

4. 家族の心構え編

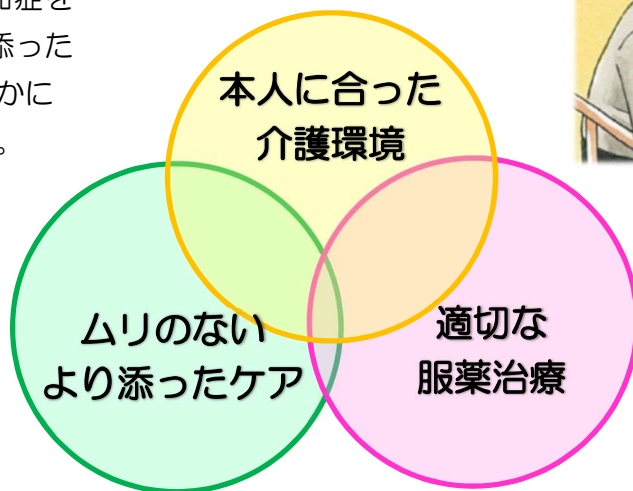
認知症の人への関わり方

認知症特有の症状を理解し、 関わり方のコツを知りましょう！

認知症は数年かけ、ゆっくり進行する病気です。

家族や周囲の方が早期から認知症を正しく理解し、ムリのない、より添った関わりをしていけば、進行を緩やかにできることがわかってきています。

認知症支援の要素



認知症の適切なケアのために 知っておきたい5つのポイント

認知症で記憶などに障がいが出て、人としての感情の動きがなくなってしまうわけではありません。認知症の人の気持ちを十分にくみ取りながら接することが大切です。

①プライドは失っていません。

認知症であっても、「ばかにしてほしい」「恥ずかしい」などの感情は変わりません。認知症の人を尊重する姿勢が大切です。

③自信をなくし、気持ちが不安定です。

状況判断ができなかったり、失敗したりすることにより、自分をもどかしく思い、自信をなくしていき、気持ちが不安定になっています。

⑤より身近な人に、感情がストレートに出ます。

感情がおさえられず、ささいなことで怒ったり、相手を一方的に拒否することもあります。これも認知症の症状であることを理解しましょう。

②過去と現在を混同しています。

過去を正しい時間軸で思い出せず、過去と現在が区別できずに混乱している点を理解しましょう。

④介護者の気持ちが伝わります。

介護者が認知症を理解して接すると、認知症の人にも安心し落ち着きます。逆に、嫌そう・面倒そうに接すると敏感に反応したり、興奮したりします。



※認知症の方は、心を許している相手に限って、辛く当たる傾向があります。熱心に介護している方にとっては辛いことなので、怒れてしまうことも時には仕方ありません。一呼吸おき、肩の力を抜いてみましょう。

認知症の受け入れには段階があります！

家族が認知症になったときは、誰もがショックを受け、とまどい、混乱します。けれど、いくつかの「心理ステップ」を経験しながら、「あるがまま」を受け入れられる時が来ます。

心配ごとを相談するなどして、周りの理解を得ながらサービスを利用し、心と体を休める時間を持つようにしましょう。



介護者の心理ステップ

第1ステップ

とまどい・否定

- 異常な言動にとまどい、否定しようとする。
- 家族にすら打ち明けられずに悩む。

第2ステップ

混乱・怒り・拒絶

- 認知症の理解不足から、どう対応してよいか分からず混乱し、ささいなことに腹を立て叱ったりする。
- 精神的・身体的に疲労困ぱい、拒絶感・絶望感にまで陥りやすい、もっともつらい時期。

第3ステップ

割り切り

- 怒ったり、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時期。
- 認知症の症状は変わらなくとも、家族にとっての「問題」としては軽くなる。

第4ステップ

受け入れ

- 認知症に対する理解が深まって、認知症の人の心理を介護者自身が考えなくてもわかるまでになる。
- 認知症である家族の「あるがまま」を受け入れられるようになる時期。

コラム

～不安を抱えているのはあなただけではありません～

不安や困難は、一人で抱えていると大きく膨らんでいきます。誰かに聞いてもらうこと、自分だけではないと思えること、少しのアドバイスが得られること。そんな少しずつのことで、不思議と気持ちが軽くなるものだったりします。仲間は大勢います。少しの勇気を持って、仲間の中へ一歩を踏み出してみましよう。

