

認知症の方への接し方

認知症になると、何もわからない、何も判断できないといった誤解が原因で、その対応によっては、症状の悪化や、家族関係を壊してしまうこともあります。ここではそれを予防するための、対応方法について考えてみましょう。

【接し方のポイント】

認知症の人は、自分が何をしようとしていたか忘れてしまったりすることで、常に不安を感じています。これらの感情に寄り添うことが安心感や信頼感を築き、結果として認知症の進行を緩やかにしたり、気持ちを穏やかにすることに繋がります。ここでは接し方のポイントについて説明します。

●よい感情を残すように心がけましょう

出来事は忘れても、その感情は心の中に長く残っているものです。やさしく接することを心がけ、いつも穏やかな感情を引き出してあげることで、安心感を与え、信頼関係を築きます。

●いつも笑顔で接するようにしましょう

認知症が進行しても、相手の表情から喜怒哀楽の感情を読み取る能力は残っていることが多くあります。それだけに、言葉でのコミュニケーションが取れない場合でも笑顔で接することが重要です。

●本人のペースに合わせてあげましょう

物事を考えるスピードが落ちたり、一度に処理できる情報の量が減ったりしますが、急に何もできなくなるわけではありません。その人のペースに合わせて支援しましょう。

●怒鳴らずにやさしく接しましょう

高圧的な言葉や態度などは、本人に恐怖心や嫌な感情を与えることとなります。介護で疲れているときなどは、つい大きな声で接してしまいがちです。相手を混乱させてしまうことになるので注意しましょう。

【介護疲れに気をつけましょう】

介護する人が何でも背負いこんでしまうと、ある日突然息切れして「介護疲れ、介護うつ」になることもあります。福祉サービスの活用や、愚痴の言える仲間を見つけ、息抜きをすることも大切です。

【認知症の人の特徴とは？】

特徴	具体例
新しいことはすぐ忘れるけれど、昔のことはよく覚えている	最近の出来事は忘れてしまっても、子供時代の出来事は細かいところまでよく覚えています
自分にとって不利なことを隠そうとしてしまう	事実であっても自分にとって不利だと思ふことは、嘘をついたり、言い逃れをしてしまうことがあります
失敗や混乱を知られないようにその場を取り繕ってしまう	自分の失敗や混乱を隠そうとして、言い訳をするなど、その場を取り繕ってしまうことがあります
出来事は忘れても、不快感や恐怖心、心地よい感情は残っている	特に不快な感情や恐怖心などの悪い感情は比較的長く残り、人に対する好き嫌いも激しくなります
家族など、身近な人に対して症状が強く現れる傾向がある	たまに会う人など緊張を伴う相手よりも、身近な人には症状が強く出ることがあります（たまに会う先生よりも家族に対して）

それぞれの症状について、対応例を見てみましょう。

症状・訴え	対応例
・「まだご飯を食べていない」と言われたら？	<ul style="list-style-type: none"> ・もし食べていても直前のことを忘れていることが多いので、説明してもなかなか理解できません ・「さっき食べたでしょ」と叱り、嫌な感情を残すのは禁物です ・「もう少しで出来るから先にこれを食べていてね」とお菓子や果物を出したり、1回分の食事を減らしておいて、残りをおにぎりにして出したりすることで、心地よい感情が残ります
・「お金を盗まれた」と言われたら	<ul style="list-style-type: none"> ・置き忘れやしまい忘れを指摘するのは、嫌な感情を残すので禁物です ・「それは大変」と共感し、一緒に探し、場所がわかれば本人が見つけれられるように誘導しましょう ・見つかった時には一緒に喜び、心地よい感情を残すことも効果的です