7

認知症の人の気持ちに寄り添ってみましょう

ご家族の方へ

自分がこれまでと違うことにまず気づくのは、本人です。もの忘れや失敗が増え、「認知症かも」「迷惑をかけているのではないか」というような不安を感じるようになります。また同時に「できないことを責めないでほしい」「まだまだ人の役に立ちたい」と願い、悩んでいます。

「認知症だから何もわからなくなる」と思うのではなく、本人が何を求めているのか、また、できることを大切にしましょう。

気持ちを理解して接する

認知症の人は、記憶障がいなどの症状のために、「何かおかしい」と不安を感じています。もの忘れや失敗を繰り返すことで落ち込んだり、くやしくていらだつこともあります。

認知症の人の気持ちを理解して接しましょう。

慣れた環境を続ける

認知症の人は、環境の変化が苦手です。できるだけ環境を変えないようにしましょう。

できることを尊重し、できないことを支援する

できないことを注意されると認知症の人も悲しみや怒りがわきます。できないことはさりげなく支援しましょう。またできることはあたたかく見守りましょう。

ご近所の方へ

認知症はとても身近な病気です。きっとご近所にも認知症とそのご家族がいらっしゃることでしょう。

身近で認知症の人が困っているのを見かけたら以下のポイントを参考にそっと声をかけてみましょう。

ご近所のちょっとした気遣いが認知症にやさしいまちをつくります。

認知症の方が安心できる接し方

①まずは見守る
②余裕をもって自然な対応を
③声をかけるときは一人で
④後ろから声をかけない
⑤相手に目線を合わせて、やさしい口調で
⑥穏やかに、はっきりした話し方で
⑦急がせないでゆっくりと対応

声

御近所の数人の方と本人の友人などには病名を伝えて理解してもらえるようにしました。そのおかげで見守りに協力してもらえました。

認知症に対しての固定観念にとらわれた見方は根強く、理解を求めることに慎重になります。（介護家族）