

認知症の方との 接し方

●コミュニケーションの心得

認知症の人とコミュニケーションをとるときには、特別あつかいは不要ですが、いくつかのことに配慮しましょう。接し方の善しあしで、症状が安定したり悪化したりする場合があります。

こんな接し方はやめましょう

次のような接し方は、認知症の人を混乱させたり傷つけたりして、症状を悪化させる場合があります。

驚かせる

- 急に後ろから声をかける。
- 急に大声で話しかける。
- 無言のまま腕をつかんだり、体に触ったりする。 など

急がせる

- 早口で質問し、すぐに返答を求める。
- 一度に多くのことを質問する。
- 本人ではなくこちらの都合やペースで物事を進める。 など

自尊心を傷つける

- 間違いや失敗などに対して、けわしい顔や困った顔を示す。
- 本人の主張を否定または無視する。
- 子どもあつかいする。 など



こんな配慮を心がけましょう

認知機能の衰えはあっても、残っている能力もたくさんあります。本人の尊厳を守り、残っている能力を安心して十分に発揮できるような配慮を心がけましょう。

まずは見守る

認知症が疑われる人がいた場合は、さりげなく様子を見守り、サポートできる機会をさぐりましょう。

余裕をもつ

こちらの不安や焦りは、本人にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で接しましょう。

声をかけるのは1人で

複数で取り囲むと、本人の恐怖心をあおります。声をかけるときは、まずは1人でかけましょう。

目線を合わせる

本人の視界に入って話しかけ、小柄であればしゃがむなど目線を同じ高さに合わせて話しましょう。

ゆっくり・はっきり

大声や甲高い声ではなく、なるべく穏やかな声で、ゆっくり、はっきりと話すようにしましょう。

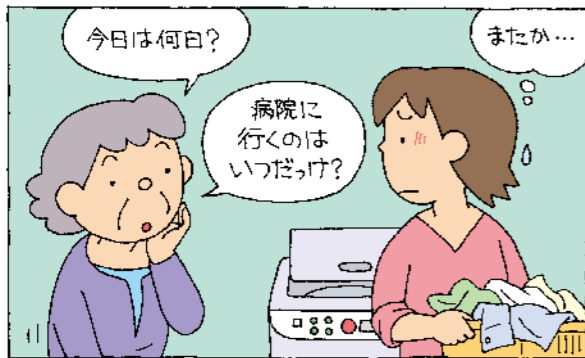
耳を傾ける

たとえ本人の話が要領を得ないものでも耳を傾け、何を言いたいのかを推測、確認しましょう。

具体例と対応のポイントについて

Q 同じことを何度も言う

母から毎日のように日付や曜日、その日の出来事や近々の予定などについて質問されます。一度返答しても、しばらくするとまた同じようなことを聞かれるので、同じ問答の繰り返しで精神的に疲れてしまいます。



本人(母)の気持ち

- 知りたい、知っておきたい。
- わからないから、聞かないと不安になってしまう。
- 何度も同じことを聞いているつもりはない。

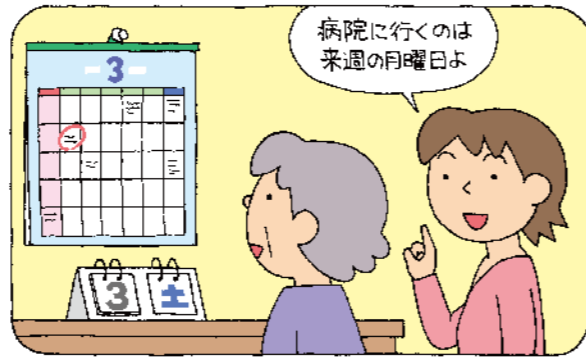
あなたの気持ち

- 同じことの繰り返しで疲れるし、イライラしてしまう。

こんなとき

Q どうする? 接し方やサポートの参考例 会話以外でも確認する

- 本人と同じ質問を繰り返している自覚はありません。症状を理解して、「また同じ質問!」と感情的にならずに丁寧な対応を心がけましょう。
- 目で見てわかる日めくりや予定が書き込めるカレンダーを利用して、いっしょに確認しましょう。



サポート+α 返答をメモに残すことも

認知症の人から受ける質問の内容によっては、返答の要点などをその場でメモ用紙に書きながら会話をしましょう。紙を残しておけば、あとから見直すこともできます。



Q トイレの失敗が増えた

父が失禁などトイレのことでしばしば失敗するようになりました。就寝中や体調のすぐれないときだけでなく、昼間普通に生活しているときにもトイレに間に合わないことがあり、本人も気に病んでいるようです。



本人(父)の気持ち

- また間に合わなかった。情けない……。
- 尿意や便意を感じないことがある。
- トイレの場所がわからなくなることがある。

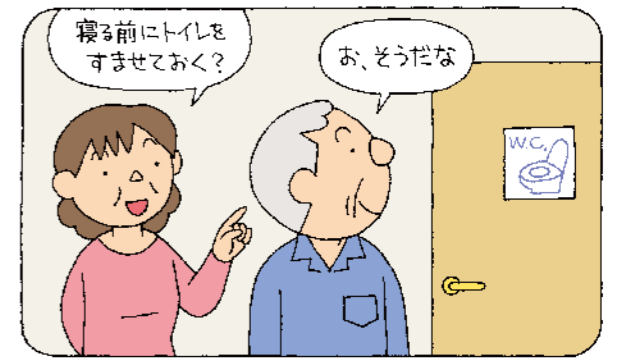
あなたの気持ち

- 必要になれば使うが、まだ「おむつ」などは使いたくない。

こんなとき

Q どうする? 接し方やサポートの参考例 習慣や環境を変える

- 起床時、毎食後、入浴前、就寝前など決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう。
- トイレの場所がわかりやすいように、ドアに貼り紙をするなど工夫しましょう。
- 本人の居室や寝室をトイレの近くにしましょう。



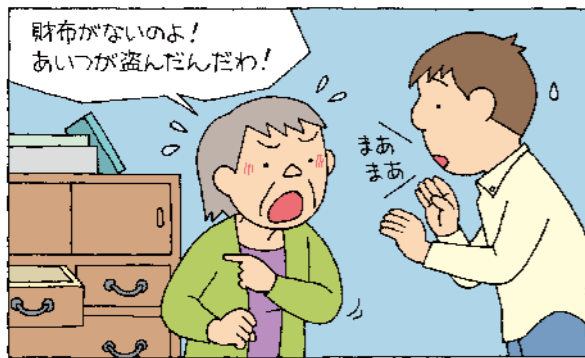
サポート+α 叱るのは禁物

トイレの失敗は羞恥心をとまなうデリケートな問題です。本人の尊厳を保つためにも、サポートする人が感情的に叱るのは禁物です。心に余裕をもって接しましょう。



Q 盗まれたと疑うようになった

母が最近よく物をなくすようになりました。単なる「置き忘れ」「しまい忘れ」が多いのですが、財布や通帳など貴重品をなくしたときは「誰かが盗んだ!」と騒ぎ立て、家族を疑うことさえあるので困っています。



本人(母)の気持ち

- 自分が大事な物をなくすはずがない。
- 家族の誰かが盗んだに違いない……。
- 泥棒だとすれば、警察に通報しなければ……。

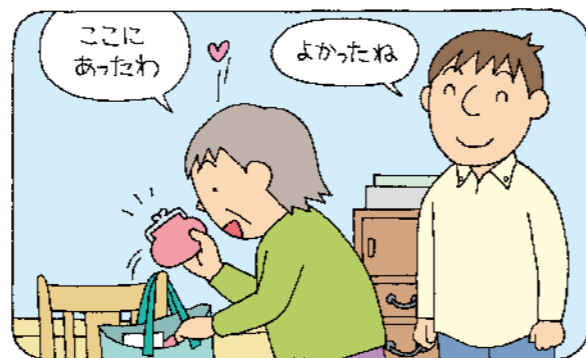
あなたの気持ち

- なくすだけならまだしも、盗んだと家族が疑われるのは悲しい。

こんなとき

Q どうする? 接し方やサポートの参考例 本人の訴えを否定しない

- 「知らないよ!」「自分がなくしたんでしょ!」などと頭から否定するのはやめましょう。
- 本人といっしょにさがすようにしましょう。
- さがし物が見つかったときも、本人自身が見つけれられるように上手に導きましょう。



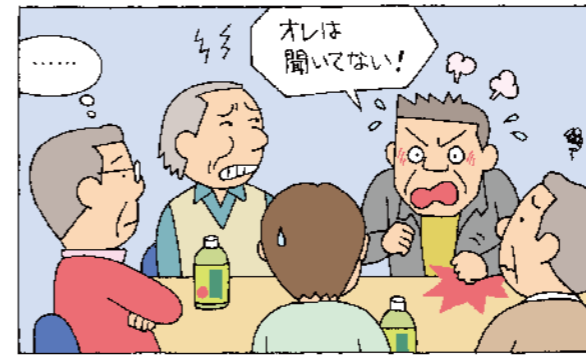
サポート+α 疑われても落ち込まない

家族など身近な人に金品などを盗まれたと思ってしまうのは、認知症の典型的な症状のひとつです。自分やほかの家族が疑われてもショックを受けず、冷静に対応しましょう。



Q 暴言で仲間の和を乱す

同じ釣り同好会で活動しているAさんの言動が問題になっています。無断で休んだり、分担した役割をしなかったりしても反省の色がなく、逆に「聞いていない!」などと声を荒らげるので、サークルの規律や和が乱れています。



本人(Aさん)の気持ち

- 何でみんなオレのことばかりを責めるんだ?
- 釈明したくても言葉がうまく出てこない。
- オレがいたら迷惑というならやめてやる!

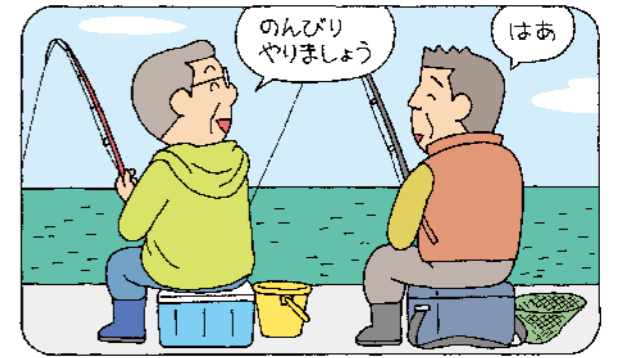
あなたの気持ち

- 以前のAさんはこんなトラブルメーカーではなかったのに……。

こんなとき

Q どうする? 接し方やサポートの参考例 気持ちを落ち着かせる

- Aさんの「わがまま」ではないと理解しましょう。
- 不用意な言葉で注意すると感情が高ぶり、より攻撃的な言動につながる場合があります。
- 余裕のないAさんの気持ちに寄り添って、安心できるように声をかけましょう。



サポート+α 裏返しの感情表現

周囲への乱暴な言動は、自分自身への憤りや不安、焦り、孤独といった感情の裏返しの場合があります。こちらの適切な対応や配慮次第で、状況は大きく変わります。

