

板橋区 板橋おとしより相談センターだより

発行：板橋おとしより相談センター 電話 03-5248-2892

「認知症の方へのかかわり方の工夫例 パート1」

認知症の方の気持ちに寄り添って、対応すれば解決できることがあります。まずは、かかりつけの医師、おとしより相談センターやケアマネジャーにご相談してみてください。



1. 突然たたく等、暴力をふるう

「食事の手伝いをしていると、突然叩かれた。」

・自分のペースで食べようとしているのに子供扱いされているように感じているかもしれません。でもそれをうまく伝えられないのかもしれません。行動の背景にある本人の気持ちを考えてみましょう。無理におさえたりせず、興奮している場合は気持ちを落ち着かせるようにしましょう。

2. 悪態をついたり、理不尽に責めたりする

「家電を自分で壊したのに、家族のせいにする。」

・認知症により適切に判断できずに家電などを壊してしまい、認知症を受け入れられずに家族のせいにしてしまう場合があります。とっさに否定的な言葉を投げかけたくくなりますが、様々な不安や苦しみを抱えている時に否定されることでその不安が強まる可能性があります。「次に使うときは教えてね。」などと優しく声をかけ、相手が否定されていると思わないようにすることもよいでしょう。状況や気持ちを受け止めて、それに応じた個別の対応を考えてみるのが大切です。

3. 何をしたか忘れてしまう

「すでに薬を飲んでいるのに忘れてしまう」

薬を飲んだか分からなくなって更にもう一度飲もうとしてしまうことがあります。思い出せないことを責め、否定すると、更に不安が強くなるので一緒に薬の包みを見て確認しながら記憶に対する不安に寄り添ってみましょう。

4. “いつ、どこで、誰か” がわからなくなる

「夕方に、落ち着かず家を出ていこうとする」

自分の置かれている状況がわからなくなって、家に帰ろうとすることがあります。戸惑いや不安を抱えています。感情的に否定せず、「もう外は暗いので明るくなってからにしましょう。」など穏やかに寄り添って声をかけてみましょう。

5. 一人で外へ出て行ってしまう

「夜に出勤しようとして、止めても言うことを聞かない」

今が夜であり、既に退職していることが分からず、仕事をして家族を守らなければならないという不安や焦りを抱えています。「家族を思ってくれてありがとう。今日は休みだから家でゆっくり休んでね」と伝えて出勤する必要がないことを伝えてみましょう。

6. 物を盗られたなど妄想に固執する

「通帳をなくすといけないからと自分でどこかにしまい込んでいるのでは…」

単に「盗ってない」と否定すると不安や不信感を強めることになりかねないので、「どこにあるのか心配だよ」と共感を示す姿勢が大切です。自分の能力や役割などにおける喪失感が背景にあります。無理のない範囲で生活の中に自身の役割を感じられる機会を持つと良い場合があります。日々の達成感の積み重ねで自己肯定感が高まり、喪失感を和らげることが期待できます。

7. 夜間に何度も起きて落ち着かない

「夜中に何度も起きて部屋の中をガタガタと探し回っている」

昼と夜が逆になって睡眠障害となっていることがあります。体内時計の変調、活動量の減少などで生活リズムの乱れが影響していることが多くあります。定期的に出かけられるようにデイサービスを利用する、決まった時間に一緒に散歩にでかけるなど、生活のリズムを整えるようにしてみましょう。

8. 通所サービスに行きたがらない

「デイサービスの迎えが来ても機嫌が悪くなり、頑なに拒否する」

デイサービスの利用は介護する側、認知症の方双方にメリットがあります。周りの環境や人々の行動に敏感になり、慣れない場所や他者との交流に対して不安や拒否感を示す場合があります。また、幼稚な場所と思い込んでいる場合もあります。リフレッシュのために少し体を動かし、リハビリ目的でデイサービスに出かけるよう促すことも一つの方法です。事前に見学をし、本人にとって居心地の良い安全で楽しめる所であることを体験してもらいましょう。

*ここに示したエピソードは一例です。各理由や対処方法は同じではありません。認知症の方に寄り添って本人の状況や気持ちを理解して個別の対応をとることが症状を改善するうえで大切になります。



