

地域包括支援センターからのお知らせ

定期的に広報でお知らせしている「認知症」についてですが、今月号では「認知症」の方への接し方・サポートへの取組みについてお知らせします。

認知機能が低下することで、いろいろなことが分からなくなっているようでも、その人らしさや感情が無くなっているわけではありません。介護する人を悩ませる周辺症状の多くを関わり方しだいで和らげることができます。

ポイント1 気持ちに寄り添い自尊心を傷つけない

一見理解できない行動にも本人なりに理由があります。頭ごなしに否定したり怒ったり、または子ども扱いをすると自尊心を傷つけてしまい、その日の出来事自体は忘れても「イヤな思いをした」という感情だけは残ってしまいます。

本人の気持ちを理解するように努めて、その気持ちに寄り添った対応を心がけましょう。

まずは「そうですね」と一度受け入れることから始めましょう。



ポイント2 本人のペースに合わせる

認知症になっても、ゆっくりであればできることも多いので、本人の様子をよく見て、焦らせたり急がせたりしないようにしましょう。

また一度にたくさんのことを言うと混乱させてしまいます。ゆっくりとシンプルに、分かりやすく伝えることを心がけましょう。

環境が変わることは症状を悪化させると言われています。なじみの環境を保つことが大切です。



ポイント3 笑顔でにこやかに接する

理解はできていなくても表情や感情は伝わります。笑顔で接することで認知症の方も安心できます。

多少困った行動をとっても、できるだけ笑顔で接するように心がけましょう。

認知症の方の抱える不安を和らげ、さみしい思いをさせないためにもスキンシップも大切です。



記憶力や判断能力に障がいがあっても、感情や心無くしたわけではありません。重要なのは「本人は今、どのような思いなのか」「この行動の裏にはどのような思いがあるのか」と本人の気持ちを察してあげることです。認知症の介護に絶対はありません。今日は上手くいった対応が明日もうまくいくとは限りません。「こうすべき」「こうしてはいけない」と思わず、介護する人も自分の時間も持ちながら穏やかな気持ちで過ごせるといいですね。そのためにも身近な方の理解や協力が大切です。