

「アルツハイマー型認知症」の方の 気持ちは、どのようになっていくのか。



▶ 自分が曖昧になっていく

「認知症」になると、自分の存在が不確かになっていきます。
思い出せないことが自分をどんどん曖昧にし、社会との関係にずれが生じ、不安になります。
当たり前のことがそうではなくなり、「過去も未来もない、今という現実だけを生きている感じがする」と認知症の方が語っています。

▶ 状況が読み取れない

認知症の方は、その場の状況を読み取ることができず、“選択肢を持って、一つ試してダメなら次を試す”ということができなくなるのも特徴です。
決まりきった行動はできても、予測に反することに対応していくことが困難になります。

▶ 自分を客観的に評価することが困難

単に物忘れがひどくなるだけでなく、物忘れの自覚が薄れていき、自信がない、失敗をして自尊心が傷つかないか不安な状況になっています。本人は「こんなにできる」と思っても、家族が「これくらいしかできない」と思うなど、認識の差が症状を悪化させる原因にもなります。

▶ 人に感謝される喜びを共有することが大切

失敗の連続から、人に感謝されたり、認められる機会が少なくなりま
す。認知症の方にとって、人から感謝を受ける喜びはとても大切であるため、周囲の皆さんは意識的に感謝を伝えましょう。

認知症の方にとって、“今” がとても重要になります。
時間の連続性・空間の中での自分が曖昧になっても、
“今”対話をし、関わっている相手との関係性によって
自分を確認していくことができます。



家族の気持ちの変化

家族の誰かが認知症になったとき、誰しもが戸惑い、混乱に陥ります。
下記のような気持ちの変化を経験することがあるといわれています。

①とまどい・否定	②混乱・怒り・拒絶	③割り切り	④受容
・言動にとまどい、否定しようとする。 ・他の家族に打ち明けられずに悩む。	・対応の仕方に混乱し、些細なことに腹を立てたり叱ったりする。 ・精神的・身体的に疲労困ぱい、拒絶感・絶望感に陥りやすいもとも辛いとき。	・イライラしても何もメリットはないと思いはじめ、割り切るようになるとき。 ・症状は同じでも介護者にとって「問題」としては軽くなる。	・認知症に対する理解が深まり、認知症の方の心理が分かるようになる。 ・認知症である家族のわがママを受入れられるようになる。

④に到達するまでは、①～③を何度も繰り返すこともあります。
※次号では、認知症に関する市の取り組みをお伝えします。

■ 高齢福祉課 高齢者支援係

「転ばぬ先の杖」

「認知症」とともに より良く地域で暮らすために①

今月号から、2回連続で「認知症」に関することをお伝えしていきます。

認知症を含め、高齢者の困りごとの問い合わせは、小諸市地域包括支援センター（社協内）へ。 ☎ 24・1051

