

ボランティア講座【入門編】「ふくしの基本を学ぶ“認知症”」質問と回答

回答：森田壮一さん（認知症リハビリテーションぱーそんらいふ久野）

質問) 認知症の対応で“してはいけないこと”“逆鱗に触れること”は？

回答) 否定をしないこと、自尊心を傷つけないことが大切です。やってしまいがちなのが諭^{きと}してしまうこと。「そんなことしたらこうなるよ」「(物取られ妄想の方へ) 盗られていないから大丈夫」「大丈夫だから、心配ないよ」などは逆鱗に触れると思います。とにかく、聞く姿勢です。「そうだよね。大変だね」「そうか。つらいよね」と言ってください。言い聞かせるのはダメです。相手の気持ち（不安）を受容してください。

質問) デイサービスに行きたくない方への対応は？

回答) 理由は色々あると思いますが、一番多いのが「面倒くさい」だと感じています。例えば、朝ご飯を食べてすぐなら活動的ですが、30分もたつと眠くなり「行きたくない」となります。そのため、お迎えの時間を調整したりします。また、その方の仕事歴が公務員であったりすると、書面での説明が有効です。健康面を気にされている方なら、主治医の協力を得て、先生の名前を使わせてもらったりします。

質問) どちらのデイサービスでも、認知症の種類による対応をしてくれるのですか？

回答) 通常のデイサービスでも認知症の方を受け入れていると思いますが、認知症の症状によっての対応ができるかは、施設によって違うと思います。アルツハイマー型認知症とレビー小体型認知症の症状は明らかに違うので対応ができると思いますが、進行具合により難しいケースもあります。現状や症状の違いの理解度は施設ごとに違っているように思われます。

質問) 最近、ヤングケアラー問題などがニュースで取り上げられていますが、介護する家族等への介護の仕方の指導や、メンタル面でのケアは行われているのでしょうか？

回答) ヤングケアラーは今後増えてくると思われます。共働きの夫婦が増えている現状があつてかと思えます。私の利用者さんでは、いないです。

介護の仕方を伝えるのはなかなか難しいです。特に老老介護をしている方へ、奥様やご主人への介護の仕方を伝えるのは、本当に難しいです。老老介護をしている奥様もしくはご主人は、ご自身のやり方を構築してきている方が多いので「がんばっていますね」「すごいと思います」と声をかけ、愚痴をいっぱい聞き、信頼関係を築き、やっとアドバイスができます（それでも、難しいことが多いです）。とにかく諭すのではなく、介護者である家族の話聴くことが、とても重要だと思います。

質問) 認知症にならないためにはどうしたらいいのか？

病気と老化では違うと思います。病気の場合は進行性のため難しいかと考えます。老化の場合は緩やかに進行すると思います。認知症にならないことは難しいと思いますが、身近な人がなった時には、次のことを実施してください。ご自身が認知症になる予兆は感じ取れると思います。「出来ていたことが出来ないと言われる」「記憶がとぶ」といった予兆です。そういうことがあった場合は、軽度認知障害（MCI）の時点で早めに受診をし、認知機能トレーニングを行う。また、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの病気が進行を早める恐れがあるので治療を進めることも大切です。早期発見、早期対応をすることで正常な状態に戻るとも言われています。このお話を参考にさせていただき、気づきが早められれば良いと思います。

質問) 発症した時、重症化させない方法は？

支援の方法でストレスを減らすことがとても大切ですが、生理的欲求を満たすということも大変重要です。生理的欲求とは食欲、睡眠、排せつ等です。生きていくために必要な基本的・本能的な欲求です。食事が安定しない、睡眠が不安定、排便がうまくでない…は認知症状に大きく影響します。生理的欲求をしっかり支援することで重症化することを遅らせることはできると思います。食欲を上げる工夫や睡眠の質を上げる工夫、排便が出やすいようにする工夫（乳製品の摂取などでもよい）を試してみてください。食事は量は目安にしやすいので、注意してみてください。

以上