

スマイルなんぶ通信 No.69



「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。
今回の担当は「地域包括支援センター（福祉保健課内）」です。

ある日、家族が認知症とわかったら？認知症は本人にも家族にも切実な問題です。認知症という病気を正しく理解し、誤解や偏見なく対応することが求められます。また、認知症の症状や原因を知ることで、予防や初期段階の対応に活かすことができます。今回は認知症の人への正しい対応方法をご紹介します。

早めの対応が非常に大事

一人で抱え込まずに周囲を頼ること → 家族介護者は介護の専門家ではないのですから、一人でできないことがあって当たり前です。**まずは家族のほかの人や親戚に相談しても良いでしょう。**

初期の段階から相談すること → 現状では状況が悪化して家族が対応できなくなってから相談される方が多くみられます。大事なことは認知症について気になりはじめた段階から、**地域包括支援センターやかかりつけ医との受診場面で相談をして**、必要な時に適切な支援が受けられるよう早めの対策を講じておくことが大切です。また、元気なうちに話し合い、本人の意志を家族や医療・介護関係の人とも共有しておくことも必要です。



認知症の人への対応のポイント



自分が必要な存在だと認識させること → 本人ができることは何かを把握して、できることをお願いすると、達成感や互いの信頼感につながります。そのときは**感謝の気持ちを伝えましょう。**

プライド(自尊心)を傷つけないこと → 記憶力などが低下しても感情は豊かです。子どものように扱われたり、やりたいことを止められたり、やりたくないことを強要されたりするのは誰でも嫌なことだと思います。「叱らない」「指摘しない」「否定・議論しない」よう注意しましょう。できるだけ相手の意思を受け止めてくみとるようにして、**穏やかな声で対応しましょう。**

なるべく環境を変えないようにすること → 人間関係、生活環境、生活習慣を認知症の人のリズムやペースに合わせてあげることも大切です。孤独にさせないで**人と関わる時間を定期的に設けてあげましょう。**在宅であれば時々話しかけたり、施設であれば他の入所者と顔を合わせ、交流する機会を設けると良いでしょう。孤独は不安感を募らせ、不安感は認知症を悪化させます。

また、今後も認知症についての正しい理解に向けて、皆さんに少しずつお伝えしていきたいと思っております。

