

～認知症の方が安心する「声かけ」～

同じことを何度も繰り返したり、さっき聞いたことを忘れて、大声を出したり、...
そのような症状にどう対応すれば良いか、悩んでしまうことはありませんか？

認知症の症状には、記憶障害や幻視・幻聴、感情が不安定になる等、様々な症状があります。
症状緩和のためには、その方の性格や状況に合わせ、臨機応変に対応する必要があります。

今回は、認知症のケアの基本でもある「声かけ」について紹介します。

《言ってはいけない言葉》

認知症の方への対応の際、望ましくない声のかけ方があります。そのような声かけをしてしまうと、更に症状を悪化させる危険性もありますので、以下の例に注意し、声かけをするよう心がけましょう。

1、物忘れに対する指摘

認知症の方は、食事を摂ったことを忘れるなど、記憶に障害をきたすことが多くあります。



まだご飯を食べてない...

「さっき食べたでしょ」、「忘れたの？」と指摘をすると、認知症の方は落ち込んでしまったり、否定されたと思い感情的になったりします。

認知症の方が、ご飯を食べたのに「食べていない」と話すときは、「さっき食べたでしょ」と指摘するのではなく「お腹が空いているのですか？」など、相手の気持ちを理解しようとする声かけを心がけましょう。

2、責める言葉

認知症の方も心は正常に生きています。相手を傷つけたり責めたりする言動は避けましょう。



「汚い!」「何してるの!」など責めるような言葉は、相手の尊厳を傷つけてしまいます。責められることに対する羞恥心や怒りの感情が起因し、認知症の症状が更に悪化する場合があります。

下着を汚してしまった...

介護する方も戸惑うことが多いかと思いますが、まずは冷静になり「いっしょにトイレに行きましょう」など、相手の気持ちの寄り添い声をかけてみましょう。

3、否定的な言葉

認知症には幻視・幻聴などの症状もあり、何も無いのに「虫がいる」「子どもがいる」などと話すことがあります。周囲から見ると「おかしいことを言っている」と感じるかもしれませんが、本人は現実として捉えているため、否定するような言葉は控えましょう。



真剣に伝えているのに「誰もいない」「何もない」と、周りから否定されると、不穏が強まり、周囲に攻撃的な言動をとるなど、二次的な症状が出現したり症状が悪化したりする場合があります。

子どもが遊びに来ているよ。

実際には無いものを「そこにある」ということへの対応は難しいかもしれませんが、「子どもが遊びに来たのですね」など、その方が見えているものに合わせ、安心できる声かけを行いましょう。

＜声かけのポイント＞

1、優しい言葉に言い換えてみましょう。

何気なく言うってしまう「座ってて!」「待ってて!」という言葉も命令口調はさけることで、受け取る側の印象も変わります。「座っていてね。」「あと5分待ってね。」など、優しい言葉に言い換えることで安心につながり、症状が穏やかになることがあります。

2、笑顔や穏やかな表情で声をかけましょう。

笑顔や穏やかな表情は、相手の心が和み、気持ちも落ち着きます。認知症の方は、言葉（意味）の理解が難しくなることがありますが、相手の表情や口調は敏感に感じとります。「これ、素敵ね!」「ありがとう」など、ほめる言葉や感謝の気持ちを伝え、心地よい感情が持てるようにしましょう。

認知症の方への声かけは、「常にこれが正解」というものは存在しません。

しかし、相手に合わせてコミュニケーションをとることで、安心し穏やかな気持ちになり、症状を緩和することができます。コミュニケーションの際は、『言うてはいけない言葉』、『声かけのポイント』を参考にしてみてください。

『JA 健康寿命 100 歳プロジェクト』

JA が主体となり行っている、健康寿命の延伸に向けた健康増進活動の取り組みです。JA 組合員、地域住民の方が、健康で生き生きとした生活が送れるよう活動を展開しています。

☆特集してほしい内容や介護のご相談があれば、お電話または下記アドレスまでお待ちしております☆

電話：019-632-3011 アドレス：ikr_zaitaku@jaiwate.or.jp ※お急ぎの際はお電話でご相談を

担当：JA 岩手県厚生連 介護老人保健施設ハートフルもりおか 藤原
JA いわてグループ指定居宅介護支援事業所 新山