

ご自宅で長く過ごされるときの 過ごし方・対応のヒント

一般社団法人山形県作業療法士会



★認知症の方が**安心**する接し方のコツ

・できないことを責めない

(やり方が分からなくなり、ご本人も困っています)

・話を否定しない、話に耳を傾ける

(ご本人は紛れもない事実と感じています)



“ん？違うな”と思っても、

まず「**んだが〜**」と相づちを打ってみましょう。

(※注 県外の方へ 「んだが〜」は「そうですか〜」の意)

大変なことです、症状緩和の第一歩として
最も大切な対応です。

ご本人も「**なにかおかしい**」「**うまくいかない**」と**困惑**し、また、
それを**うまく伝えられない**でいます。

「**んだが〜**」と肯定することで「**自分は認められた**」と**安心**し、
判断や行動も落ち着いて行えるようになります。

逆に怒られたり、否定されたりすると
かえって混乱し、症状が悪化してしまいます。



●できたなら立派な治療！
●でも…とても無理！
な時は相談が必要な
サイン！
一人で抱え込まない！

※相談しながら支援者と一緒に、気持ちや時間が大丈夫な時に試していただける
対応のヒント①

何か“できること”を探してみましょう

●生活の中の活動で、ご本人なりに行ってきたことは、全部は難しくとも、一つの工程ならできるかもしれません。



山形県作業療法士会「認知症あるある」より

ポイント

- 長く続けた仕事や趣味などは、体が覚えていることが多く、道具の用意など一部を手伝え、自分でできる事もあります。
- ごく些細な事でも、できる事があったら行ってもらいましょう。
- そして、できても、できなくても「**ありがとうさま～**」「**ご苦労さま～**」「**助かったや～**」等**お礼の言葉**を言ってみましょう。

「身の回りのことが自分でできた」
「家事や仕事を手伝うことができた」
「人の役に立てた」
「“ありがとう”と言ってもらえた」



安心感

達成感

満足感

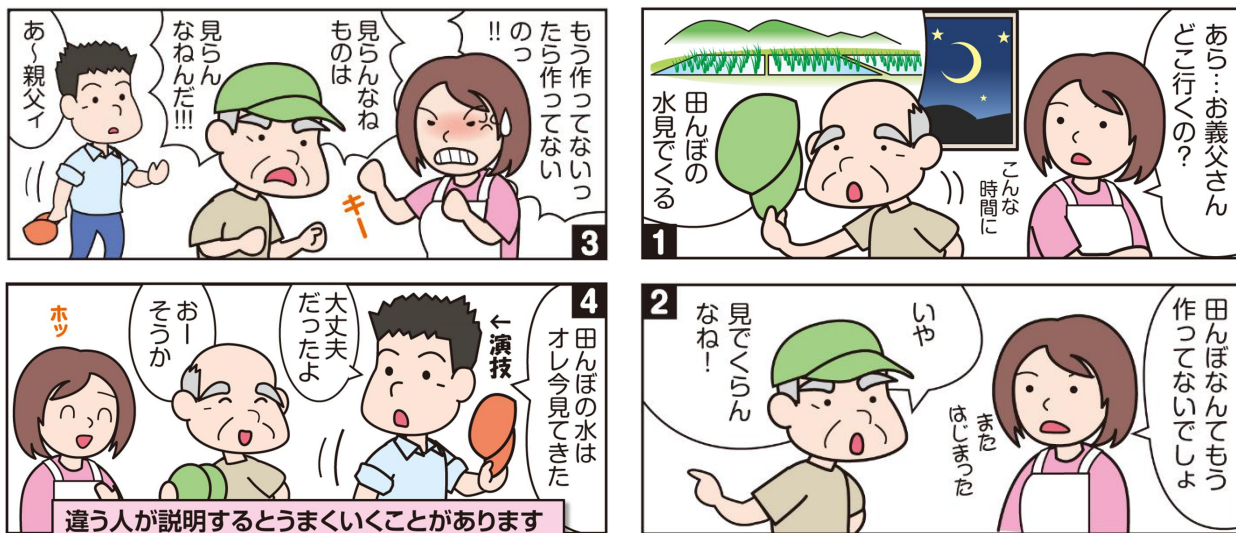
充実感

気持ちの落ち着き
自分らしい生活

※相談しながら支援者と一緒に、気持ちや時間が大丈夫な時に試していただける
対応のヒント①

出ていく理由を探してみましょう

●これまでの人生や、ご本人が大事にしていることをヒントに、何をしようとしているのか想像してみましょう。家族や友人、相談窓口など、だれかと話し合うのもよいでしょう。



山形県作業療法士会「認知症あるある」より

ポイント

- うまくできない、分からない等、違和感や無力感を感じて、もっと頑張って働こう、安心できる場所に行こうとし外に出るようです（男性は職場、女性は実家が多い）。
- 心配だから何とかしたい、役に立ちたい、落ち着きたい等、**前向きな気持ちでの行動**のため、止められると戸惑うようです。

ご家族の体調や時間が大丈夫なら、一緒に外に行ってみましょう。

- お茶やお菓子、携帯電話を持っていき、疲れたら休憩したり、帰りたがらない時に、ご家族やタクシーを呼べるよう準備しましょう。
- ご本人のペースで見守りながら一緒に歩くと、体力や足腰の具合、近所で迷いやすい道や立ち寄りやすい所、危険個所も確認できます。
- 周りの山や川、街の景色を眺めたり、公園で一服したり、できるだけご家族も一緒に楽しめることを探しましょう。
- 疲れが見えたら休憩し「疲れたね」とか「頑張ったね」など声をかけ、「家で〇〇が待ってるよ」とか「ご飯の支度しないかね」など、ご本人が納得し「またこの次にしよう」と思えるように声がけして帰りましょう。



ご家族の心と体のために・・・



- **抱え込まず、相談しましょう。**
- ご本人の症状を受け止める対応が難しい時は、だれかの支援が必要なサインです。

● 認知症の治療・支援は様々な立場の支援者（市町村、地域包括支援センター、家族の会、医療や介護の専門職、友人、知人、地域の方々など）が**チームになって行うことが**重要です。



- **誰かと話しましょう（電話やメール、LINEなど）**
たわいない話も気が晴れます。
- **困ったことは相談しましょう**
(主治医、市町村窓口など)
困りごとは小さなうちから相談し解決しましょう。
誰かに困りごとを相談された時も、
まずは主治医や窓口への相談を勧めましょう。
- **軽い運動をしましょう**
椅子に座るなど安全に配慮して、テレビ運動などをご本人と一緒にするのもよいでしょう。
- **お茶やコーヒーで水分補給しましょう。**
おやつも一緒に**ちょっとした楽しみを大切に。**

