



ケアのポイント

◆認知症のお年寄りの心◆

体験したことをすぐに忘れてしまうため、生活の一コマ、一コマに連続性が見出せなくなります。これはちょうど、常に途中から映画を見ているようなもので、自分の周りでおこなっていることについて正確に理解することができません。そのため、不安な気持ちに陥ったり、混乱した反応を示したりします。

◆認知症のお年寄りに接する基本◆

1. お年寄りのペースに合わせる。

介護する側とお年寄りとは時間の流れが違います。

ポイント ひと呼吸待との術

2. 根気よく繰り返し答える。

からかっているのではないかと思われるくらい、同じ事を何度も聞いてきます。

ポイント 環境を変える、5割聞き流しの術

3. 一度に一つのことを伝える。

一度にたくさんの情報を伝えるとわかりにくい。不安をまねくことが多い（わからない、わからない、おろおろ）。

ポイント 言葉分割の術
こちらに来て座ってほしい場合「ここに来て」と呼んで「座ってください」という。

4. 話すだけでなく書いてみる。

言葉で話しただけではすぐに忘れてしまいます。トイレのドアに「トイレ」と貼ったり、蛇口に「節水」と紙を貼る。

ポイント はり紙の術

5. 感情は伝わることを忘れない。

物事を細かくはっきりと認識する機能は低下していますが、感情の動きはあまり変わりません。目の前で見たこと、聞いたことはすぐに忘れてもそこに働いた感情は心の中に残っています。

ポイント セルフコントロール、慣れ、距離を置く
（医療、福祉サービスの利用）

頭でわかっている、介護の苦勞の中で家族だからこそ感情的に我慢できないということもあります。1日でも距離をおくと、ゆとりが生まれることもあります。

6. その他の術

ささやきの術、寄り添いの術、背中へのタッピングの術、お茶の一杯の術など

「あなたのことを気にかけていますよ」「安心してね」という心の言葉を、認知症高齢者の心にどうやって届くのか、それを考えることが重要です。

※3つのロック

知らず知らずのうちに抑制していることがあります。そのことに気がつくこともケアを行う上で大切なことです。

