

# 認知症の家族への接し方①

物忘れが進んだり、今まで自分で出来ていたことができなくなっていく認知症の家族に介護者はどのように接すれば、家族円満に過ごしていけるのでしょうか？いくつかのポイントを記しますので参考にしてください



## □ 本人の思いや気持ちを理解して関わりましょう

理解しがたい言動をするのは、何かしらの不安を抱えているためです。言動を否定したり、訂正したりすることなく、背後の気持ちを理解し、受け入れるようにしましょう

## □ 本人のペースに合わせてみましょう

自分でやろうとしているときは、急かさずゆっくり見守るようにしてください

## □ 落ち着ける環境や雰囲気をつくりましょう

ストレスの少ない安心できる環境のなかで過ごせるようにしましょう

## □ 信頼関係を築くようにしましょう

事実関係はどうあれ、高圧的な言動は、本人に精神的なストレスをあたえ、あなたに負の感情を抱かせてしまいます。理解してもらおうとあれこれ説明するよりも、やんわりと優しく接することが大切です。あなたを信頼し「この人がいれば私は安心だ」と思ってもらえれば、認知症の進行を遅らせ、不穏や暴言などの問題行動も軽減することでしょう



## 認知症の家族への接し方②



次に具体的によくある状況での対応方法を記します。

### □ 大声を出して興奮したり、怒ったりした場合

否定したり叱ったりせず、まずは話をよく聞き、気持ちを落ち着かせるようにしましょう。それでも落ち着かない場合は、一旦距離を置き、見守ったり、対応する人を代えたり、本人が落ち着ける場所へ移動したりするのもよいでしょう

### □ トイレ以外の場所で失禁してしまう場合

寝る前に定期的にトイレに誘ったり、トイレに大きな字で「トイレ」と貼り紙をしたり、夜間はトイレまでの通路の照明を付けたままにしておき迷わないようにするとよいでしょう

### □ 「〇〇を盗まれた」、「〇〇が盗んだ」などの妄想がみられる場合

頭から否定せず、まずは話を聞き、本人が見つけれられるように誘導しながら一緒に探してあげるとよいでしょう。また「おやつを食べて、少し落ち着きましょうか」などの声かけをして、気持ちを他に向かわせる工夫も効果的です



### □ 同じ事を繰り返し何度も話す場合

話を変えたり、一度受け入れてから話をそらすようにしてみましょう。たとえば「ご飯まだ」と何度も聞いてきた場合は、「さっき食べたでしょ」とは言わず、「いま支度しているからね」と一度受け入れ、おやつや飲み物などを渡すとよいでしょう

### □ 徘徊がみられる場合

一緒に付き合い、「そろそろ帰りましょうか」と誘導してみてください。常に付き合うことは難しいと思いますので、普段から衣類や帽子や靴など身につけているものに名前や連絡先を記入しておいたり、近所の方や最寄りの交番などに事情を説明し気に掛けてもらえるようにしておくのもよいでしょう

### □ 夜に歩き回ったり、独り言を言ったりして落ち着かない場合

せん妄といい、周囲の状況が分からなくなり混乱している状態であると考えられます。部屋を明るくしたり、そばで手をさすってあげたり、安心できる状況をつくってあげるとよいでしょう

