ体操への参加もおすすめです。また、認知機能維持のためには、現役世代のうちから、社会とのつながりを作っておくことも大切です。



映画「オレンジ・ランプ」上映に関するお知らせ

39歳で若年性認知症を発症した主人公が、周囲の支えと本人の努力で変わらぬ社会生活を送っている実話をもとに製作された作品です。前売り券等のお問い合わせは下記までお願いします。

令和7年1月18日(土) ①10:30 ②13:30 新庄市民文化会館

問合せ先

鯉川村地域包括支援センター TEL.55-2111 (内線132・138)
鯉川村社会福祉協議会 TEL.55-3653