



介護が必要になるとき

最近は早期に認知症と診断され、進行を抑制する薬を使用することも多く、すぐに介護が必要になることは多くありません。しかし、多くの認知症の人と家族は、診断を受けたら落胆し、うつめになり、介護が必要になると思い絶望します。

診断直後に、絶望しないでください。

「いま」が、認知機能の最良の時です。

思い出をたくさんつくってください。やりたいことをやっていきましょう。何がしたいかたくさん話し合ってみましょう。

そして前向きに希望をもって生きることが、認知機能低下の何よりの特効薬です。

認知症の診断=介護のはじまりではないことを覚えておいてください。

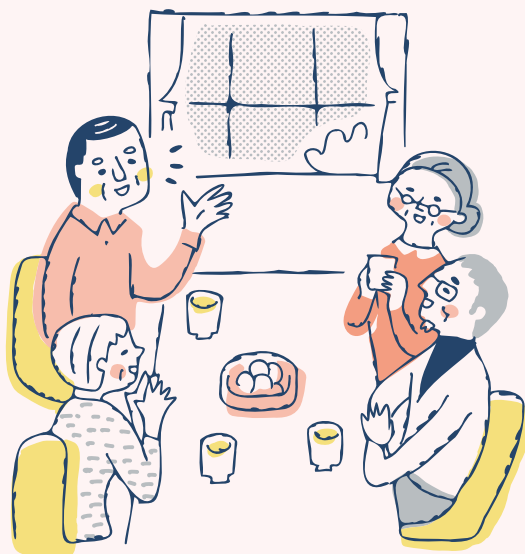
しかし、認知症は進行する病気でもあります。

声かけや手助けに手間がかかるようになってきた、その時が介護が始まる時です。

それでも、すぐにすべ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。

認知症は脳の病気です。進行すると歩きにくくなり、動作がしにくくなり、食事がのどを通りにくくなり、転んで骨折したり、肺炎などで熱を出したりして弱ってきます。

そうなる前に、16ページにある人生会議をしておくといでしょう。認知症になる前からはもちろん、認知症と診断されたとき、まだ自分の意思が伝えられるうちに考えを記録したり、家族に伝えておくことは大切なことです。



● 認知症の人とかかわる中で「? (ハテナ)」が生じたときのヒント ●

1 理由を考えよう（昔の経験が出てくる）

認知症の人の行動には必ず、その人なりの理由があります。その人の昔経験したことやこれまでの人生を振り返りながら理由を考えてみましょう。何かしら、認知症の人の行動や心が理解できるヒントが見つかるでしょう。

2 上手に合わせよう（心に寄り添う）

話の内容が事実と違っていてもあまり気にせず、上手に話を合わせて気持ちに寄り添いましょう。正しいことを説明すればするほど、かえって認知症の人の頭の中を混乱させてしまい、自分のことをないがしろにしていると思ひ込み怒りだす人もいます。「さすがだね」「ありがとう」など相手を尊重した声かけをするとよいでしょう。

3 話題を変えよう（楽しい雰囲気にして気持ちをそらす）

何度も同じことを聞かれたり、何かこだわりが出て対応に困った時には、楽しい話題を投げかけてその場から気持ちをそらしましょう。少し時間を空けてタイミングをずらすことで、かかわりやすくなったりもします。ご本人の気持ちが高ぶっている時はその場から離れることも大切です。

4 目先のことに振り回されない（症状は変化していく）

認知症の症状は時間の経過とともに少しずつ進行していきます。今、困っていることやご本人がこだわっていることも時とともに変わってきます。危険な行為でなければ、そのまま見守ることもひとつの方法です。3か月、半年と少し長い期間で変化を見守りながら冷静に落ち着いてかかわることが大切です。

5 介護サービスを上手に使う（一人で抱え込まない）

日常生活に手助けが必要になったら、できるだけ早く介護サービスを利用して、社会生活の維持をはかりましょう。他人と触れ合い刺激を多くすることで、認知症の進行予防にも効果的です。介護家族にとっては、離れる時間があることで気持ちのゆとりが生まれ、よりよい介護につながります。

6 介護者が元気になる（介護者と認知症の人は合わせ鏡）

認知症の人は周りの雰囲気にとっても敏感です。介護者が不安になったり、介護疲れでイライラしたりしていると、その不安定さが認知症の人に伝わり介護がしにくくなってきます。まずは、介護者が明るい気持ちで元気であることが大切です。自分なりのストレス発散法を見つけ息抜きしましょう。

認知症の人の激しい言動を理解するための3原則

認知症の人は、周囲の人とのかかわりの中で、暴言・暴行・興奮・拒否などの激しい言動や激しいこだわりを示すことが少なくありません。

多くの人は認知症の人が一次的に激しい言動で「介護者に向かって暴言を吐く」「突然怒りだして周囲の人に殴りかかった」「やさしく説明したのに聞き入れない」などをすると考えているように思います。



杉山孝博 Dr.

しかし、私の考えでは、認知症の人の言動の大部分は二次的な言動、つまり周囲の人の言動に対する反応（リアクション）であると思っています。周囲の人がやさしく受容的に接すれば認知症の人は穏やかな言動をするし、説得や否定は激しい言動を誘発するものです。私は、「認知症の人の激しい言動を理解するための3原則」に触れた場合に、認知症の人は激しい言動をすると考えています。

1 第1原則 本人の記憶になれば本人にとっては事実ではない

「何度も同じことを言わないで、うるさいよ」「今説明したばかりでしょう。どうしてわからないの」「あなたも納得してくれたじゃないの」などと言っても、本人は納得しません。なぜなら、本人の記憶から消えているので、周囲の人が言うことは自分にとってありえないことで、「ベテンにかけようとしているのではないか」と猜疑心^{さいぎしん}を募らせることになりかねません。そのような状態になったら、事実関係を認めさせようとすることはあきらめて、「そうね、私の勘違いだったかしら」などと、中断したほうがよいでしょう。

2 第2原則 本人が思ったことは本人にとっては絶対的な事実である

「この人が私の大切にしていたものを盗んだ」^{ぬす}「(服薬したことを忘れて) 薬を飲んでいない」「(食事をしたことを忘れて) まだ食べていない」「(記憶が昔に戻って) 私の夫はもっと若い。こんなおじいさんは私の夫ではない」など、認知症の人の世界では、絶対的な事実としてとらえられます。正しく教えようと考えて否定すると激しい反発が出てきます。まずは受け止めて別の話題に切り替えるほうが現実的な対応と言えるでしょう。

3 第3原則 認知症が進行してもプライドがある

若い介護職や子どもから「そんなことをしてはダメと言ってるでしょう」などと言われると、プライドを傷つけられたと感じて、怒りだすことがあります。かつて高校の教諭をしていた人に対して、ヘルパーが「先生、身体を拭いてもよろしいですか」などと話しかけると、機嫌よくケアを受けてくれたといいます。「〇〇さんの言われる通りです」「〇〇してもよろしいですか」「〇〇していただけますか」「すみません、少し我慢してください」「ありがとうございます」などの言葉を使い続けることがコツです。