

認知症の人の気持ちと付き合い方を知りましょう (認知症の人への対応心得・ポイント)

同じことを何度も聞く



〈支援する人の悩み〉

毎日、その日の日付や時間、予定など同じことを何度も聞いてきます。毎回同じ返答をすることに疲れてきます。ついつい「さっき言ったでしょ!」と怒ってしまいます。

〈本人の気持ち〉

- ◆知りたい、分りたいから聞きたい。
- ◆気になるから聞きたい。
- ◆不安だから聞きたい。



最近の出来事を覚えていることができないために、自分で言ったことも聞いたことも数分後には忘れてしまうことがあります。

繰り返しの質問は、本人にとってとても知りたいことであるため、丁寧に対応することが必要です。いい加減に扱われることは、本人の自尊心を傷付け、また不安にさせ、かえって症状が悪化しかねません。

言葉だけで伝えることには限界があるため、紙に書いたりカレンダーの予定と一緒に確認するというのも一つの方法です。

置き忘れ、しまい忘れがある



〈支援する人の悩み〉

家の鍵や財布がないと大騒ぎします。この前は、「財布がない」、「泥棒が入った」と警察を呼んでしまうところでした。いつも何かを探しています。

〈本人の気持ち〉

- ◆ここにしまったはず、自分が失くすはずはない。
- ◆失くしたかもしれないが、認めたくない。
- ◆大切なもの(通帳、財布など)がなくなって焦る。



最近の出来事を覚えていることができないためにおこる症状の一つです。

見つけることのできない焦りから苛立ち、家族にも怒りをぶつけてしまうこともあります。

「〇〇がない」と探しているときは、一緒に探し、本人が見つけることができるよう支援しましょう。「そんなものは知らない」「また失くしたのか」とつっぱねることは、本人を不安にさせてしまいます。

認知症の人への対応心得

驚かせない

急がせない

自尊心を傷つけない

意欲がない、興味・関心がない



〈支援する人の悩み〉

最近、家に閉じこもりがちで、外にも出たがらない。興味・関心ごとが少なく、人との交流も拒み、これで大丈夫なんでしょうか…？

〈本人の気持ち〉

- ◆(本当は)一人は寂しい。
- ◆私だけのけ者にされているように感じる。
- ◆迷惑をかけたくない。
- ◆本当なら好きな人と一緒にいたい。



認知症や加齢の影響で行動力や意欲が低下し、家にいる時間も長くなります。人との関わりが少なくなり、孤独感や不安、寂しさを感じます。また、迷惑をかけたくないという思いから、何もしない、一緒にいてもらうことを拒む、といったこともあるでしょう。

できる事を一緒に見つけられるように支援しましょう。そうして自信を取り戻し、「自分にもできることがある」ということが生きがいにつながっていきます。

怒りっぽい、暴言を吐く



〈支援する人の悩み〉

突然大声を出したり、暴言を吐いたりするのですが、どうしたらいいのでしょうか？

〈本人の気持ち〉

- ◆言葉がうまく出てこない。
- ◆馬鹿にされているような感じがする。
- ◆本当は不安で怖い…助けて！



感情や気持ちをうまく言葉に表せない場合、自らの失敗や間違いに、憤りや不安、孤独を感じることもありますので、その思いに対して心配りが必要です。

失敗や間違いに対する不用意な言動は、感情を高ぶらせ攻撃的な行動を招くことがあります。本人の気持ちをくんだ声掛けを心がけましょう。本人の自尊心を思いやる声掛けは、安心や信頼をもたらし、感情の安定を促します。

認知症の人の気持ちとつきあい方のポイント

認知症の人がとる行動は、その人の「心の表現」という捉え方が基本です。「その人がどうしてそのような行動をとるのか」認知症の人の気持ちになって考えて接することで、行動・心理症状が改善されることもあります。

接し方のヒント6つ

1 ご本人のことをよく知りましょう

認知症の行動・心理症状には、ご本人のこれまでの生活(人生)と関係したものが多くみられます。ご本人のことをよく知ることで、その行動の意味を理解することにもつながり、その人に合った接し方を見つけ出すことにもなります。

2 不安な気持ちを理解しましょう

何度も同じことを聞くのは、聞いているという認識がないため、聞くことで確認し、不安をやわらげようとしている気持ちの現れかもしれません。無視をされたり、怒られたりすることは、さらに不安や悲しみを増やして、かえって症状が悪くなることもあります。

3 間違いを指摘しないようにしましょう

妄想や幻視は、ご本人にとっては「本当に起きていること」です。食事をしたことを覚えていなければ、ご本人にとっては「食べていない」のです。間違いを指摘したり、事実を教えるのではなく、ほかの接し方を探りましょう。

4 ご本人の話にできるだけ合わせましょう

「ごはんは、まだ？」と言われて、具体的に食べたものを説明しても、食べたという記憶が残っていないため、説得してもうまくいきません。「今作っているので、もう少し待ってくださいね」などと言うと、落ち着くことがあります。

5 できないことをさりげなくお手伝いしましょう

火の管理ができなくなっても、盛り付けなど部分的にできることはあります。できることは続けてもらう、できないことはさりげなく手伝うことで、今までの生活環境がなるべく変わらないようにするといいですね。気持ちが落ち着くとできることが増えるかもしれません。

6 一人で抱え込まないようにしましょう

介護を続けるためには、一人で抱え込まないことが大切です。介護保険のサービスを積極的に利用することや、一人歩きがある場合などは、あらかじめご近所の方に伝えておくことで、協力が得られて安心することもあります。