

健康便り

2024年

3月

Vol.4



「認知症」について一緒に考えてみませんか？

～「人生100年時代」No. 4

今年度の健康便りは、高齢化と共に増え続けている『認知症』をテーマに発行してまいりましたが、最終号は認知症の周囲の方たちや、ご家族の支援についてです。共に過ごした歳月の記憶を失いつつある大切な人を支えるご家族の方が、少しでも笑顔の多い時間を一緒に過ごせるようになれば嬉しいものですね。



認知症の方への対応・ご家族の心構えやケアのポイント



- ①同じことを何度も聞く→最近の記憶を覚えていることができないために生じます。繰り返しの質問は、本人にとって最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。言葉だけでなく、紙やカレンダーに書いて一緒に確認するのもいいでしょう。
- ②置き忘れ、物のしまい忘れ→一人で探していると、次第に見つけることができない焦りから、苛立ちが生じます。何かを探し始めたら、一緒に探し、ご自身で見つけることができるように支援しましょう。「またなくしたの？」という言葉は本人の不安を募らせる原因となります。
- ③意欲や興味・関心がない→かつての行動力や意欲が低下し、家にいる時間が長くなります。これまでと違う自分を感じ、孤独感や不安の中、迷惑をかけたくないという思いで何もしないのです。できることを一緒に見つけましょう。会話、趣味などの楽しみを持てるように環境を整えてあげましょう。
- ④怒りっぽい、暴言を吐く→ご自身の感情を言葉でうまく出せずに苛ついたり、不安や孤独を感じて生じると言われます。間違いや失敗に対する不用意な言動は、さらに感情を高ぶらせ攻撃的な行動を招く可能性があります。間違いを正す時は、ご本人の理解力に合わせる配慮が大切です。自尊心を思いやる声かけは、安心や信頼をもたらし、感情の安定を促す可能性があります。
- ⑤尿・便失禁→トイレの場所を探しているうちに間に合わなくて失禁したり、神経の機能障害のために、尿意や便意がわからないこともあります。ご自身は失敗したことに傷つき、自信を無くしています。申し訳ない、情けないと感じているのに叱責するのは逆効果です。トイレに貼り紙を貼ったり、決まった時間にトイレ誘導するのも効果的です。落ち着きなくソワソワしている時は、尿意や便意の時が多いようです。



Q. 困ったことや、わからないことがあった時はどうする？

困ったり迷ったりした時に相談できる相手を持ちましょう

医師（主治医）、薬剤師
～病気や薬のこと

医療ソーシャルワーカー
～受診時や入院中の相談など

包括支援センター
ケアマネージャー
～生活相談、介護サ
ビス調整など

看護師
介護サービススタッフ
～症状への対応や生活面の
相談など

まずは自分の相談相手を探して、聞いてみて下さい。
一人で悩まず相談相手は案外身近にいます。
地域の支援者にはネットワークがあります。あなた
の心配事の担当窓口や相談先を紹介したり、連絡を
取ることもできます。気軽に相談してみましょう。

認知症家族の会
認知症カフェ
～経験談や介護に対
する相談など

民生委員、近隣住人
～地域での見守り、支
え合いなど

認知症専門医療機関
～相談、必要時入院な
ど

認知症の人と一緒に生活をしたり介護をする中で、「これでいいのか?」「こういう時はどうしたらいいのだろうか?」と悩むこともあると思います。家族の気持ちは、否定⇒混乱（拒絶、介護疲れ）⇒割り切り⇒受容と変化していくとされています。介護や生活に正解はありませんが、自分の関わり方を確認したり、他の色々な情報を得ることで、認知症の方も家族も生活がしやすくなることもあります。相談できる相手を探しましょう。



認知症の家族の方の心構えとして、①まずは認知症を学び、理解しましょう。②仲間を作って情報収集しましょう。③頑張りすぎないようにしましょう。④ご自分の健康を第一に考えましょう。⑤終末期ケアを確認しましょう。最期はどう看取るのか家族で相談、確認しておくことが大切です。

参照：国立長寿医療研究センター「認知症を患う人を支える家族の方へ」

編集後記

今年は元旦には能登半島地震、翌日には大きな飛行機事故がありました。災害はいつ起こるか予測が付きません。いつでも起こるという思いで災害時の備えをしていきたいものです。認知症についても、誰もが起こりうる病気です。自分事として考えていきましょう。気になることがありましたらお気軽にご相談ください。



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

