

## 認知症の方への接し方

認知症は「老い」に伴う病気の1つです。認知症とは、記憶の障害に加え、段取りを立てて物事を進めることができない状態をいいます。

認知症の人は、記憶によって結ばれている周囲と自分の関係が分からず、過去の記憶と現在のできごとの区別がつかなくなるため不安を抱きます。不安が大きいと同じことを何度も尋ねたり、イライラして落ち着かなくなったりします。そのため、日常の生活に手助けが必要になります。

### ■日常的に心がけること

- ご本人の好きな音楽をかけたり、興味のあるものを身近に置くなど、不安な気持ちを和らげ、安心感を持たせましょう。
- 間違ったことを言っても、大きな支障がなければ否定してはいけません。
- せかさずゆっくり見守り、ご本人のペースに合わせる事が大切です。
- ご本人のできることを見つけ手伝ってもらいましょう。小さなことで役割を作ることで自信が付き気分が安定します。

### ■よくみられる症状や行動

#### ①同じことを何度も聞く

認知症により、数分前に言ったことも聞いたことも忘れるため何度も聞くものです。繰り返しの質問はご本人にとって、最も知りたいことであるため、丁寧に対応することが必要です。いい加減に扱われることは本人の自尊心を傷つけ、かえって気分を悪化させてしまうことがあります。紙に書いたり、カレンダーにしるしをつけ、一緒に確認するという習慣づけをすることも1つの方法です。

#### ②置き忘れ、しまい忘れがある

ここにしまったはず、自分が失くすはずがないと、一人で探しているうちに、見つけることができない焦りから苛立ち、「誰かが盗ったに違いない」

と怒りをあらわにすることも少なくありません。「一緒に探しましょう」と、感情を共有します。探していた物を見つけてしまった時は「この辺りを探してみませんか」と本人を誘導し、自分で見つけてもらい「見つかってよかったですね」と喜びを分かち合うようにしましょう。

### ③怒りっぽく、暴言を吐く

大声を出すには理由があります。その人の立場になり、理由を考えてみます。原因を取り除くことで、興奮が治まる可能性があります。言葉がうまく出てこないで、感情や気持ちを表せない場合、本人は自らの失敗や間違いに憤りや不安、孤独感を感じていることがあります。少し時間や距離を置き、怒りが静まった上で、穏やかに話しかけ、相手の気持ちをくみとりましょう。

### ④行動障害（失禁・不潔行為）

トイレの場所がわからない等で失敗したことに、本人は傷つき自信をなくしています。片づけてもらう人に申し訳なく、情けないと感じています。こんな時に叱責するとますます本人を傷つけてしまうので、傷つけないように接しましょう。トイレに「便所」と張り紙をしたり、決まった時間にトイレに誘導することは効果があります。また、落ち着きなくソワソワしているときは声かけをしてみてください。

### ⑤徘徊

介護者からみたら徘徊ですが、本人には動き回る目的があります。まずは優しく「どうかされましたか？」と理由を尋ね、「そうですね、〇〇できるといいですね」などと声かけをします。理由がわかれば、対応の糸口になります。理由がわからない時は、しばらく並んで一緒に歩き、頃合いをみて「少し休みましょうか」と声をかけると応じてくれる場合があります。行方不明に備えて、服の裏に直接、氏名、連絡先を書いておくことも大切です。