

## 4. 認知症の人との接し方

### 周囲の関わり方がカギになります

認知症が進行すると、日常生活動作が困難になったり、言葉で自分の意思を表すことができなくなったりするため、「認知症の人は何もわからない、できない」と思われがちですが、それは間違いです。認知機能が低下しても、その人らしさや感情がなくなっているわけではありません。適切な関わり方で心身の力が引き出されることや豊かな感情は終末期まで残っていることが研究で明らかにされています。

認知症の人が安心して、住み慣れた高千穂の町で過ごすことができるように、家族や地域の人の理解と支援が必要です。



#### 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の理由があります。頭ごなしに否定したり、また子ども扱いしたりすると自尊心を傷つけてしまい、その出来事自体は忘れても、いやな思いをしたという感情だけは残ってしまいます。

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

1

#### 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、焦らせたり急がせたりせず、本人のできることに目を向け、なるべく自分でしてもらいましょう。

ゆっくりとシンプルに  
分かりやすく  
伝えてみましょう

2



#### 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なるべく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  
を和らげる為にもスキン  
シップが大切

3

#### ポイント

ただし、認知症の介護に  
絶対はありません。

「こうあるべき」と  
思い込まずに  
関わり方のヒントとして  
参考にしてください。

4

## 感情やその人らしさを尊重したコミュニケーションを

認知症の方の言動に隠された気持ちを、周りの方が理解してくみ取ることは、なかなか難しいことですが、その人が何を望んでいるのかを知ることが、認知症の方とのコミュニケーションの第一歩となります。

接し方のポイントを参考に対応してみましょう。

### 場面①

#### 食べたばかりなのに、「ご飯を食べたい」と話す



##### 【本人の気持ち】

- \* お腹が空いた  
(満腹中枢の機能低下による)
- \* ご飯を食べる時間だ

##### 【接し方のポイント】

食べたことを指摘したり、食べすぎであることを注意すると、悪い感情が残ってしまいます。

**「今作ってますよ」ともうすぐ食べられる安心感を与えるのがコツ**です。

どうしても我慢できないようであれば、おやつを少し出す、食事を小分けにするなどの工夫でのりこえましょう。



### 場面②

#### 財布を盗まれたと言って怒り出す



##### 【本人の気持ち】

- \* 確かにここに置いたはず
- \* 自分がなくすはずがない
- \* 知らないうちに隠された

##### 【接し方のポイント】

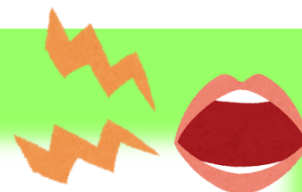
否定するほど、本人は疑いの気持ちを持つことになり、逆効果となります。

**一緒に探して、本人が見つめることができるように支援して、受け流しましょう。**置きやすい場所の見当をつけておくと対応しやすくなります。



### 場面③

#### 突然大声を出したり、暴言を吐いたりする



##### 【本人の気持ち】

- \* 言葉がうまく出てこない
- \* ばかにされている
- \* 怖い、誰か助けて

##### 【接し方のポイント】

自分の気持ちが伝えられない・家族から否定されたなど、色々な理由で自分の感情をコントロールできなくなっています。

「何が嫌だったの？」など気持ちに配慮した声掛けに努め、認知症の方との関係を見直しましょう。



#### 場面④

#### お風呂に入るのを嫌がる

##### 【本人の気持ち】

- \* 面倒だし、疲れる  
(清潔・不潔の感覚が鈍くなる)
- \* 裸を見られるのが  
恥ずかしい

##### 【接し方のポイント】

認知症の方にとって、入浴の動作は混乱しやすく、怪我の心配もあります。また、裸になることに抵抗感のある方もいます。

**身体を拭いたり、足湯だけ行うなどの違う方法から試してみたり、介護する人を代えたりするのも効果的です。**



## メモ

### 危険性の高いトラブルの対処法

認知症の方と接する上で、気持ちを汲み取ることは大切ですが、火事・徘徊などの危険性の高いトラブルには、割り切った対応・対策も必要になります。

#### \* 火の始末 \*

料理が好きな方が認知症になると、鍋を火にかけていたことを忘れて家事になる場合があります。

**いくら言い聞かせても効果はなく、一日中見張るのも現実的ではないため、火事の起こらない状態にするのが一番です。**

##### 【対処法】

- \* ガスメーターの元栓を占める
- \* コンロ自体を無くしてしまう
- \* 自動的に消えるコンロに替える

#### \* 徘徊する \*

徘徊は行方不明・死亡事故を招く危険な状態です。

徘徊する時間帯は様々で、外出しないよう注意を払うにも限界がある為、**出て行ってもすぐに見つけてもらえる工夫をすることが重要**です。

##### 【対処法】

- \* 服、靴、靴下などの目立たないところに名前や電話番号を書いておく
- \* GPS 機能のついた機器を持たせる
- \* 交番に事前に相談しておく



## ～認知症の症状と本人・家族の気持ちの変化～

| 認知症の<br>症状の変化                                        | いきいき<br>高齢者                                                                                                                                         | 軽度認知障害<br>(MCI)                                                                     | 認知症の疑い                                                                                                                                                 | 認知症ではあるが<br>日常生活自立                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>本人の<br/>様子</b>                                    |                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>認知症ではないものの、「年齢相当」よりも認知機能が低下している状態</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>物忘れはあるが、日常生活は自立している</li> <li>以前興味があったことに興味がなくなる</li> <li>出会った人に、前に会ったことを「あんた忘れたとね」と言われ不安がつのり、出かけたくなる</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>買い物やお金の管理にミスがみられるようになる</li> <li>新しいことがなかなか覚えられなくなったり、約束していたことを忘れてしまう</li> <li>料理の手順を考えることが難しくなる</li> </ul> |
| <b>本人の<br/>気持ち</b>                                   |  <p>「よく分らんけど、何かおかしい…」</p> <p>「あたまがボーッとするからつぽのごたる」</p>             |                                                                                     |  <p>自分の能力低下を感じて不安が強くなる。<br/>周りに指摘されるとつらいし、つい怒りをぶつけてしまう。</p>       |                                                                                                                                                   |
| <b>家族の<br/>気持ち</b>                                   |  <p>「あら～ぼけらしたかな？ ちっと早いかな～？」</p> <p>「今まで趣味でしていたことをしなくなってきたなあ」</p> | <p>「同じことばかりよく聞くなあ…」</p>                                                             | <p>今まで上手に作っていた「鶏ごぼう」が上手く作れなくなったので「あれ？」と思った</p> <p>「自分の親がこげなるとは思わなかった」</p> <p>「ばあちゃんのこと家族みんな喧嘩になる。わたしだけじゃろうか？こんなに頑張ってるのに。」</p>                          |                                                                                                                                                   |
| <b>家族は4つのステップを<br/>行きつ戻りつしながら<br/>一生懸命サポートしています。</b> |                                                                                                                                                     |                                                                                     | <b>とまどい・否定</b>                                                    |                                                                                                                                                   |

| 誰かの見守りがあれば<br>日常生活は自立                                                                                                                                                       | 日常生活に<br>手助けや介護が必要                                                                                                                    | 常に<br>介護が必要                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・買い物やお金の管理が難しくなってくる</li> <li>・薬の飲み忘れが目立つ</li> <li>・火の不始末が多くなる</li> <li>・電話や訪問者の対応が難しくなる</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・着替えや食事、トイレなど日常生活に支障をきたす</li> <li>・時間や場所が分からなくなる</li> <li>・「財布を盗られた」「お金がなくなった」と言い出す</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ほぼ寝たきりで食事介助が必要になる</li> <li>・言葉によるコミュニケーションが難しくなる</li> <li>・家族の顔が分からなくなる</li> </ul>                                                                            |
|  <p>できないことも増えるが、できることもたくさんあることを知ってほしい。</p>                                               |  <p>症状が進んでも、何も分からない人と考えないで欲しい。</p>                |                                                                                                                                                                                                       |
| <p>みんなと楽しく話してる時、突然「私のことをバカにしてる」と怒り出した</p> <p>「認知症じゃねーわ！普段はちゃんとしちやらすき。わざと困らせよらすっちゃ！」</p>  |                                                                                                                                       | <p>近所の方が「〇〇さん覚えちよるの？」と声をかけると、「覚えちよるわん」と答えてニコニコしている。近所の方の理解が救いとなる。</p> <p>無駄なこと、無理なことたくさんあるけど安全であればやらせてみようかな</p>  |
| <div> <div>混乱</div> <div>⇄</div> <div>拒絶</div> <div>⇄</div> <div>割り切り</div> <div>⇄</div> <div>受容</div> </div>                                                               |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |