



# 認知症を知る

## ～認知症の人との接し方②～

「認知症の人はどんな気持ちでいるのか」について、2月号でご紹介しましたが、認知症の症状として起こる大声を出す、徘徊するなどの不思議な行動にも、その人なりの理由があることが多いものです。できる限り、本人の気持ちに寄り添い、「認知症の人中心」の接し方を心がけることが、介護する側、される側の両者の負担を軽くしたり、ストレスの軽減につながりやすくなります。

### 認知症の人を中心としたケアのポイント

#### ○安心感を与える

物忘れをすることで、いつ周囲から注意されるかわからない。不安がるのは、本人にとってもつらいもの。安心して暮らせる環境を整える一つとして、もの忘れには、さりげないカバーでフォローすることを心がけましょう。

#### ○いままで通りに接し、人としての尊重を

認知症の人は記憶力は低下しても、不安や悲しみ、楽しみを感じる心は変わりません。気遣いや配慮を忘れずに一人の人間としての尊厳を守ってください。



#### ○プライドを傷つけない

認知症という病気であっても、これまでの人生で培われた経験や誇りは変わりません。これまでの経験を否定したり、誇りを傷つけるような言動が、認知症の症状を悪化させるきっかけになることもあります。プライドを傷つけないような配慮しましょう。

#### ○失敗を責めない

これまでできていたことが出来なくて一番つらい気持ちがあるのは本人です。「大丈夫ですよ」、「心配いりませんよ」等の声かけやさりげないフォローを心がけましょう。

#### ○教えこもうとしない

記憶を保つ部分に障害があるために、いろいろなことを覚えることが困難になります。その都度伝える心構えや目で見て理解できる表示をする等の工夫も一つの方法です。

#### ○短く簡潔な言い方をする

一度に二つ以上の情報を伝えたり、要求をすると、混乱してしまうことがあります。「雨が降りそうだから傘を持って車でいきましょう」ではなく、「雨が降りそうですよ」「傘をもってください」「車でいきましょう」とできるだけ簡単な言葉で一つずつ伝えて、行動してもらいましょう。

### 身近で介護するからこそ、頑張り過ぎず、周囲の力をかりましょう!!

「自分がやらなければ」「この先どうなるのだろう」と責任感や負担感をつのらせてしまうと、介護者も心身ともに疲れ果ててしまいます。それが、意にそわずして虐待につながったりするケースもあるほど介護は大変なものです。だからこそ、一人であるいは家族だけで抱え込まずに、周囲の人や専門家の力を借りて支えることがとても大切です。介護する側・される側の両者ともに自分らしく過ごせるように心がけましょう。

#### 家族・親戚などを頼る

思い切って身近な身内や近所の人に一声掛けて、介護していることを知ってもらったり、見守りのお手伝いをしてもらったりするのも気持ちを楽しめるポイントです。

#### いろいろなサービスを活用する

介護保険のサービスや福祉サービス、地域の助け合い、相談機関などを活用し、負担を減らしましょう。



#### 情報交換をする

介護教室に出かけてみたり、周囲の人へ相談しながら、同じ境遇の人との情報交換や苦労や喜びを分かち合うことができる機会を作ってみる。

#### 多久市地域包括支援センターへご相談ください

ケアマネジャーや社会福祉士、保健師等が協力しながら、相談にのり、情報提供や必要なサービスの検討を行います。

☎75-6033 (多久市役所 福祉課内)