

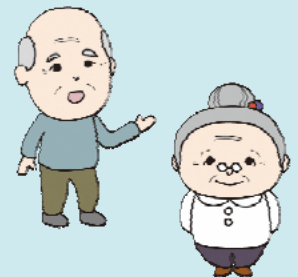
# 認知症の本人・ご家族の声

認知症の方やそのご家族の声を本や動画からご紹介します。  
思いを聞いて、理解して関わりましょう。

## ～本人の声～

✿ わたしに関することは、どんなことでも最初に私に聞いてください。  
わたしのことを、わたし抜きに決めないでください。

引用 認知症とともに生きる私「絶望」を「希望」に変えた 20 年  
著者 クリスティーン・フライテン  
訳者 馬籠久美子  
発行 株式会社大月書店



✿ 認知症っていうひとつの病気かもしれないけど  
みんなそれぞれ病気はあると思うんですよ。  
必ず何かしら自分のできないことがあって当たり前だと思うんですよ。  
皆さんがいるってことは人がいる。自分はひとりじゃない。  
困ったときに誰かしら必ずいるって。  
ひとりだったら厳しいかもしれないけれども、  
仲間がいるんであれば  
どんどんどんどん、できれば前進していきたいなって  
思いますね。



引用 公益社団法人 認知症の人と家族の会  
「日々自分らしく生きていく。つづけていこう、希望の道を  
令和 3 年度認知症普及啓発事業 メッセージ動画より



✿ わたしたちは、日々、悪戦苦闘しながらも、人生を楽しんでいます。  
 いろんな可能性があります。  
 せっかくの自分の人生。  
 これからあなたが、少しでもいい日々を過ごしていけますように！

✿ 何もわからなくなる、何もできなくなるわけではありません。  
 わかること、できることがたくさんあります。  
 お先真っ暗ではありません。  
 病気や生きづらさはあっても、自分らしく楽しく暮らせる時代が来ています。

引用「本人にとってのよりよい暮らしガイド」  
 イメージを変えよう！より  
 発行 地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター



## ～家族の声～

✿ 人はひとりでは生きていくことはできないと痛感します  
 ケアマネジャーさんにも職場の上司にも  
 介護をしていることや悩んでいることを打ち明けたことで  
 いろいろな方法があることを知りました  
 最初は職場や周囲に打ち明けることには勇気がいりました  
 それでも思い切って話をしたことで  
 子育てしている人も介護している人もお互い様で  
 助け合っていくことが大切だと同僚と話せるようになりました  
 皆さんもどうか大切な家族とともに大切な時間を過ごしましょう  
 介護をしていくには  
 家族は心身ともに健康であることも大切なことです  
 そのためにも助け合い励ましあって暮らしていきましょう



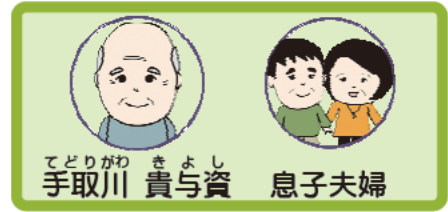
引用【公式】公益社団法人認知症の人と家族の会  
 認知症の人の家族編：ともに過ごす 認知症の人と家族とわたしたち  
 <認知症の人と家族の思いをより深く知りたいあなたへ>



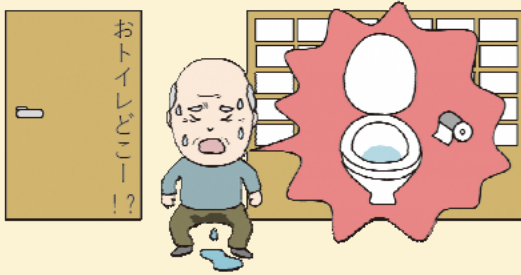
# 認知症の方との関わり方の具体例

「手取川さん」一家を例に、対応の仕方を見てみましょう。

※登場人物は架空のものであり、実在の人物とは関係ありません。



## ケース① トイレがうまくいかない

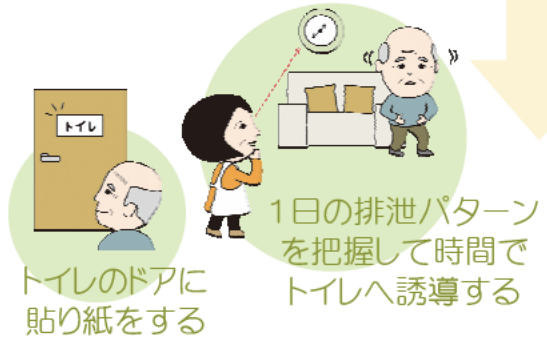


### 考えられる原因

- ・トイレの場所がわからない
- ・トイレの使い方がわからない
- ・今までのズボンが上げ下げしにくくなっている

認知症の方も、トイレの失敗に恥ずかしさを感じます。ケアをする場合は、このような気持ちをしっかりとくみとってあげることが大切です。失敗しても、嫌な顔をしたり叱ったりせず、自尊心を傷つけないようにしましょう。

## こう対処しましょう



## ケース② お風呂をいやがる



### 考えられる原因

- ・変化を嫌う
- ・入浴すると疲れる
- ・湯船がこわい
- ・入り方がわからない
- ・裸になるのが恥ずかしい

認知症の方も初期は身体機能が保たれているため、なるべく一人で入浴してもらうことが基本です。入浴を手伝うときは自尊心を傷つけないよう配慮しましょう。

## こう対処しましょう

機嫌のいいときに  
お風呂に誘う



手すりや滑り止め  
マットを使って  
安全性を確保する

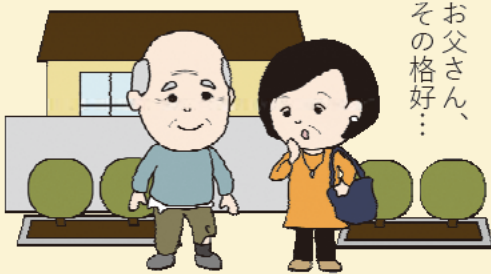


シャワーのみ、浴槽につかるのみ、など状況を見て判断しましょう。

ケース

③

身だしなみに気を配らなくなる



考えられる原因

- ・無関心・無頓着になる
- ・服の着方、脱ぎ方がうまくいかない

身だしなみを整えることで生活リズムが確立され、活動的に過ごせるようになり、認知症の進行予防にもつながります。

こう対処しましょう

洗顔や歯磨きを促す



—自分でやろうとしない場合—

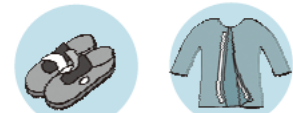
蒸しタオルで顔をふく



ひげそりやお化粧を手伝う



—衣服の着脱が困難な場合—



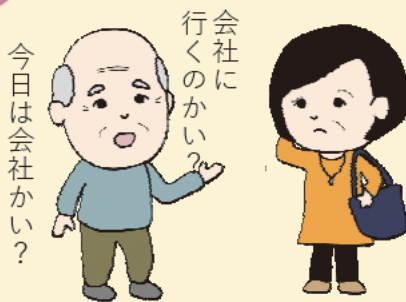
マジックテープを利用する

服やファスナーに取っ手をつける  
ウエスト部がゴムの衣服を用意する

ケース

④

同じ質問を繰り返す



考えられる原因

- ・聞いたことをすぐに忘れてしまう
- ・忘れる事を心配して何度も確認する

何度も同じ質問をされると家族はうんざりするかもしれませんが、認知症の方にとっては、常に初めての質問です。

認知症の方は答えを聞けば安心・納得します。

こう対処しましょう

初めて尋ねられたように根気よく同じことを答える



同じ言い回しを使うと  
相手が混乱しません。

ちよつと待っててくださいね  
これが済んだら  
ゆっくりお話ししましょう



忙しくても  
相手を受け入れる  
振る舞いを心がける

ケース ⑤ 何度も食事を食べようとする



考えられる原因

- ・食べたことを忘れてしまう
- ・脳の満腹中枢（お腹がいっぱいになったことを知らせる部分）が障害されている

認知症の方に「今食べたばかりですよ」と説明しても納得してもらえません。場合によっては「どうして食べさせてくれないのか」と怒り出すこともあります。

これとは反対に食事を食べようとしないうこと（拒食）が問題となる場合もあります。

「食べさせてくれない」と近所に言いふらす場合は、背景に介護者への不満や不安など心理的な理由が隠されていることもあります。要因を探って取り除くことも大事です。

こう対処しましょう

次のような対応で、認知症の方は「これから食事ができる」と安心し、気持ちがおさまることがあります。

時計を使って  
次の食事時間を  
知らせる



この針が  
ここまで  
きたらご飯  
ですよ

一緒に材料の  
買い出しに  
行きましょう



外に連れ出す

食事の欲求が  
おさまらない場合



低カロリーのお菓子や、  
お茶、果物で対処します。



今準備  
しますね

肯定的な返事をして  
台所に向かう

ケース ⑥ ものを拾い集める



考えられる原因

- ・収集にこだわるタイプの認知症の方がいる
- ・ものを集めて不安感を落ち着かせている
- ・「もったいない」「まだ使える」という認識がある

家族にとってはガラクタでも、認知症の方にとってはなんらかの目的や価値があります。目の前で処分すると興奮して攻撃的になることもあるので注意が必要です。

また収集癖は一時的な場合もあるので、様子を見るなど寛容に対応することもひとつの方法です。

こう対処しましょう

少しずつ処分する



認知症の方の入浴中あるいは外出中などを見計らって、ものがなくなったことに気づかれないように片付けましょう。

—処分したことに気付かれた場合—

ま捨間ご  
して違め  
たてえん  
してね  
まい

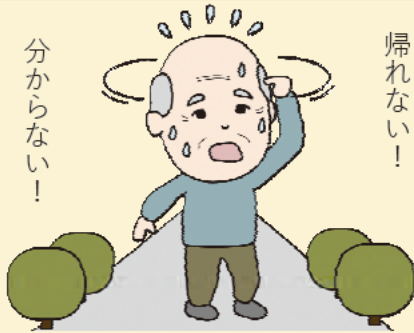


変に言い訳をせずに、「すみません、間違えて捨ててしまいました」と言って謝りましょう。

ケース

7

当てもなく歩き回る



考えられる原因

- ・場所の見当識障害がある  
(本人がどこにいるのかがわからない)
- ・「帰りたい」という衝動からゆかりのある場所へ行こうとする

ひとり歩きを無理に押さえつけると欲求不満の原因になります。

一方で、放っておくと交通事故にあう危険性もあるため、積極的に何らかの対応・予防策を講じる必要があります。

名前と連絡先がわかるようにしておく

本人は気付かず、他人から目につきやすいところが適しています。

こう対処しましょう

認知症の方の発言に  
応じた言葉をかける

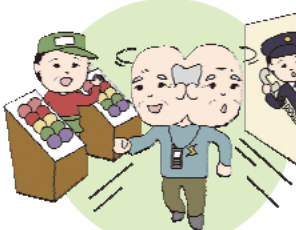
そろそろ家に  
帰ります



迎えの方が  
みえるまで  
待ちましょう

泊まっていって  
ください  
あるいは

おじいちゃん  
どこ行くの?



近所の人に  
協力してもらう

ひとり歩きしているのを見かけたら連絡してもらえ  
るように声をかけておきましょう。

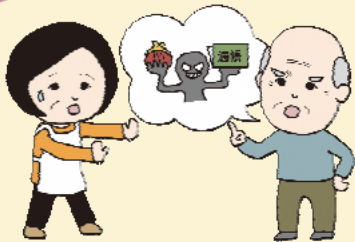
予防策も大切



ケース

8

あり得ない考えにこだわる



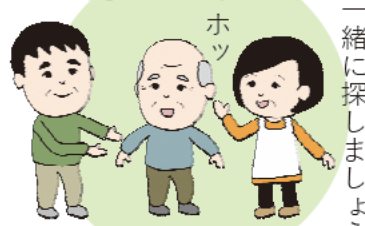
考えられる原因

- ・本人がしまった場所を忘れて  
しまい、「盗まれた」と思い込  
んでしまう

妄想の中でも認知症の方にたびたびみられるのが「もの盗られ妄想」です。認知症の方は探し物が見当たらないと不安になり、身近な人を疑ってしまいます。反論すると妄想はさらに強くなるため、疑われても受け流すくらいの余裕を持って接しましょう。

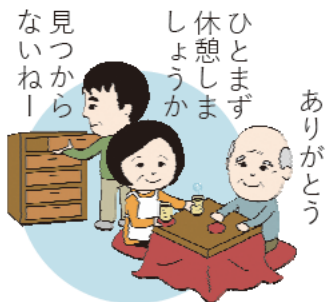
こう対処しましょう

共感して一緒に探す



もし、認知症の方より先に見つけても、犯人だと思われるため、認知症の方に教えてはいけません。認知症の方が自然と見つけられるように誘導してあげましょう。見つかったら、「よかったですね」と声をかけて、一緒に喜ぶことが大切です。

処分したものを  
「盗られた」と  
思い込んでいる場合

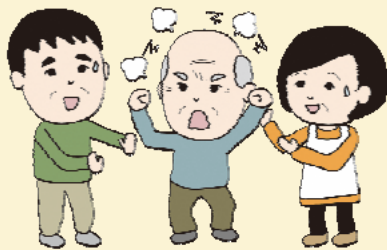


とにかく一緒に探し、疲れたらひと休みします。休んでいる間に何をしていたのか忘れてしまうことがあります。

ケース

9

## 暴力をふるう



### 考えられる原因

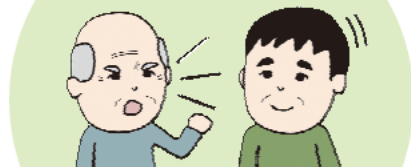
- ・身の危険を感じた、嫌なことを強要されたなどがきっかけになることがある
- ・居場所がないという不安や思い通りにいかない焦りがストレスになる
- ・痛みやかゆみ、眠気、便秘、空腹といった体調の変化が原因となることもある

認知症の方は抑えがきかず、感情のコントロールが困難になっていることがあります。暴力を力づくで抑えるとますますエスカレートしてしまいます。

身の危険を感じたら第三者に対応してもらいましょう。認知症の方の暴力や攻撃的な言動を我慢しすぎるのはよくありません。精神的につらくなったら主治医に相談しましょう。

## こう対処しましょう

認知症の方の話に十分耳を傾け、その人なりの思いを受け止める



暴力をふるうようになったら、認知症の方に何があったのか原因を探り、同じ対応を繰り返さないよう注意しましょう。

原因を探る

嫌がっていること（例えば入浴や着替えなど）を無理強いしない



スキンシップをはかる



ケース

10

## ないものが見えたり聞こえたりする

だっ誰ですか！？



誰も見えないんだけどな…

### 考えられる原因

- ・幻覚を生じやすいタイプの認知症の方がいる
- ・不安や孤独など、精神的に強いストレスがかかることによる
- ・加齢により視力や聴力が低下し錯覚している場合もある

認知症で妄想とともによくみられる症状です。特に夜間に目立ちます。「何も見えませんよ」などと頭から否定すると、認知症の方の不安や孤独が増えて、症状が悪化するため注意が必要です。

## こう対処しましょう

本人の訴えをよく聞いて話を合わせる



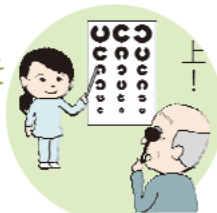
「壁に虫がいる」

⇒追い払うふりをしましょう。

「音がうるさい」

⇒音のするほうへ向かったふりをして「もう聞こえませんか」と安心してもらいましょう。

視力や聴力をチェックする



ケース 11 家族を他の人と間違える



考えられる原因

- ・ 記憶障害が進行して今と昔を混同している
- ・ 顔を見分ける脳の働きが低下する

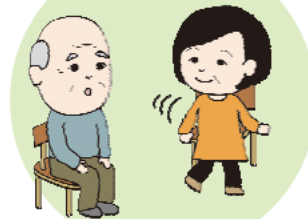
「人物誤認」といわれる症状で、とてもよくみられる症状のひとつです。妄想や幻覚と関連して生じる場合もあります。

こう対処しましょう

間違えられても否定せず、合わせて「演技」する



しばらくその場を離れる



時間がたつと症状がなくなることがよくあります。

ケース 12 夜眠らない



考えられる原因

- ・ 心配事がある
- ・ 夜間の頻尿
- ・ 空腹を感じている
- ・ 昼寝をしたため夜眠れなくなる
- ・ 夜間に幻覚などの精神症状が生じる

認知症の方が夜眠らない原因はさまざまです。そのつど原因を考えながら対処することが大切です。

こう対処しましょう

眠りやすくなる工夫をする



規則正しい生活を心がける

日中は刺激のある活動を習慣にする

寝る前にトイレをすませる



(参考:アルツハイマー型認知症患者さんへの接し方 こんなときどうするの? 慶応義塾大学医学部 精神・神経科学教室 教授 三村 将 監修)

# 認知症の重症化予防について

## ① 生活習慣病の予防・治療が大切です

高血圧の方や糖尿病の方は、そうでない方と比べてアルツハイマー型認知症になりやすいといわれています。生活習慣病をしっかりと予防し、コントロールすることが認知症予防につながります。最近の欧米の研究でも、生活習慣病の予防などにより認知症患者が減少してきていると報告されています。

## ② 偏食を避け、バランスの良い食事を心がけましょう (塩分やコレステロールを摂りすぎず、野菜や果物と青身の魚を多く食べましょう)

- 塩分やコレステロールの摂りすぎを避けることは血管の老化を防ぎ、生活習慣病の予防にもなります。
- 野菜や果物に含まれるビタミン類は体の酸化を防ぎ、脳の老化防止に有効です。
- サバ、サンマ、イワシ、マグロなどの青身の魚に含まれる不飽和脂肪酸(DHA や EPA など)は悪玉コレステロールを低下させ、血栓を予防し血液の流れを良くします。



## ③ アルコールは摂りすぎず、タバコは早くやめましょう

- 適量のアルコール(ビール:中ビン 1 本、日本酒:1 合、ウイスキー:ダブル 1 杯、ワイン:グラス2杯)は認知症を予防する可能性があると言われていいます。ただし、もともと飲酒の習慣のない人では予防効果はないとされ、アルコールの摂りすぎはかえって認知症発症の危険性や依存症になる可能性を高めますので注意してください。また年齢とともにアルコールの処理能力が衰えてきます。週2回ほど休肝日を設けましょう。
- タバコを吸い続けるとのど・気管支・肺だけでなく血管が傷み、認知機能にも悪影響を与えます。がんのリスクも高まるので、できる限り早く禁煙してください。

## ④ 運動の習慣をつけましょう

- 適度な運動は脳血流を増やします。また生活習慣病やフレイルの予防効果も期待できます。
- 高齢の方にはウォーキングが推奨されますが、持病のある方はかかりつけ医に相談してください。早歩きで週に3~5回ほど、一日30分以上行くとよいでしょう。ラジオ体操もお勧めです。



## ⑤ 生活習慣を見直すことにより、脳を活性化させましょう

- 良く噛むことにより脳の前頭葉と側頭葉の血流が良くなります。
- 日記を書いて、思い出す力をつけましょう。文字を書くことも脳に多くの刺激を与えます。
- 本や新聞を声に出して読むことで大脳皮質の働きが良くなります。
- 家計簿をつけたり、旅行の計画を立てることや料理の献立を考えたりすることは、段取りを考えて実行する能力を鍛えることにつながります。



## ⑥ 趣味やボランティア活動に積極的に参加しましょう

- 趣味や生きがいを持ち、地域での交流や世代を超えての交流を持つことは大変重要で、「閉じこもり」の予防にもなります。
- 仲間同士で楽しく課題に取り組み、お互いに褒め合うことで脳内のドーパミンが増え、やる気や学習意欲が高まります。また笑いは脳の血流を増やし、免疫力を高めてがんの予防にもつながります。

