

# 音符の福しませんか

石見さくら会居宅介護支援事業所

☎ 0855-95-3262

12月に入り、朝晩の冷え込みがぐっと増してきました。みなさまお変わりなくお過ごしでしょうか。早いもので、今年も残すところあとわずかとなりました。寒さに負けず、心も体もぼかぼかで、元気に年末を迎えましょう。

認知症の方をみていると、「もうどうして?」「さっきも言ったでしょ!」というような感じで、イライラしてしまうことは本当に多くあります。時には、怒りたくなるというか、怒ってしまうこともあると思います。怒ったら怒ってしまったというふうに自分を責めてしまうこともあるかもしれません。そこで今回はイライラとうまく付き合いながら、介護を楽にする対処法をご紹介したいと思います。

## イライラするのは当然のこと

認知症の症状が進むと何度も同じことを聞いてきたり、さっき言ったことを何度も何度も繰り返してくる。また、せっかく説明をしても全然伝わなかかったりする。なんでまた同じことを言うの?なんで聞くの?さっき説明したでしょと思うのは当たり前のことです。

それは家族など親しい関係であればあるほど強くなります。同じ人でありながら、今までとは違う人になったと考えると、少し気持ちが楽になったりするのです。病気の影響でこうなってしまったと考えると、多少落ち着くことがあります。

### 少し間を置く

まずは深呼吸です。といってもイライラしているときにそんな余裕はないかもしれません。ここで大切なのは「**間を置く**」ことです。イライラしてしまう人に共通しているのは、認知症の方にまじめに向き合っているという点です。しっかりと向き合っているがゆえに、対応がうまくいかないとさらにがんばろうと考えてしまいます。時に、ちょっと一步引いてみることも大事ではないかということです。極端に言えば対応を諦め、その場を離れてもいいと思います。そうすることで起きている状況を冷静に見つめ直すことができ、新たな気持ちで対応にあたれるからです。

### 一人で抱え込まない

いつ終わるとも知れない介護、デイサービスやショートステイなどをどんどん利用しましょう。ケアマネに言いたいことをどんどん言いましょう。場合によっては適切なアドバイスを受けて、介護サービスを利用する。そうすることで少し優しくしてあげようかなみたいな気持ちになっていきます。とにかく**一人で抱え込まない**で、いろいろな人と相談しながら、ガス抜きをするというのがとても大事です。

### イライラしたときはその場を離れてもOK



### 対応を他の人に代わってもらう

次に実践してほしいのは**対応する人を代わってもらう**こと。認知症の方は時と場合によって、心の状態の振れ幅が大きくなります。そこで対応がうまくいかないときは、イライラにつながる可能性が十分にあります、状況的に可能であれば他の人に対応を代わってもらうと良いでしょう。ただ、認知症の方と介護者の二人で生活をされている場合などは選択肢が限られます。そうした場合は、頑張ろうと思わず、間を開けるか諦める勇気を持つことが長い目で見ると大切なことです。

### 介護者だって怒っていいんです

認知症の患者さんをできるだけ受け入れてあげて、介護者の方が怒ったりすることはやめましょう、記憶は忘れても、感情は残ったりしますからねみたいなことを言うわけです。それがまことしやかに伝わって、怒ってはいけないというふうに思ってしまう。だから怒っちゃいけない、優しくしなきゃいけないということで、どんどんストレスが溜まっています。普通にいつでも怒ればいいんです。その時に、少なくとも自分はダメな介護者だと、そんなふうに思わないでください。もし何かあったら「ごめんね」と後で言っておけばいいし、そもそもいったことは大体忘れています。だから、ごめんねと言ったことも忘れているかもしれないけれども、そこはうまく付き合っていく。あなたがちょっとやそっと怒ったぐらいなことが原因で認知症が進行することではありません。

**COLUMN**

長谷川喜哉「ボケ日和 転ばぬ先の知恵」  
—YouTubeチャンネルより



# 今月の脳トレ

挑戦して脳の活動を高めましょう！！

## 【ことわざ・慣用句】

各問題の□に漢字を入れ、ことわざや慣用句を完成させましょう。

栗	虹	何	雲	雀	身	花	高
指	石	寝	能	涙	眉	猫	門

- |           |             |
|-----------|-------------|
| ① □をひそめる  | ⑨ 血も□もない    |
| ② 桃□三年柿八年 | ⑩ 火□を散らす    |
| ③ □の上にも三年 | ⑪ □も蓋もない    |
| ④ □行きが怪しい | ⑫ □前払い      |
| ⑤ 泣き□入り   | ⑬ 後ろ□を指される  |
| ⑥ お□くとまる  | ⑭ □蜂取らず     |
| ⑦ □はともあれ  | ⑮ □ある鷹は爪を隠す |
| ⑧ □の前の鼠   | ⑯ □百まで踊り忘れず |

## 【同じ絵探し】



## 【漢字問題】

- ① エプロン・ネクタイ
- ② てぶくろ・ながぐつ
- ③ いせえび・あまだい
- ④ かわはぎ・くまのみ
- ⑤ あまえび・あかがい
- ⑥ ぺんぎん・くりおね

## 【積み木数え】

- ① 5個
- ② 7個
- ③ 15個

皆で脳トレに

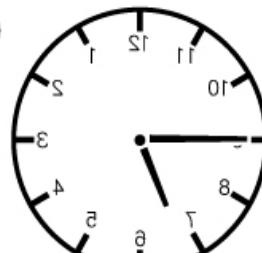
チャレンジ！



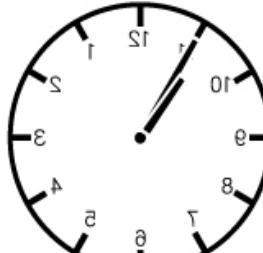
## 【逆さ時計】

逆さになった時計です。何時何分でしょう。

①

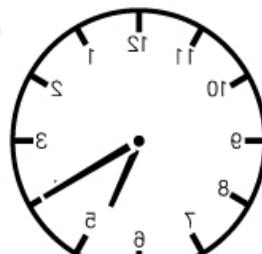


②

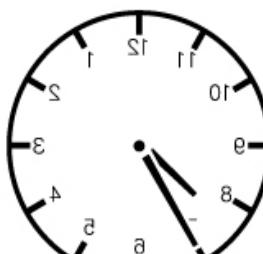


時 分

③



④



時 分

## 【私はだれでしょう？】

### ヒント



1. 幕末に活躍しました。
2. 一時、勝海舟の弟子になりました。
3. 子ども頃は泣き虫でした。お姉さん子でした。
4. 土佐出身で、脱藩しました。
5. 有名な言葉は「日本を今一度洗濯いたし申し候」
6. 京都の近江屋で暗殺されました。

## 【11月号の答え】



皆さん、いかがでしたか？

今年も「いっ福しませんか」を見ていただきありがとうございます。  
どうぞこれからもよろしくお願いいたします。

年の瀬を迎える際、毎日かと存じますが、どうぞお健やかにお過ごしください。よいお年をお迎えくださいませ。