



石見さくら会居宅介護支援事業所

☎ 0855-95-3262

日差しも気温も日に日に増し、本格的な夏の到来を感じるこの頃です。気温が30度越え、なんて日も多くなってきます。この暑さに身体も驚いてしまいそうですが、こまめな水分補給と適度な休息を心がけて、元気に乗り切っていきたいものです。さて、今回も認知症についての理解を深める機会として、認知症の方とのコミュニケーションをとるときの心得をお伝えしたいと思います。

## かかわり方で認知症の人大きく変わってきます

認知症の人はわからないことやできないことが増えているため、本人は不安な気持ちになっています。そんなとき叱られたりすると、どうしていいのかわからなくなり、混乱して暴れたり、認知症もよりひどくなってしまいます。怒るのではなく、ほめるなど、お互いに笑顔になれるようにしましょう。

## コミュニケーションをとるときの心得

### こんな配慮を心がけましょう

認知機能の衰えはあっても、残っている能力もたくさんあります。本人の尊厳を守り、残っている能力を安心して十分に発揮できるような配慮を心がけましょう。

#### まずは見守る

認知症が疑われる人がいた場合は、さりげなく様子を見守り、サポートできる機会を探りましょう。

#### 余裕をもつ

こちらの不安や焦りは、本人にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で接しましょう。

#### 声をかけるのは1人で

複数で取り囲むと、本人の恐怖心をあおります。声をかけるときは、まずは1人でかけましょう。

#### 目線を合わせる

本人の視界に入って話しかけ、小柄であればしゃがむなど、目線を同じ高さに合わせて話しましょう。

#### ゆっくり・はっきり

大声や甲高い声ではなく、なるべく穏やかな声で、ゆっくり、はっきりと話すようにしましょう。

#### 耳を傾ける

たとえ本人の話が要領を得ないものでも耳を傾け、何を言いたいかを推測、確認しましょう。

### こんな接し方はやめましょう

次のような接し方は、認知症の人を混乱させたり傷つけたりして、症状を悪化させる場合があります。

#### 驚かせる

- 急に後ろから声をかける
  - 急に大声で話しかける
  - 無言のままで腕をつかんだり、体に触ったりする
- など

#### 急がせる

- 早口で質問し、すぐに返答を求める
  - 一度に多くのことを質問する
  - 本人ではなくこちらの都合やペースで物事を進める
- など

#### 自尊心を傷つける

- 間違いや失敗などに対して、険しい顔や困った顔を示す
  - 本人の主張を否定または無視する
  - 子どもあつかいする
- など

