

【 心 理 ・ 行 動 編 】

こんな症状です
接し方のヒント

1. 不安・焦燥感 (ソワソワ・イライラ)

こんな症状です

- 誰にとっても「分からぬ」ということは不安なことです。認知症になると「分からぬ」場面に遭遇しやすく、自分はどこにいるんだろう?持っていたはずのカバンがない…など日常の場面で不安を感じることが多くあります。心の中で感じている小さな不安が大きくなってしまうと、泣いたり、怒ったりとさらに気持ちが不安定になったり、ソワソワ・イライラして落ち着かない焦燥感という症状を起こすことがあります。



接し方のヒント

不安に感じやすいことはひとそれぞれ。認知症の方が不安なとき、私たちが感じるよりも敏感に物事を感じています。ご本人が何を不安に感じているのか寄り添って聞いてあげたり、手伝ってあげることが必要です。また、何が不安なのか伝えられない場合も、しばらくそばにいることや、落ち着ける環境で過ごしてもらうこと、何か違うものに気分を変えてもらうことで和らげることができます。自分の表情や返答の仕方に少しだけ気を配って話を聞いてあげると安心しやすく、**不安や感情の揺れを見過ごさずに小さな芽のうちに摘んであげることが、大きな不安や混乱につながらないための工夫のひとつです。**



2. 妄想 (もうそう)

こんな症状です

- 妄想とは現実ではないことを本当のことだと信じ込むことをいいますが、認知症では身近な人を対象に、また「被害的な」妄想を持ちやすいのが特徴です。「物を盗られた」「浮気をしている」などの妄想がありますが、これらは記憶障害などの認知症の症状に伴って、自分の衰えやできなさを感じたり、なぜ自分をわかってもらえないのかという不満、大切な人から見捨てられてしまうかもしれない気持ちなど様々な状況が影響し、自分の心を守るために生まれるものといえます。



接し方のヒント

妄想に対して本人の考えを否定したり説得するのは逆効果で、かえって強めてしまうことにつながりかねません。まずは否定せず訴えに耳を傾けてみましょう。聞いてあげることで落ち着くこともあります。また、小さなことでもよいので普段からご本人ができることを行ってもらい、「まだ自分にもできるんだ」と自信を感じられる機会を作るように心がけておくと、妄想を予防したり和らげることにつながります。中でも見られやすい「物盗られ妄想」の場合では、記憶障害によってどこに置いたかを思い出せず「盗られた」と決め込んでしまいます。まずは不安な気持ちに耳を傾けて、心あたりのある場所と一緒に探してあげましょう。本人が見つけられるように置きなおして自分で発見できた安心感を感じてもらい、「あってよかった」の気持ちを共有することが、物盗られ妄想を悪化させない、軽くするためのコツです。



3. 易怒性 (怒りっぽい)

こんな症状です

- 「ささいなことで怒ってしまうこと」が易怒性という症状です。認知症になると理解力や行動する機能が低下し、前のようにうまくできなくなってしまいます。そういう場面で感じたできなさや不甲斐なさを胸の内に閉まっておくことができず、怒りとなってうまれたり、言葉や行動で攻撃することに発展してしまうことがあります。



接し方のヒント

なぜ怒っているか原因を突き止めようとして怒りがさらに高まることが多いります。聞いてあげる姿勢は示しつつ、過度な刺激を与えるより適度に距離をとったりして怒りを助長させないようにしたり、違うことに気持ちが向くようにさりげなく促してみることが工夫のひとつです。「怒り」を向かれる側としては大きなストレスを感じることですが、まず一歩引いて普段の関わりを見直してみましょう。できないことを責めたりせず、ご本人がうまくできるようにさりげなく手伝ってあげたり、できることに直面しないようにしてあげることがよい方向に作用します。きっかけもないのに急に怒り出す場合やもともとの性格からは考えにくいほどの怒りを表す場合、暴力などの攻撃につながっている場合は、お薬の処方やサービス・施設の利用など環境調整が必要な場合があります。



4. 意欲の低下 (アパシー)

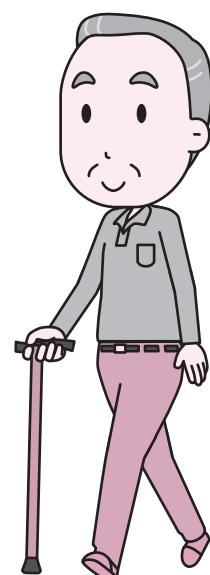
こんな症状です

- 日々の生活の中で、自ら何かをすることが億劫になります。身の回りへの関心が薄れ、気力がなくなります。趣味もしなくなり、何もせずにぼんやり過ごすことが多くなってきます。そうすると、これまで行ってきた生活習慣が乱れ、健康面や衛生面がおろそかになってきます。例えば、今まで散歩などを習慣にしていた活動的な人が急に引きこもりがちになったり、入浴や歯みがき、着替えなどをなかなか行わなくなったりします。



接し方のヒント

まずは規則正しい起床、就寝、食事の時間を決めることです。決まった時間に声をかけ、自分から体を動かすことを促しましょう。着替えやトイレも自力で行える場合は、できるだけ手を貸さずに見届けましょう。通所介護などで定期的に外出する高齢者に対しても、送迎車に乗る直前まで付き添い、本人のモチベーションが下がらないよう、極力声をかけてあげることも重要です。



5. 抑うつ

こんな症状です

- 物忘れなどの影響で、自分の行動に失敗が目立つことを感じている人に、抑うつ状態が現れることがあります。それまでできていたことができなくなり、気分が沈みやすくなります。また、人から失敗を責められたり怒られたりすることで自信を失い、気分の落ち込みや悲観的な発言がみられます。



接し方のヒント

生活は本人のペースに合わせ、まずは、つらい思いをしている本人の立場に立って理解しようとする姿勢が必要になります。

静かな環境でゆっくりと休息させることが必要となります。気持ちが落ち着き、体力が回復したら徐々に散歩をするなど適度な運動をすることがよいでしょう。

食事が億劫になることもあります。脱水や低栄養に注意が必要になります。本人のペースに合わせつつも、食事や水分が不足しないように十分摂取できるようにしましょう。



6. 我慢ができない <脱抑制(だつよくせい)・易刺激性(いしげきせい)>

こんな症状です

- 普段抑えられている欲求が表面化し、自分をコントロールすることができない状態です。欲しいもの、したいことが見えたりする状況で起こります。例えば、スーパーマーケットを歩いており、ふと見るとお惣菜が並んでいました。私たちは「美味しいそう」とは思いますが、口にすることはありません。ですが、この状態では何も考えずにお惣菜を食べてしまします。身勝手な行動に思われがちですが、決して悪気があってしていることではありません。



接し方のヒント

決して、悪気があつてしていることではありません。このような状況にある方を責めたり、声を荒げて感情をぶつけてしまうと、それが更に刺激となって状況がどんどん悪くなってしまいます。静かな環境で、落ち着いた態度で接することが必要です。

このような状況を引き起こさないように、環境に気を配りましょう。ご自宅であれば、このような行動を引き起こす特定の食べ物は、本人の目につかない場所に管理しましょう。





実際にやってみよう練習日記

ヒント集を参考に自分に必要な生活行為を生活課題の欄に記入して練習日記をつけてみましょう。

例) ヒント集を参考に自分に必要な生活行為を生活課題の欄に記入して練習日記をつけてみましょう。

できた:○ もう少し:△ できなかつた:×

生 活 課 題	4/3	4/9	4/11	4/19	4/20	4/22	4/29	5/1	5/2	5/4	5/7
引き出しにラベル を貼り書類を整理・ 管理する	△	X	△	△	○	△	○	○	○	○	○

生 活 課 題	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

生 活 課 題	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

生 活 課 題	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

生 活 課 題	/	/	/	/	/	/	/	/	/

生 活 課 題	/	/	/	/	/	/	/	/	/

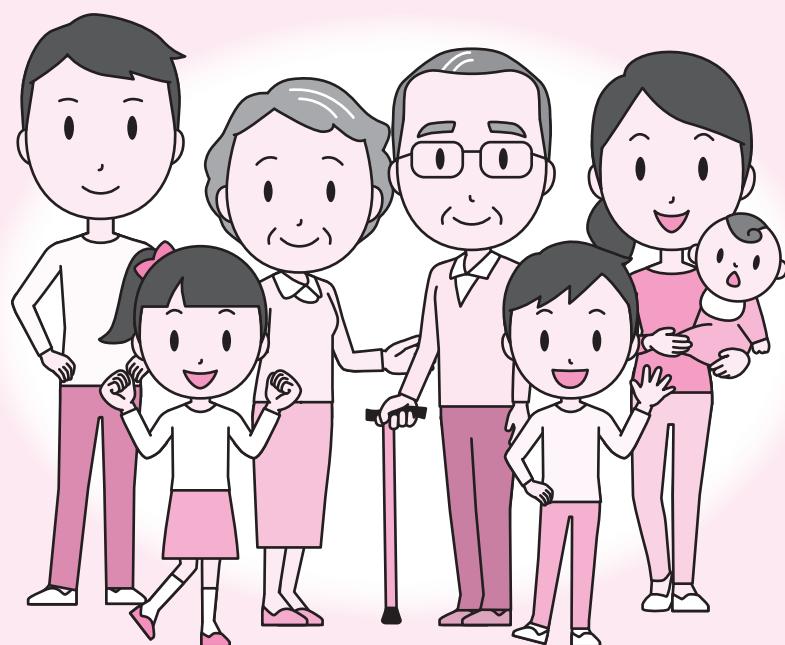
生 活 課 題	/	/	/	/	/	/	/	/	/

生 活 課 題	/	/	/	/	/	/	/	/	/

認知症の人と家族の会より

認知症の方々のお気持ちは計り知れない。思いや不安、または表現しがたい様々な思いがあります。そして、生活上の悩みは人それぞれです。もしも、このヒント集によって生活がしやすくなったらと思います。介護する側も穏やかにケアできたらと思います。また、介護人材不足にも一役買ってくれるヒント集になればと期待いたします。

公益社団法人 認知症の人と家族の会
鹿児島県支部(やすら木会)



■編集後記

一昨年、生活協同組合コープかごしま様から認知症と思われる方々の店舗・無店舗での買い物支援についてご相談がありました。同じ商品を何度も買う方、注文を覚えていない方など対応が難しい事例も多くありました。昨年は、職員の方や支援者に対する研修会で基本的な支援方法についてお話しさせていただきましたが、高齢の組合員様の暮らしの実態が不明でした。そこで、今年度は、65歳以上の高齢者に対しまして買い物だけではなく、洗濯や調理など暮らし全般について実態調査をさせていただき、その実情に合わせて生活で困りやすい事柄についてヒント集を作成することとなりました。このヒント集は、もちろん万人に対応したものではありませんが、在宅で一人暮らししている物忘れが増えてきた高齢者ご本人や、支援する方々が暮らし(生活行為)で上手くいかない時などにご覧いただけすると解決するヒントになるのではないかと思っております。今後は、このヒント集をもとに「できないと思っていたことがちょっとした工夫ができるかも」というお気持ちを持っていただけるよう、鹿児島県の各地域において生協コープかごしま様や地域包括支援センターの方々と協力して支援のヒントを広めていければと思っております。

一社)鹿児島県作業療法士協会
かごしま認知症OTネットワーク
田平 隆行

■編集協力者

一社)鹿児島県作業療法士協会 かごしま認知症OTネットワーク

介護老人保健施設 つわぶき	家 村 美 里
医療法人明心会 吉野病院	鶴 尾 智 美
川内市医師会立市民病院	立 石 さつき
医療法人和風会 加世田病院	大 重 真 一
医療法人仁心会 松下病院	出 石 真 奈 美
医療法人日章会 南鹿児島さくら病院	吉 原 武 史
鹿児島大学医学部保健学科	上 野 恵 理
鹿児島大学医学部保健学科	池 田 由 里 子
	田 平 隆 行

■協 力

公益社団法人 認知症の人と家族の会 鹿児島県支部(やすら木会)

【あとがき】「認知症に負けない、健康なくらしづくり」

いつまでも『健康』で『文化的』な自分らしいくらしを送りたい。誰もが共通の願いです。

高齢化がすすむ現在、認知症への関心や不安が年々高まっています。

生協コープかごしまでも、組合員のくらしをサポートし地域社会に貢献する一つのテーマとして「認知症」問題への対応に取り組んできました。

職場での認知症サポーターの育成や学習会の開催などの啓発活動、自治体との見守り協定や徘徊高齢者SOSネットワークへの参加などを行ってきました。

誰もが安心して生協事業の利用ができるように店舗などで認知症の方への模擬訓練などを行っています。

この度、コープ共済の助成をいただき、認知症の方への対応の方法についてご教授いただいた鹿児島大学医学部の田平教授や鹿児島県作業療法士協会 かごしま認知症OTネットワークの皆さんと協同して、認知症になっても健康で文化的な自分らしいくらしを送ることができますよう「ヒント」を作成することとなりました。

「ちょっと物忘れが心配な個人」として、「認知症の方の家族」として約600名の高齢の組合員からご協力いただき、困りごとなどを調査し「ヒント集」に生かしました。

高齢になると誰もが、物忘れなど認知機能の衰えが進みます。認知症の不安もあります。でも、その中でも明るく生き生きとした、「健康」なくらしを送ることは充分に可能です。

「認知症に負けない、健康なくらしづくり」ご一緒にはじめましょう。

生活協同組合コープかごしま
常務理事 上城 秀人

【発 行 日】 2019年3月19日
【発 行 施設】 生活協同組合コープかごしま
【発行責任者】 生協コープかごしま常務理事
上城 秀人
【編 集】 一般社団法人鹿児島県作業療法士協会
かごしま認知症OTネットワーク
【編集責任者】 田平 隆行(鹿児島大学医学部 教授)
【調査研究・助言】 鹿児島大学医学部保健学科
作業療法学専攻基礎作業療法学講座

このヒント集は、CO・OP共済連『健康づくり支援企画』からの
助成を受けて発行しています。

できないと思っていたことがちょっとした工夫でできるかも

もの忘れでお困りの方と支援者のための

くらしのあれこれ ヒント集