

# 健康便り

2023年

12月

vol.3



「認知症」について一緒に考えてみませんか？

～「人生100年時代」の準備を～ No.3

今回は「認知症の予防」についてお伝えしました。日常生活において、少しでも意識して過ごしていただけるといいなと思います。

さて、今回の健康便りでは「認知症の方と接するときはどうしたらいいの？」という疑問にお答えします。特に壁を感じたり意識しすぎることなく、”さりげなく、自然に”、それが一番です。その中でも気を付けたい心がまえや姿勢について取り上げたいと思います。

## 認知症の方と接するときの心がまえ



### ★「認知症の本人に自覚がない」は大きな間違い

認知症の症状に最初に気づくのは本人と言われています。物忘れによる失敗や、今まで苦もなくやっていた家事や仕事がうまくいかなくなる等々が徐々に多くなり、”何となくおかしい”と感じ始めます。認知症の方は何もわからないのではなく、誰よりも一番心配なもの、苦しいもの、悲しいのも本人です。

### ★「私は忘れていない！」に隠された悲しみ

「もの忘れなんか無い、病院なんか行く必要はない」と言い張り家族を困らせしめる認知症の方がいらっしゃいます。「私は忘れてなんかいない！」という主張は、「私が認知症だなんて！」というやり場のない怒りや悲しみ、不安から自分の心を守るための自衛反応なのです。周囲の人が認知症の方の本当の心を理解することは容易ではありませんが、認知症の人の隠された悲しみの表現であることを知っておくことは大切です。

### ★こころのバリアフリーを

足の自由な方は杖や車いす等の道具を使って自分の力で動こうとします。駅にはエレベーター設置などバリアフリー化が進んでいます。しかし、認知症の方は自分の障害を補う「杖」の使い方を覚えることができません。認知症の人への援助には障害を理解し、さりげなく援助できる「人間杖」が必要です。交通機関や店などまちのあらゆるところに温かく見守り適切な援助をしてくれる人がいれば外出もでき、自分でやれることもずいぶん増えるでしょう。

### ★かかわる人の心がまえ

誰でも自分や家族が認知症になる可能性があります。認知症という病気のことを理解したうえで、自分だったらどう生き抜くかということを考えてほしいものです。もし自分の友人が認知症になった場合、友人としてできることは認知症の障害を補いながら、今まで通り友人と付き合い続けることではないかと思います。ちょっとした手助けを、さりげなく、自然に。それが一番の援助です。

# 認知症の方と接するときの基本姿勢

## 認知症の方への対応の心得 ” 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



認知症の方への対応には、認知症に伴う認知機能低下があることを正しく理解していることが必要です。そして偏見を持たず、認知症は自分たちの問題であるという認識を持ち、認知症の方を支援するという姿勢が重要になります。

## ●具体的な対応 7つのポイント●

### まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら、本人やほかの人に気づかれないように一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。近づきすぎたり、ジロジロ見たりするのは禁物です。

### 余裕をもって対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。

### 声をかけるときは1人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声をかけます。

### 後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声掛けは禁物。「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」「どうなさいましたか」「こちらでゆっくりどうぞ」など。

### 相手に目線を合わせて

#### やさしい口調で

小柄な方の場合は、体を低くして目線を同じ高さにして対応します。

### おだやかに、はっきりした話し方で

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくり、はっきりと話すように心がけます。早口、大声、甲高い声でまくしたてないこと。その土地の方言でコミュニケーションをとることも大切です。

### 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり

#### 対応する

認知症の人は急かされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応を伺いながら会話をしましょう。たどたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのか相手の言葉を使って推測・確認していきます。

引用・参考文献：『[認知症サポーター養成講座標準教材] 認知症を学び地域で支えよう』

## 編集後記

あっという間に2023年年末を迎えようとしています。どんな1年であったでしょうか？ また新しい年がやってきます。気持ちを新たに、前向きに取り組んでいきたいものです。体調に気を付け、基本的な感染対策をしながら、寒い冬を乗り越えていきましょう。



## 出張講座のご案内

町内会やサロンなど、地域の集まりに出張します。健康面での悩みや困り事など、安心して暮らすための講座を**無料**で開催します。お気軽にご相談ください！！



【発行】御所野地域包括支援センターけやき  
秋田市御所野下堤五丁目1番5号  
電話：838-6382/直通  
FAX：826-0652



