



## 3 認知症の人への接し方

### (1) 基本姿勢とポイント

- ・ 認知症が進み、物忘れによる失敗や、家事や仕事が出来なくなるといったことが増えてくると、「何となくおかしい」と感じ始め、「自分に何か異変が起きている」と不安を抱えるようになります。
- ・ 認知症の人は何も分からないというのは間違いで、誰よりも心配し、苦しみ、悲しんでいるのは、認知症になった本人です。
- ・ 次の基本姿勢とポイントを参考にしながら、認知症の人を温かく見守っていきましょう。

#### ～認知症の人の気持ちを理解する～

##### ①「本人は何もわかっていない」は誤りです

もの忘れが増えたり、できていたことができなくなったことにより、誰よりも本人が驚き苦しんでいます。

##### ②「その人らしさ」を大切にしましょう

認知症の人にも、それぞれに「個性」や生きてきた「歴史」があり、「その人らしさ」は過去から現在に繋がっています。

##### ③「否定よりも肯定」の気持ちで接しましょう

介護者は、認知症の人の思わぬ言動に戸惑うことがありますが、まずは誤りや失敗に対しても「大丈夫」と肯定する気持ちを示しましょう。

## 基本姿勢

### ●認知症の人への対応の心得『3つの“ない”』

1. 驚かせない
2. 急がせない
3. 自尊心を傷つけない

(出典／全国キャラバン・メイト連絡協議会 認知症サポーター養成講座標準教材)



### 具体的な対応の7つのポイント

- ① まずは見守る
- ② 余裕をもって対応する
- ③ 声をかけるときは1人で
- ④ 後ろから声をかけない
- ⑤ 相手に目線を合わせてやさしい口調で
- ⑥ おだやかに、はっきりした話し方で
- ⑦ 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

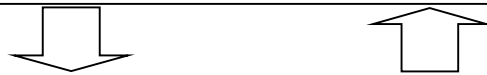
(出典／全国キャラバン・メイト連絡協議会 認知症サポーター養成講座標準教材)

## (2) 認知症の人とともに生きる家族の気持ち

- ・ 認知症になった本人だけではなく、支える家族にも気持ちの変化があります。
- ・ 下の図にある、4つの心理的ステップは、必ずしも全ての介護者にあてはまるものではありませんが、ステップを行ったり来たりしながら、あるがままを受け止めるまでの境地に達します。
- ・ 家族が受容できると、本人も安心して認知症を受容し、向き合っていくことができようになります。

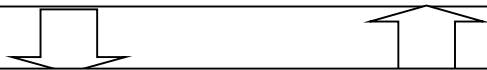
### 第1ステップ 『とまどい・否定』

- ・ 以前の本人からは考えられないような言動や行動にとまどい、「こんなはずはない」と否定しようとしています。
- ・ 悩みを他の肉親にすら打ち明けられないで、ひとりで悩む時期です。



### 第2ステップ 『混乱・怒り・拒絶』

- ・ 認知症の理解が不十分であるため、どう対応してよいかわからず混乱し、ささいなことに腹をたてたり、叱ったりします。
- ・ 精神的・身体的に疲労こんぱいして認知症の人を拒絶しようとしています。
- ・ 一番辛い時期で、医療福祉サービスなどを積極的に利用することで乗り切ります。



### 第3ステップ 『割り切り』

- ・ 怒ったりイライラするのは自分の損になると思い始め、割り切るようになります。
- ・ 同じ認知症の症状でも問題性は軽くなります。



### 第4ステップ 『受容』

- ・ 認知症に対する理解が深まって、認知症の人の心理を自分自身に投影できるようになり、あるがままのその人を家族の一員として受け入れることができるようになります。

(出典／杉山 孝博 氏「改定認知症の理解と介護」)

### (3) こんなときどうする？

- ・ 認知症の介護に絶対はありません。
- ・ 今日うま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」と思い込まず、かかわり方のヒントとして参考にしてください。

#### 記憶障害



ご飯まだ？今日は何曜日？など何度も同じことを尋ねます。状況が把握できず不安なためです。介護者が一方的に怒ったり、否定すると不安や戸惑いがさらに大きくなってしまいます。

- ◆初めて聞かれたときと同じように対応する
- ◆大きく書いて貼り付ける
- ◆お茶を出すなどして気分転換を図る  
「これからご飯作るから、お茶を飲んで待っていてね」など
- ◆日めくりカレンダーやデジタル時計を活用する

#### ひとり歩き



ひとり歩きは、本人なりの理由があります。無理に引き止めるのではなく、安心できるように説明しましょう。

- ◆一緒に付き添い、理由やタイミング、ルートを探る
- ◆衣服や靴などに名前や連絡先を記入しておく
- ◆携帯端末機等のGPS（位置情報取得機能）を活用する
- ◆便秘などの体調不良が外に出る一因になることもあるので、身体の状態を確認しておく
- ◆近所に協力を仰ぐ

#### 妄想



財布や通帳をしまった場所を忘れてしまい、見つからず誰かにとられたなどと思い込むことがあります。本人が確信するのは、本人なりの理由があるのかもしれませんが。

- ◆疑われることはショックですが、一緒に探してあげましょう
- ◆怒ったり否定したりせず、不安に耳を傾ける
- ◆一緒に探したり、本人が見つけれられるように導く
- ◆本人がしまいそうな場所を把握しておく

#### 拒否



不快な気持ちや苦しみをうまく言葉で伝えることができないため、食事や入浴などの介護を拒否します。

- ◆無理強いしたり、過剰に反応したりしない
- ◆話しかけるときは、笑顔で穏やかな口調を心がける
- ◆本人の言葉に耳を傾け、本人なりの理由を考える
- ◆1日の暮らし方や食事・入浴前後の流れを見直し、本人が「食べたい」「お風呂に入りたい」と思えるようなシナリオを考える

## （４）地域の人の対応

～地域で困っている人、いつもと様子が違う人を見つけたら～

キョロキョロしていて、  
道に迷っていそうな人がある

気候や場所に合わない  
服装をしている人がある



- ・ 他人事として無関心でいるのではなく、温かい目で見守り、手を差し伸べることが大切です。
- ・ あなたの声かけで命を救うことがあります。
- ・ 人から不意に声をかけられると誰でも驚きます。認知症の人への対応の心得『3つの“ない”』や具体的な対応の7つのポイント（参照 P.12）を意識して声かけを行いましょう。

●体調が悪そうな場合：119番（救急対応）をしましょう。

●手がかりがある場合：

◆洋服や持ち物に緊急連絡先などが書かれている時

→ 本人の了解を得た上で緊急連絡先などに連絡をしましょう。

◆その他の手がかりがある時

→ 手がかりを見つけたことを警察へ伝えましょう。

認知症サポーター養成講座で

認知症に関する知識や認知症の人との関わり方を学ぶことができます！

（参照 P.20：4（3）認知症の人と家族に役立つサポート）

