

認知症が進行しても、うれしいこと、好きなこと、美しいことに対する感情や想いがあります。認知症の人は決して何も分からないわけではありません。分からないこともあります。理解していることもたくさんあります。

誰でも最初は、認知症について正しく理解することが難しく、本人に対してイライラすることもあります。私もそうでした。

こちらの表情や感情は相手にも伝わるということと同じ介護の仲間から教えてもらいました。私がイライラすると相手も不安やイライラの感情になります。優しく思いやりを持って接すると、それも相手に伝わります。相手が何を考えているのか、何を求めているのか、正解が分からないとしても本人の気持ちに寄り添うことが大事であると気付いたのです。

昔のように私との会話ができなくなっても、想いは伝わっています。

そう考えられるようになるまでに、何度も失敗を繰り返しながら学び、同じ介護者や専門職など様々な人に相談をし、意見をもらいながら成功体験も積み重ねました。



かいごのこころ作成ワーキンググループの皆さん

一人だと決して乗り越えられませんでした。

認知症の人を介護しているみなさまへ

大和市には、認知症介護に関して困ったり、迷ったりしたときに相談できる窓口があります。まずは、お電話で結構です。あなたのことや、ご家族のことをご相談ください。

■認知症灯台（大和市人生100年推進課）

☎046-260-5641

■大和市 悩んだときの相談電話・窓ロ一覽

大和市の様々な相談窓口などの情報が掲載されています。相談はすべて無料です。

■かいごのこころバックナンバーのご案内

認知症の人を介護するご家族が集まり、お話されています。本冊子はテーマごとに不定期で発行します。



相談電話・窓ロ一覽



かいごのこころバックナンバー

かいごのこころ

認知症の家族とわたし
~こころの平和をもとめて~

Vol.3
介護のアイデア編



かいごのこころを届けたい・・・

認知症の人を介護している・・・

そして、これから介護しようとしているみなさまへ・・・

この冊子は、実際に認知症の方を介護しているご家族と一緒に作成しました。

発行：大和市役所人生100年推進課
認知症施策推進係
令和5年9月

認知症の人を介護するご家族にお聞きしました

認知症の診断後すぐに全ての手助けをする必要はありません。

認知症になっても、できることはたくさんあります。

本人も介護をする人もはじめは不安で、ときにぶつかりあうこともあります。
本人の気持ちに少し寄り添ってみると、その人の想いが見えてくるはずですよ。
認知症の方の介護を経験されたご家族から
「こんなとき、こういうふうにはしています」という声を集めました。



行動には理由がある!?

- ・妻は6か月間入浴することができませんでした。浴室に虫がいるように感じており、その恐怖から拒否をしていたのです。本人の気持ちを知ることで、焦らず、妻の症状を和らげるために医師へ相談したり、ホームヘルパーを利用する等をして、気持ち良く入浴してもらえるようになりました。
- ・本人から「物がなくなった」と何度も連絡があり、探すといつも出てくることがありました。大切な物であるほど、人目につかない場所に置いてしまい、後から分からなくなってしまい、不安で家族や身近な友人に連絡することが多いようです。探し場所を提案したり、一緒に探してみると安心していました。



上手に話を合わせてみましょう

- ・本人にとっては、自分が今思っていることが真実です。正そうとすると相手の自尊心を傷つけたり、かえって混乱させてしまうこともあります。本人へ「ありがとう」と言ってそのままにしておく、しばらくしてその話題を忘れておくこともあり、お互い気持ちが良いので、そこで完結させるようにしています。
- ・本人の発言を否定せず、相づちをうったり、別の話題を振って違うことに意識を向けるようにすると、本人を傷つけることなく、お互い穏やかな気持ちで過ごすことができました。



声かけは大切!

感情や気持ちをうまく言葉で表現することが難しい場合、自分の失敗や間違いに憤りや不安を感じていることもあります。

自分でやりたいけどできないとイライラしている場合もあります。

様子を伺い、手伝いが必要なときは、「ごめんね、着替えるよ」などの声かけをするようになってからは、機嫌よく過ごしてもらえるようになりました。

何をやるにもまずは声かけが大切であることが分かりました。



気持ちがおさまらないとき...

- ・ときには感情的になってしまい、ぶつかり合うこともあります。お互いに機嫌が悪くなってしまった時は、何を言っても解決しません。そんなときは、別の部屋で過ごすようにしていました。
- ・「散歩に行こうか」と誘ってみたり、一人で散歩に行ったこともあります。時間が経てば忘れておくこともあり、何も無かったかのように本人も振舞うので、一時的に離れるのも大事です。



外出時のあれこれ

- ・デパートで買い物中、「介護中」と書いたストラップをぶら下げることで、店員さんにも気付いてもらい、下着の購入やトイレの介助などを手伝ってもらいました。
- ・妻が外出先で迷ってしまった時に備えて、市のSOSネットワークに登録しました。
- ・介護保険サービスを利用し始めた頃、「妻が認知症になり介護保険のサービスを受けることになります。」と近所の人へ話しました。黙っているより、妻に変化があることを知っておいてもらった方が良く判断したからです。

うまくいかない事もきっとたくさんあるでしょう。

そんな時は一人で抱え込んでしまわずに、誰かに話してみてください。

大切な人を介護しているあなたも大切な一人です