

2. 認知症の方への対応や介護のヒント

ご家族や身近な方が認知症になり、その対応や介護に戸惑われることが多々あると思います。そんな時にどうしたらよいか、対応や介護のヒントをご紹介します。

◆ 認知症の人への対応の心得 ～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

認知症の方は病気による様々な機能低下が起きている、ということを周りの人たちが正しく理解しましょう。偏見を持たず、認知症は自分たちの問題として、認知症の方を支援するという視点が重要です。

◆ 具体的な対応の7つのポイント

- ① まずは見守る：一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守りましょう。
- ② 余裕を持って対応する：自然な笑顔で応じましょう。
- ③ 声を掛ける時はひとりで：複数の人で取り囲むと恐怖心をあおってしまうこともあります。
- ④ 後ろから声を掛けない：相手の視野に入ったら声を掛けるようにしましょう。
- ⑤ 相手に目線を合わせて、優しい口調で：相手が小柄な人の場合は体がかがめ目線を同じ高さにしましょう。
- ⑥ 穏やかにはっきりした話し方で：人によっては方言でコミュニケーションを取るのも良いですね。
- ⑦ 相手の言葉に耳を傾け、ゆっくりしたペースで：何をしたいのか・何を望むのかを、相手の言葉を使って推測したり確認したりしましょう。



◆ 認知症介護者・家族がたどる「4つの心理的ステップ」

認知症の介護者が必ずたどる「4つの心理的ステップ」があるといわれます。介護の日々において介護者の気持ちはどのように変わるのでしょう。

一般的に、第4ステップにたどり着くまで、第1から第3までのステップを行ったり来たりすることを繰り返すといわれています。周りになかなか相談できない第1ステップの時期は「最も悩む時期」といわれています。場合によっては、ずっと同じステップに立ち止まっていることもあるかもしれません。心身ともに疲れ果てて「最もつらい時期」と称される第2ステップを乗り越えるには、認知症に対する正しい知識と周囲の理解、相談窓口の利用や医療・介護等サービスの適切な利用が必要です。

認知症介護の難しさは、検査値で表されるような疾病そのものの重症度と比例するとは必ずしも言い切れません。介護者を含めた周りの方の認知症への理解と適切な支援等の要因に影響されてたどる心理的ステップのどの段階にいるかによって、介護者の混乱や負担感は変わると言っても過言ではないでしょう。