

○認知症の人への関わり方のヒント「こんな時、どうしたらいいの？」

<質問1>

ご飯を食べたことを忘れ、「何も食べていない。ご飯まだ？」と言われたら…

<回答>

まずは、「何も食べていない」気持ちを否定せず、気持ちをしっかり受け止めてあげることが大切です。「すぐに準備するね」と安心してもらったり、「もうすぐだからこれを食べて」と食べ物を少し差し出してもいいでしょう。

違う話題や場所を変えることで食べ物のことを忘れてもらうこともいいかもしれませんね。

<質問2>

「財布が盗まれた」や「通帳がなくなった」と言われたら…

<回答>

「盗まれた」という言葉に対して、すぐに否定しても意味がありません。また、「勘違いだよ」といくら説明しても納得はなかなか得られません。中には、「財布を盗んだのは嫁だ」と身近な介護者が標的となる場合もあります。うまく誘導して本人に財布を発見させることがポイントです。「いつものことでしょ」と言わず、「それは困りましたね」と相手の不安な気持ちに共感したり、一緒に探してみましよう。もし、見つかった場合も、相手を責めず「見つかって良かったね」などと相手の気持ちを受け入れる対応をとりましよう。

<質問3>

夕方になると、「家に帰る」と家を出て行こうとしたり、落ちつかない時には…

<回答>

夕方に起こるので、『夕暮れ症候群』といわれます。「どこに帰るの？」と聞くと、昔住んでいたところや実家に帰ると返事が返ってきます。そのため「ここに何十年も住んでいるでしょう」と説得しても効果が得られません。現実を正しく理解させるのではなく、受容することが大切です。

「お茶を入れますから飲みませんか」「夕食を用意したので、食べていってください」と本人の世界に合わせた方がうまくいきます。どうしても「帰る」と外に出ようとする場合は、付き添っていくと、再び家に戻った頃には落ち着くことが多いようです。

<質問4>

1人で外出し、道に迷ったり、家に帰れなくなるのが心配な時は…

<回答>

自分がいる場所が分からなくなって、ひたすら歩き続ける『徘徊』は、認知症の人に関わる介護者がかたがた負担を感じる症状の一つかもしれません。徘徊されては困るからと外出を禁止したり、部屋に鍵をかけて閉じ込めてしまうことはかえって逆効果です。徘徊とはいえ外に出たい理由が本人なりにあるはずで、それを推察し、本人の気持ちに沿う対応を心がけましよう。時間に余裕があれば、付きあってみると短時間でも満足したり、外出の目的や出かけ先がわかるかもしれませんね。

また、日頃から近所の人に事情を説明しておき、衣類や持ち物には名前や連絡先を書いておきましよう。

<質問5>

同じことを何度も聞かれたら…

<回答>

同じことを何度も聞くのは、忘れてしまうことが原因です。何度も聞かれると、イライラして、大きなストレスを感じます。つい感情的になってきつい言葉で返答してしまうことがあるかもしれませんが、しかし、認知症の人は、きつい言葉で言われると、悲しさや不安な気持ちが残ります。何を言われたかは忘れても、そのような感情だけは残るのです。

対応の基本は、何度聞かれても、初めて聞かれた時と同じように答えてあげることです。日にちや曜日を聞かれる場合には、日めくりカレンダーを利用するなど、ヒントを与えることも記憶を助けます。また、「テレビを見ますか？」などと声をかけて、別の物事へ興味や関心が向くように接してみましましょう。

<質問6>

昼間の居眠りが目立ち、夜眠れなくなったら…

<回答>

認知症の人には、睡眠パターンの異常がしばしば見られます。認知症が進行すると、眠りの浅い時間が長くなるため目が覚めやすくなります。

対応方法としては、体内時計を元に戻すため、日光（朝日）を浴びることや日中の活動量を増やすため、散歩や自分のできる仕事をしてもらうのも良いでしょう。また、就寝前にお風呂に入ったり、ホットミルクなど温かい飲み物を飲むと眠りにつきやすくなります。寝室の温度や明るさなど眠りやすい環境を整えましょう。

<質問7>

実際には、見えないものが、「見える。」と言われたら…

<回答>

幻視は、※レビー小体型認知症でよく見られる症状です。怖がっていたり、興奮している場合には、否定せず、「～が、見えるのね。」と本人の話に合わせ、やさしく受け答えをしましょう。照明を明るくし、見えているという場所に行って、触ったり、追い払ったりする演技をすることで安心されることもあります。特に怖がる様子がない場合は、実際にはいないことを正直に話すのも良いでしょう。繰り返し話せば、自分にしか見えないことを、認められるようになることがあります。

いずれにしても、幻視の対応で大切なことは、不安を減らすことです。笑顔で優しく十分に話を聞く姿勢が大切です。

※【レビー小体型認知症】認知症全体の2割程度を占め、アルツハイマー型認知症、脳血管性認知症とともに“三大認知症”といわれている。手足が震える、小刻みに歩く等の症状や幻視・幻聴体験、そして認知症独特の記憶障害がみられる疾患。

<質問 8 >

色々な物を集めてしまう時は…

<回答>

認知症にかかると、周りから見ると不要な物（例えばトイレットペーパー、家庭のゴミ、空き缶、賞味期限が切れてしまった食べ物など）を集めたり、集めた物をそのまま、しまい込んでしまう「物集め」の症状が出る場合があります。

物を集める行動には、その人なりの理由があります。まずは本人の行動をよく観察し、集めている理由を聞いてみると良いでしょう。本人が手放すことを納得しない限り、勝手に片付けることは認知症を悪化させる原因にもなります。集められた物が害のないものであれば、そっとしておきましょう。また、日頃から、認知症の人をさりげなく気にかけてあげること、ゆっくり話を聞いたり、一緒に散歩したりすることで症状が軽減することもあります。

<質問 9 >

トイレの場所が分からず、トイレ以外の場所で排泄をしてしまう時は…

<回答>

認知症になると、見当識障害といい、日時や場所が分からなくなることがあります。住み慣れた家でも、自分がどこにいるのか分からなくなったりします。トイレの場所が分からなくなり、部屋の隅で排泄してしまうこともあります。自分でトイレに行くことができるように環境を整えましょう。居室をトイレの近くにしたり、トイレの場所を目で見て分かるように、トイレのドアに『便所』と書いた紙やトイレのマークを張るのも良いです。トイレまでの行き方が分かるように、矢印を張るのも良いでしょう。

<質問 10 >

一緒に暮らしているのに、「あなたは誰ですか?」と言われたら…

<回答>

認知症の症状には見当識障害があります。周りの人との関係や相手の名前などがわからなくなることがあります。家族にとってはショックなことであり、「何を言っているの?」と怒りたくなるかもしれませんが、でも認知症の人は、誰なのかわからず不安を抱えているのです。

対応の方法としては認知症の人の気持ちを受け止めて、「息子の〇〇だよ」などと答えてあげましょう。また、違う人と間違われた場合は、本人はその人と思っているので否定せず、その人になりきって対応すると、安心されるかもしれませんね。

<質問 1 1 >

お風呂に入りたくないと言われる時は…

<回答>

認知症になると、入浴を嫌がることがあります。まず、どうしてお風呂に入りたくないのか、何が不安なのかを考えてみましょう。認知症になると、記憶力、判断力が低下し、服の脱ぎ方、体を洗う手順がわからなくなったり、「きれい」「汚い」の感覚がなくなり、体を洗う必要性を感じなくなったりすることもあります。また、被害妄想や見えないものが見える症状により、怖くなったりすることもあります。

対応としては、気分のよい時にうまく誘ったり、着脱しやすい衣服にする、浴室の外で声かけをする、浴室と一緒に入るなど、不安を取り除いたりする工夫をしてみましょう。どうしてもうまくいかないときは、家族が割り切り、本人の気持ちを尊重しましょう。足浴や体を拭くだけにするのも良いかもしれません。また、介護保険サービスを利用するのもひとつの方法です。

<質問 1 2 >

家族が認知症の症状が見られるので、病院にかかりたいけれど、本人が受診を拒みます。どうしたら病院を受診してくれますか？

<回答>

認知症は早期発見・治療により病気の進行を遅らせることができる場合があります。そのため、早期に受診することが重要です。

認知症のごく初期の段階では、もの忘れの自覚があり、誰よりも先に本人が不安になっています。そんな時には、「病気の進行を遅らせることができる薬もあるから、早く専門家に診てもらいましょう」と話し、受診を勧めてみましょう。

また認知症が進行すると、本人はもの忘れの自覚がなくなり、「私はどこもおかしくない。病院になんて行く必要がない！」と言うことがあります。本人の思いを無視して、散歩や買い物に行こうなどと嘘をついて病院に連れて行くのは、本人との信頼関係を壊してしまうことになりかねません。受診する病院に電話をして、まずは家族だけの相談でも良いか聞いてみるのも良いでしょう。

<質問 1 3 >

家族が食べ物ではないものを口にしてしまうことがあります。何か良い対策はないですか？

<回答>

認知症が進むと、ティッシュやタバコ、洗剤など食べ物ではない物を口に運んでしまうことがあります。このような行為を異食といい、食欲の抑制が効かなくなったり、味覚などの感覚が鈍くなることによって起こります。家族にとってはショックなことであり、理解ができず、怒りたくなるかもしれませんが、認知症の人の気持ちを理解し、穏やかな対応を心がけましょう。

具体的な対応方法としては、いつでも食べられるように食べ物を小さく小分けし、容器に入れて用意しておきましょう。また手に届く場所、目に触れる場所に危険な物を置かないようにしましょう。

もし異食を見つけても、無理に口の中へ手を入れれば嘔まれてしまいます。お菓子などを用意して、「こっちの方がおいしいですよ。」などうまく誘導しましょう。タバコや電池、洗剤などを口に運んだ場合は、病院を受診し、処置をしてもらいましょう。

<質問 1 4 >

私が自宅にいない間に、訪問販売で不要な物を買ってしまいます。どうしたらいいですか？

<回答>

認知症によって判断能力が低下すると、正しい判断ができずに契約を結んでしまい、悪徳商法などの消費者被害にあう危険性が高まります。

認知症の人は被害にあっているという認識を持ちにくく、繰り返し被害にあう恐れがあるため、家族の見守りと早めに気づくことが大切になります。日頃から家の中に見慣れない物はないか、急にお金が減っていないかなど、普段の様子や変化に注意をしましょう。本人に確認する時は、責めるような口調で問いただすのではなく、最近起きている消費者被害の例を挙げながら、「同じようなことはなかったかな？」などと尋ね、本人の自尊心を傷つけないように注意しながら話をしましょう。

また、有効な対策として成年後見制度を利用する方法もあります。成年後見制度とは、認知症などで判断能力が低下した人が不利益を被らないように、家庭裁判所からその人を法的に支援してくれる人（\*成年後見人等）を付けてもらう制度です。成年後見人等は、家族もしくは法律や福祉の専門家などから選任され、家庭裁判所の監督の下で本人の金銭管理や本人を代理して契約などの法律行為を行います。契約を取り消す権利を持つことも可能であり、本人が不利益な契約を結んでしまった場合にも、消費者被害から本人を守ることができます。

**成年後見人等とは**

「成年後見人」「保佐人」「補助人」の3つの類型があり、本人の判断能力に応じて、家庭裁判所が決定します。

<質問 1 5 >

暴言や暴力が出てしまう時には…

<回答>

認知症の症状が進むと脳の機能が低下するため、イライラした感情を抑えることができなかったり、今までできていたことができなくなったり、状況判断ができないことに対する不安から、ささいなことに反応してしまうことがあります。特に話を否定されると、自尊心が傷つき、暴言や暴力が強く現れることがあります。

対応方法としては、感情的に怒ったり、強い口調で否定せず、できるだけ穏やかな口調で話し、共感する姿勢を見せるとよいでしょう。なかなか怒りが収まらない場合は、少し離れたところから様子を見守り、気持ちが落ち着いたところを見計らって声を掛けましょう。また、発熱や痛みなどの体調不良を言葉でうまく伝えられず、いらだちとなって表れている場合もありますので、体調にも気を配るといいですね。

<質問16>

薬を飲みたがらない時は…

<回答>

認知症になると、なぜ薬を飲むのかわからなくなったり、薬であることを理解できずに薬を飲みたがらないことがあります。また、過去に薬を飲んだ際、むせて苦しい思いをしたり、口の中で溶け出して苦みを感じたことがあるなど、過去の体験から薬を嫌がっていることもあります。飲ませる人が家族であることが分からず、知らない人に口を開けさせられたり、薬を飲まされると思い抵抗していることもあります。

まずはどうして飲みたがらないのか、考えてみましょう。内服の際にむせたり、飲み込みに時間がかかる場合は、主治医や薬剤師に相談して、飲みやすい剤型などに変更していただく方法もあります。服薬を介助しているのが知らない人だと思われる場合は、時間をおいてもう一度試したり、他の家族に代わってもらうのも1つの方法です。無理に飲ませようとすると、精神的に混乱したり、嫌だという感情が強く残り、ますます服薬を拒否することにつながりかねないので注意しましょう。

まずは、本人の話をゆっくり聞き、本人の気持ちに寄り添うことが大切です。

<質問17>

汚れた下着を隠す時は…

<回答>

タンスの中から汚れた下着が出てくると、家族は、「何で、こんなことを？」と、驚きと苛立ちを覚えることでしょう。認知症になると、排泄を失敗することが多くなります。本人は汚した下着をどうしたらよいかわからなかったり、家族に見つかりたくないとの思いで、思わずタンスなど目に触れないところにしまい込んでしまうことがあります。そんな時は、決して責め立てずにそっと本人にわからないように洗濯して、片付けておきましょう。本人は、汚れた下着をしまったことを忘れていることもあり、非難されても、身に覚えがないため、理不尽さを感じたりします。仮に、覚えがあったとしても、失敗を指摘することはプライドを傷つけることになりしますので、責めたり叱ったりするのはやめましょう。

認知症の人は物忘れなどの記憶障害があっても、人としての喜怒哀楽といった感情、思い、プライドは残っていることを肝に銘じておきたいですね。

<質問18>

取りつくろいがみられる時には…

<回答>

アルツハイマー型認知症では、覚えられない、すぐ忘れるといった記憶障害が起きます。そのため、認知症の人は、会話の途中で、話の内容がわからなくなると、適当に話を合わせる必要があります。そのような行動を『取りつくろい』といい、うまくごまかそうとしている訳ではありません。わからなくなっていることを知られたくないための無意識の言動です。

対応方法としては、わからなくなっていることに自信をなくし、戸惑っている気持ちに寄り添い、話を合わせて、対応するとよいでしょう。さりげない対応にご本人は、安心されるかもしれませんね。

<質問19>

家に閉じこもりがちになり、身の回りのことへの関心が薄れてしまっている時は…

<回答>

認知症の人は、かなり初期から意欲や自発性がなくなっただけに見られることがあります。社会的だった人が家に閉じこもりがちになったり、おしゃれに気を遣わなくなったり、楽しんでいた趣味や好きだった活動に参加しなくなることがあります。

これは、脳の神経細胞が減少し、脳を一生懸命働かさないと、周囲についていけなくなることに原因があると考えられています。

対応方法としては、ご本人が無理をしなくても、楽しめることに誘いましょう。また、タオルを畳むといった簡単な家事など、人の役に立っていると感じられるようなことをお願いするとよいでしょう。始めは少しずつ、無理のないことから徐々に活動を増やしていくとよいです。

また、介護保険のデイサービスなどを利用することで外出する機会を作り、専門スタッフの支援を受けながら、人と交流することで意欲が高まることもあります。

<質問20>

料理をしていて火の消し忘れがみられる時には…

<回答>

認知症になると、もの忘れや判断力の低下がみられます。そのため、火を消し忘れることが増え、家族は、火事を起こさないか心配になります。

対応方法としては、火を消すことを意識できるように、「離れる時は、火を消す」など目につくところに紙に書いて貼るとよいでしょう。また火を使わない電磁調理器を使用することも一つの方法です。火災報知機の設置や燃えにくい防災カーテンに替えるなど、万が一の出火に備えることも大切です。今後も料理を楽しみながらできるように、米とぎや材料を切る、味付けなど火を使わないことを行う、家族と一緒に調理をするなど、本人の「やろう」という気持ちを大切に、できることを続けていけるといいですね。

<質問21>

同じものばかり買ってくるときには…

<回答>

認知症になると、判断力の低下や買ったことを忘れてしまい、同じものを買ってくるがあります。対応方法としては、カレンダーや冷蔵庫など目につくところに、『冷蔵庫に〇〇あります』などメモを貼るとよいでしょう。また、買い物の際に持参するのもよいですね。初期の認知症であれば、メモを見て『〇〇はあるんだな』と気づき、買ってくることを減らせる可能性があります。よく行くお店には、家族が事情を説明しておき、同じものを買おうとしたときには、「お嫁さんが買っていきましたよ」や「明日のほうが安いですよ」など声をかけてもらえるよう、お願いしてみるのもよいですね。買い物に出かけることは、自分でほしいものを選ぶ楽しみや社会とのつながりを持つことができます。周囲のさりげないサポートにより、買い物を続けられるとよいですね。

<質問22>

片づげができない時には…

<回答>

認知症になると、記憶力が低下しているため、どこに何を片づけたらいいのかわからなくなります。また、不用品を捨てる判断力が低下します。そのため、片づけているつもりが、どんどん散らかしてしまうことがあります。対応方法としては、衣装ケースや食器棚などに「下着」「コップ」などのマークをつけ、どこに何を片づければよいかをわかりやすくしてみましょう。また、人にはそれぞれ生まれてから今までの歴史や思い出、人生経験があります。大切な物にまつわる話を聞きながら、一緒に片づけるとよいですね。間違っても、本人がいない間に家族が無断で捨ててしまうことは、避けましょう。不安感や不信感を招きかねません。衣類をたたむなどできることを活かしながら、本人のペースと一緒に片づけられるとよいですね。

<質問23>

食べすぎる時には…

<回答>

認知症が進むと、脳の機能が低下することにより満腹感を得られず、食べ過ぎてしまうことがあります。食べ過ぎることを家族が責め立てると、認知症の人は、たくさん食べているつもりはないため、納得できずにイライラしてしまうことがあります。対応方法としては、一度に食べる量を減らし、「食べたい」という気持ちを満足できるような工夫をするとよいでしょう。具体的には、一口で食べることができる大きさに切って、少しずつ食べてもらうとよいですね。また、食べることを以外に注意が向くような声かけをするのもよいですね。

<質問24>

箸などの使い方がわからず、食べ始めない時には…

<回答>

認知症の人は、手足などの運動機能に異常がないのに、身につけた一連の動作を行う機能が低下することがあります。例えば、食事をしたいと思っても、箸などを使ってどうやって食べたらいいのかわからなくなり、箸をさかさまに持ったり、1本の箸で食べようとしたりすることがあります。対応方法としては、正しく持てるように直しましょう。正しく箸などが持てれば、長い間使ってきた経験から、自然と食べることができます。また、箸を持っている手を家族が支え、食べる動作を一緒に行うことで食べる動作を思い出し、できるようになるかもしれません。また、お箸が使いづらい場合には、フォークやスプーンなどを使ってみるのも良いですね。



<質問25>

便をいじり衣類などを汚してしまう時には…

<回答>

認知症が進み、便に対する認識が薄くなることや下着やおむつの中で便をしたことによる不快感などにより、下着やおむつに手を入れ、汚してしまうことがあります。手の汚れを何とかしようと、衣類などで拭いてしまい、さらに汚してしまうこととなります。理由があつての行為であり、頭ごなしに叱ったり、責めたりしてはいけません。叱られた内容は忘れてしまっても、叱られた相手に対する恐怖心は残り、今後の関係性に影響を及ぼすおそれがあります。やさしく声を掛けながら、お湯で流すなどきれいにしましょう。

予防法としては、毎日同じ時間にトイレに座り、自然な排便を促してみましよう。また、本人の表情やしぐさから早めにトイレに行けるといいですね。

<質問26>

離れて暮らす家族が、頻繁に電話をかけてきて困った時は…

<回答>

認知症によりわからないことやできないことが増えると不安が大きくなり、誰かに話して安心したいと思うようになります。また、電話をかけ安心しても、その体験自体を忘れてしまい、何度もかけてしまうこととなります。対応方法としては、何度かけてもご本人にとっては初めてかけているつもりであることを理解し、しっかりと話を聴き思いを受け止めましよう。また、家族から決まった時間や曜日に定期的に電話をかけてみましよう。家族から電話がかかってくることで家族とのつながりを感じ、安心感が生まれ、電話の回数が減るかもしれません。ご本人がお住まいの地域包括支援センターに相談し、必要があれば、介護サービスを利用し、支え見守る体制を整えることも大切となります。

<質問27>

家族の姿が見えなくなると探すときには…

<回答>

認知症になると、日常生活の中でわからないことや、できないことが増え、不安が強くなっていきます。不安が強くなる中で、身近にいる家族は、とても頼りになる存在となります。そのため、家族の姿が見えなくなると、不安を感じやすく、探すという行動になります。対応方法としては、家族が家の中にいる場合は、その都度「〇〇にいるから大丈夫よ。」とやさしく答えましよう。また、家族が出掛ける場合、黙って出掛けるのではなく、出掛ける場所や帰宅時間を話したり、紙に書いたりしましよう。家族の居場所がわかることで、安心できますよ。

<質問28>

支払いをせずに店を出ていこうとする時には…

<回答>

認知症になると、お金を払って品物を買うことを理解できなくなり、支払いをせずに、帰ろうとすることがあります。そのような時、お店の人は、まだ支払いが済んでいないことを優しく、穏やかに声掛けをし、ゆっくり話を聞きましょう。お金を持っている場合には、支払いのお手伝いをすると良いですね。また、家族は、本人の出掛けたい、欲しいものを自分で見つけたい気持ちを大切に、できるだけ、一緒に買い物に行くようにしましょう。本人の好みがわかり、何がほしいのかを知るきっかけとなります。また、一緒に行けない場合は、いつも行く店がわかっているならば、事前にお店の人に事情を話しておきましょう。

<質問29>

話がうまく伝えられない時は…

<回答>

認知症になると、会話の中で、相手が話した内容をすぐに理解することができなくなり、相手がたずねたことに対して、答えることが難しくなります。そのため、理解しやすい伝え方の工夫が必要となります。具体的には、長い文章で話すのは避け、簡単な言葉でゆっくり話をしましょう。また、ジェスチャーや写真などを使い、目で見てわかる工夫をするのも良いですね。うまく伝わらないと感じても、笑顔で話しかけ、表情の変化などで、ご本人の気持ちを思いやりながら根気よく伝えましょう。