

## 第1ステップ 「戸惑い・否定」

- ・認知症の発症に対し、戸惑ったり「そんなはずはない」と否定したりする。
- ・周りに相談できず、孤独を抱えやすい。

## 第2ステップ 「混乱・怒り・拒絶」

- ・どう対応してよいか分からず混乱し、些細なことで腹を立ててしまう。
- ・心身ともに疲れ果てて、拒絶感や絶望感に陥りやすく、最もつらい時期。

## 第3ステップ 「割り切り」

- ・「病気なのだから仕方がない」と割り切れるようになる。
- ・症状は同じでも介護者にとっての「問題感」は軽く感じられるようになる。

## 第4ステップ 「受容」

- ・認知症に対する理解が深まり、患者となった家族のあるがままの姿を受け入れられるようになる。


考案：認知症の人と家族の会副代表理事・川崎幸クリニック院長 杉山孝博医師

### ◆ 認知症の方の介護を続けるために

ご家族が認知症になった時、その介護者の方は「頑張りすぎてしまう」傾向があります。認知症になったことや症状に気付かなかったことは自分のせいだと責めたり、介護者としての責任を感じて全てひとりで介護をしたり、認知症ケアについて本やパンフレット通りの対応ができないと落ち込んだり…不安全感と罪悪感の中で揺れ動いています。

逆に、認知症の方を「頑張らせすぎてしまう」こともあります。病気の進行を遅らせるためという名目でトレーニングを課したり、できなくなったことや失敗したことを指摘したり、まだ自分でできるからと支援をしなかったり…病気によりできなくなってしまったことはどんなに注意や訓練をしても必ずしも改善するとは限りません。それは認知症の方や介護者の方が甘えたからでも急けたからでもなく、全て認知症という病気によるものなのです。

認知症の介護を『マラソン』に例えた精神科医師がいます。「全力疾走では倒れてしまいます。少し余力のある状態で丁度良いのです」とその医師は記しています。認知症の方への介護は、介護者の方の心身が健康であるからこそ続けられるのです。認知症の方と共に「ほどほどの介護」が続けていけるように、次のことを実践してみてください。

- 
- ① 誰でも・なんでも良いので相談できる相手や場所を見つけ、気持ちを吐き出す。
  - ② ご本人がしたいことや、出来る事を続けられるように工夫してあげる。
  - ③ 他の家族の理解や協力を得られるように、こまめに状況を伝える。
  - ④ 医療や介護のサービスを使い、介護を「ひとりで」から「チームで」担う。
  - ⑤ 趣味活動や友人等との交流を通して息抜きや気晴らしをする。
- 