

認知症ケアの基本

1. 基本姿勢

- ・ 否定しない:「違いますよ」より「そうなんですね」と受け止める
- ・ 安心感を与える:表情・声のトーンをやわらかく
- ・ 自尊心を守る:できることは任せる、できないことは自然にフォロー
- ・ 環境を整える:分かりやすい表示、馴染みのある物を置く

2. よくある場面別のケア方法

記憶の混乱(同じことを何度も聞く)

- ・ 対応
 - ・ いら立たず、繰り返し答える
 - ・ メモやカレンダーで視覚的に示す
- ・ 声かけ例
 - 「今日は○月○日ですね。カレンダーに書いておきましょうか」
 - 「そうでしたね、心配になりますよね。大丈夫ですよ」

徘徊・外出したがる

- ・ 対応
 - ・ まずは理由を聞き、気持ちを受け止める
 - ・ 危険がなければ付き添って歩くのも有効
 - ・ 玄関に目印(花や飾り)を置いて「ここが家」と安心させる
- ・ 声かけ例
 - 「どこか行きたいところがあるんですね」
 - 「少し一緒に散歩しましょうか」
 - 「帰ったらお茶にしましょうね」

入浴・食事・服薬の拒否

- ・ 対応
 - ・ 無理強いせず、時間をおいて再度試みる
 - ・ 本人の好みに合わせて工夫(好きなコップ、好きな服)
- ・ 声かけ例
 - 「お風呂の準備ができていますよ、気持ちいいですよ」
 - 「このお薬はご飯のあとに飲むと体が楽になりますよ」
 - 「ちょっと味見してみませんか？」

物盗られ妄想(財布や物が無いと言う)

- 対応
 - ・「盗られた」と否定せず、安心させる
 - ・一緒に探す
- 声かけ例
 - 「大切なものだから心配になりますよね。一緒に探しましょう」
 - 「こちらに置いてみませんか？分かりやすい場所ですよ」

昼夜逆転・不眠

- 対応
 - ・日中の活動量を増やす(散歩、体操、日光浴)
 - ・寝室の環境(照明・静かさ)を整える
- 声かけ例
 - 「今日はよく動きましたね。体が休みたがってますよ」
 - 「安心して休んでください。ここにいますから大丈夫です」

感情の不安定(怒りっぽい・不安が強い)

- 対応
 - ・まずは共感を示し、安心させる
 - ・落ち着く環境へ誘導(静かな部屋、好きな音楽)
- 声かけ例
 - 「驚かれましたね。怖かったですよね」
 - 「私はここにいますから安心してください」
 - 「お茶を一緒に飲みましょう」

3. ケアする人の工夫

- 「NGワード」を避ける
 - ・「さっき言ったでしょ」
 - ・「どうして分からないの」
 - ・「子どもみたいです」
- 「安心ワード」を増やす
 - ・「大丈夫ですよ」
 - ・「一緒にやりましょう」
 - ・「ありがとうございます」

認知症ケアで一番大切なのは、“問題行動”として見るのではなく、“本人の気持ちや不安の表れ”として理解することです。