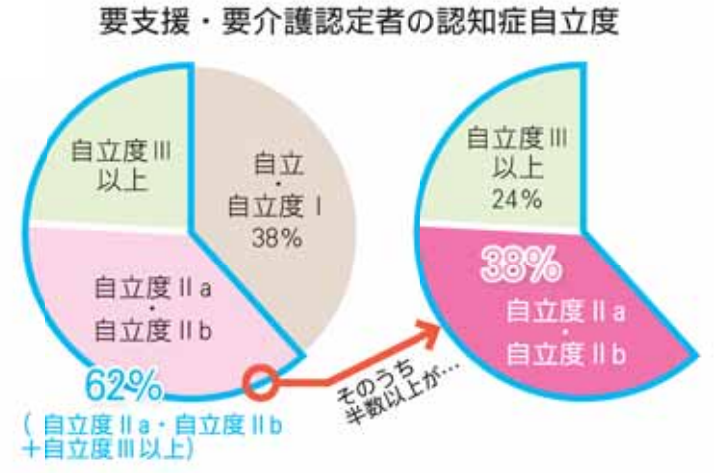


認知症 介護の バリアフリーで共に

市で介護保険の認定を受けた人(2231人)のうち、認知症の症状により、日常生活に支障をきたす人は62%を占めます。そのうち38%の人は、周囲の人のちょっとした見守りや声掛けがあれば、認知症による暮らしにくさを軽減させ、おだやかに生活することができます。

問い合わせ 高齢者福祉課 山名 ☎(23)0074



自立度Ⅰ：何らかの認知症を有するが、日常生活は家庭内および社会的にほぼ自立している状態

自立度Ⅱ：日常生活に支障をきたすような症状、行動や意思疎通の困難さが多少見られても、誰かが注意していれば自立できる状態 (a)は家庭外、(b)は家庭内

自立度Ⅲ：日常生活に支障をきたすような症状・行動や意思疎通の困難が見られ、介護を必要とする状態

(認知症高齢者日常生活自立度判定基準より)

- 認知症の人と接するときの「3つの『ない』」
 - 驚ろかせない
 - 急がせない
 - 自尊心を傷つけない
- 突然、後ろから声を掛けると、驚いて転んだりパニックになったりします。
- 返事や行動を急がせるとパニックになり、ますます失敗を繰り返してしまいます。
- 認知症になっても感情やその人らしさは変わりません。失敗を責めたりきつく注意すると、自尊心を傷つけてしまい辛い感情が残ります。

まずは見守る
認知症と思われる人に気づいたら、さりげなく様子を見守ります。近づき過ぎたりジロジロ見たりするのは禁物です。

相手の言葉に耳を傾けて、ゆっくりと対応
たどたどしい言葉であっても、相手の言葉をゆっくりと聞き、何をしたいのか、何に困っているのかを推測しながら、確認していきましょう。

相手に目線を合わせてやさしい口調で
相手が小柄な場合は、体を低くして目線を同じ高さにして対応します。

声をかけるときは一人で
複数で取り囲むと恐怖心をあおります。できるだけ一人で声をかけましょう。

余裕をもって対応する
こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にもそれが伝わり落ち着きをなくさせてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。

おだやかに、はっきりした滑舌で
高齢者は高い音や小さな音が聞こえにくいので、ゆっくりはっきりと話すことや方言での会話が有効です。



具体的な7つの対応

認知症の人と対応する際には、認知症に伴う認知機能低下があることを正しく理解することが必要です。偏見を持たず、認知症という困難を抱えて困っていることを心掛けましょう。

認知症の人を理解して、温かく見守る方法

住民同士による声掛けや見守りは、本人とその家族が地域で暮らし続けるための助けになります。

顔なじみの近所の人、仲の良い友人でしたら、次のような関わりが安心につながるかもしれません。

これらの事例は生活の中のごく一部かもしれませんが、これをきっかけに少しずつ行動を起こし、みんなで支え合い、おだやかに暮らせる地域を目指していきましょう。



温かく見守る方法

同じ話を初めてのようになり、何度も話さなくなりました

脳の細胞の異変により、覚えていられない、すぐ忘れるといった症状が起きています。「もう聞いたから」と遮ったり否定したりせず、適度な相づちを打ちながら、さりげなく別の話題に切り替えてみましょう。

歩きなれたはずの道路を不安そうな表情でうろろしています

方向感覚が薄れています。前からゆっくり近づき、「こんにちは、どちらへお出かけですか?」と笑顔で話しかけてみましょう。自宅を知っていれば「私も同じ方向なので、一緒に帰りましょう」と誘ってみるのもいいでしょう。

ゴミ出しの日を覚えていられず、家の中にゴミが溜まっているようです

日付や曜日の感覚が薄れています。皆さんがゴミを出しに行くついでに家に寄り「今日は○曜日で、燃えるごみの日ですよ。一緒に出しに行きましょう」と誘ってみましょう。

家族が本人の行動を常に気にかけており、疲れがたまっているようです

認知症が進行すると、最も身近な家族に対し、強い感情をぶつけることがあります。家族以外には穏やかに対応できることもあるので、近所の仲間が本人を地域のサロンなどに誘い出すことができれば、本人と家族が離れる時間ができ、双方の気分転換につながります。

家族だけで介護を抱え込んでいる場合は、専門家に相談することをすすめ、介護サービスを活用することも大切です。

長年、地域のサロンでとても楽しそうにしていたけど、最近は参加しても静かにじっとしていることが増えました

考えるスピードが遅くなり、一緒に活動する自信がなくなってきたのかもしれませんが、無理強いせず、できることは認め、できないことを手伝うと良いでしょう。間違いや失敗に対しては「大丈夫」と肯定し、認める気持ちを示すと安心できます。他者と交流することは、認知症の進行を抑えることにつながります。

身近な相談窓口

地域包括支援センターは、高齢者の健康や生活、介護などの幅広い相談を受け、支援を行う地域の拠点です。市が社会福祉協議会や社会福祉法人に運営を委託し、主任ケアマネジャーや社会福祉士、保健師などの専門職による総合的な支援を行っています。

地域	センター名
榛原地域	地域包括支援センターオリーブ ☎28822
相良地域	地域包括支援センターさがら ☎31900

認知症サポーター養成講座

認知症の症状や、本人・家族の気持ちを理解し、自分たちにもできる見守りはどのようなことかを一緒に考える講座です。地域団体や仲間どうしの集まりの場には、ボランティア講師(キャラバン・メイト)が出向きます。*受講の申し込みは、牧之原市認知症サポーター養成講座事務局(高齢者福祉課 ☎30074)まで。

