

# コツを知ろう!

## 認知症の人の言動には背景や理由があります。

認知機能の低下により物忘れなどの症状が増えます。その際に責めてしまうと本人の不安感が高まり、暴力や大声を上げるなどの行動が強くなります。

忘れてしまったことを責めずに、気持ちに寄り添い共感し、否定せずにその人の世界に合わせてあげることで不安が減り、落ち着くので、介護する人も楽になります。

お金がなくなった!  
とっただろ!

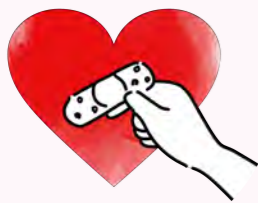
お金がなくなるのが  
心配なんだろうな。  
不安をわかってほしい  
んだろうな。



### ベストではなくベターな介護を

例えば、着替えを嫌がる場合、「着替えさせなくては」の気持ちを「今日は着替えなくてもいいか」とベストではなくベターな介護を心掛けましょう。

また、自分をいたわる心を忘れず、友達と話したり、運動したり、1人の時間を少し持つだけで心が休まります。



## 1人で頑張らない!

介護が続くうちに、1人で頑張っても感謝されることが少なくなってきます。1人でストレスをためて爆発する前に、誰かに相談する勇気を持ってください。

### 1. 介護サービスを活用する



メリット

知恵・知識を教えてもらえる。

### 2. 地域とつながる



メリット

介護の苦勞を分かち合える。

### 3. 家族会・認知症カフェなどを活用する



メリット

孤独感が解消される。

介護の悩みはこればかりではありませんし、解決できることばかりではありません。上手に息抜きをしたり、少し人に相談するだけで楽になることもあります。

相談先 地域包括支援センター(26ページ参照)

# 介護される人も、 する人も。 ずっと笑顔で。



完璧な介護はない。  
頑張るすぎているませんか。

「自分が頑張れば…」 「母が望んでいる生活を」などの思いから、無理をしていませんか? 心や体に無理をして続ける介護は、やがて限界を迎えてしまうかもしれません。せつかくの家族仲がこじれてしまったり、共倒れにならないためにも、まずは介護をしているあなたの幸せ、健康が第一です。介護される人もあなたに笑顔で過ごしてほしいと思っているはず。あなたも笑顔で過ごしてほしいと介護している。思いは一緒です。介護される人も、介護する人も笑顔で過ごすには、どうしたらいいのか、一緒に考えてみませんか。

問 高齢介護課 TEL 06-6992-1610

## こんな悩みはありませんか?

### Q 母に優しくできない

いつも明るく家族のリーダーシップを取っていた母が認知症で変わっていく姿を目の当たりにし、動揺しています。何度も同じ話をしたり、失禁をするたびに、つらく当たってしまいます。

### A 親子関係の変化を少しずつ受け入れて

尊敬していたお母さんの変化は受け入れがたいかもしれませんが、お母さんも不安でいっぱいです。認知症の理解を深め、対応を学ぶことで、今のお母さんを受け入れ、新たな関係を築いていきましょう。

### Q 病院に行ってくれません

すでに亡くなっている父が「帰ってこない」と怒ったり、ゴミ袋をため込んだりしています。とにかく診察をと思うのですが、本人がどうしても病院に行きたがりません。どうすればよいのでしょうか。

### A まずは専門職に相談を

医療や介護サービスの拒否は認知症の人に少なからずあります。母が嫌がっているからと1人で抱え込まず、近くの地域包括支援センターや市役所へ相談し、一緒に対策を考えましょう。認知症の人にとって、わからないところに行く、知らない人が来るのは、不安が大きいです。少しずつでも信頼関係を築き、介護する人もされる人も安心できる環境づくりを一緒に考えましょう。

### Q 家族会に参加したいけど…

近くに相談できる人もいないので、家族会に入りたいと思うのですが、これまでの介護の仕方を批判されたらと思うと、気後れしてしまいます。また、近所の人には知られたくありません。

### A 近い境遇の人がいる環境に

認知症の家族を抱えている人は全国にたくさんおり、自宅近くでなくても、少し離れた場所で自分と近い境遇の人がいる会を探すのはいかがでしょうか。会によっても雰囲気はさまざまですが、自分に合う会が見つかるはずですよ。