

認知症の方との接し方 vol.2

認知症とは、いろいろな原因で脳が萎縮したり、働きが低下したために、日常生活に支障をきたす状態を指します。主な症状としては、もの忘れ、理解力・判断力の低下、家事や仕事が出来ないなどがありますが、このような認知症の方と接する時の対応方法について考えてみます。

具体的な対応方法 (×…好ましくない対応 ○…好ましい対応)

【被害妄想】

例 「誰かにお金を盗られた！」と訴える。

- × 「誰も盗るわけないでしょう！」
「どうせ自分でなくしたんでしょ」
- 「それは困りましたね」
「一緒に探してみましようか」

↓
本人は盗られたと思い込んでいるので、否定すると余計に訴えが強くなることもあります。不安な気持ちを理解して、話に耳を傾けたり一緒に探すことで、まずは本人を落ち着かせます。



【徘徊】

例 「もう家に帰らなくちゃ」と言って、家から外に出て行こうとする。

- × 「家はここでしょう！」
「危ないから外に行っちゃダメです」
- 「じゃあ一緒に行きましょう」と10分ほど一緒に外を歩く。
○ 「今日はもう暗いから泊まって、明日帰ったら？」と提案する。

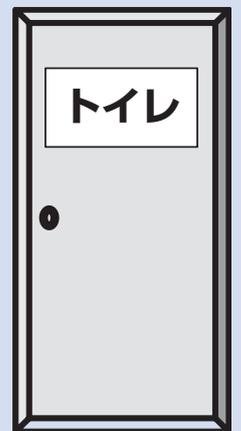
↓
本人には外に行きたい理由があるので、ただ制止しても納得しません。理由に耳を傾け、時には一緒に外に出て、家の周りを一周することで落ち着くこともあります。また、本人を引き留める口実を使うのも一つの方法です。その他、服に名札をつけたり、センサーや徘徊高齢者位置情報システム(GPS)を利用する対策法もあります。市では「徘徊高齢者家族支援事業」としてGPS機器の貸し出しを行っています。

【失禁】

例 トイレに間に合わず、失禁してしまう。

- × 「だめじゃない!」「また失敗したの?」
- 失敗してしまったら「大丈夫。すぐ片付けましようね」
○ 場所がわからない時は「トイレはこっちですよ」
○ 尿意を感じてからすぐ出てしまう場合は「そろそろトイレに行ってみましよう」

↓
失禁の原因はいろいろあります。場所がわからない場合には、トイレのドアに大きく表示をしたり、夜間は電気をつけておくなど、トイレの場所をわかりやすくします。服を脱ぐのがうまくできずに間に合わない場合には、脱ぎ着しやすい服を着てもらいます。切迫するまで尿意、便意を感じにくい場合は、時間を見計らって定期的にトイレへ誘います。



いずれの症状でも最も大切なことは、本人の気持ちに寄り添い、自尊心を傷つけないよう対応することです。介護する側は、毎日のことでイライラしてしまいがちですが、余裕のある対応が本人の落ち着きにつながり、結果的に介護がしやすくなる場合もあります。介護保険のサービスや、家族会の利用などで介護の負担を軽減し、本人が安心して生活できるように、周囲で温かく見守りましょう。

認知症の症状や介護について、ご心配なことがありましたら地域包括支援センターまでご相談ください。また、県では認知症コールセンターを設置し、介護の経験者が様々な相談に応じていますので、ご利用ください。

認知症コールセンター

専用相談電話 ☎024-522-1122

開設日時：月～金曜日の10時～16時 通話料：利用者負担

◆問い合わせ先 本宮市地域包括支援センター ☎33-1111 (内線116)



◆問い合わせ先

生涯学習センター(中央公民館内)
本宮字矢来39-1 ☎33-2611
白沢公民館
白岩字堤崎500 ☎44-2350

小学校で琴の演奏体験 ～体験活動ボランティア 活動支援センター事業～



12月16日に和楽器に触れる音楽教室として白岩小学校の児童が琴の演奏に挑戦しました。

市内在住の佐藤幸子さん(箏曲生田流そう美会)をはじめ3人が講師を務め、5年生36人がクラスごとに参加しました。

児童は講師の先生方の手ほどきを受け、古曲「さくら」を1人ずつ練習しました。

最初は見慣れない琴と楽譜を目の前に緊張した様子でしたが、短い時間の中で集中して練習し、授業の終盤には合奏できるまでになりました。

日本の伝統文化で新年を ～生涯学習講座～

生涯学習講座「お正月を彩るいけ花」は、12月27日に白沢公民館で開催されました。

市内在住の池坊教授 菅野淑子先生をお迎えして、「お正月を彩る」と題し松竹梅をいけました。

花器、剣山を使い、あらたまって花をいけるのは久しぶりという受講生もいましたが、先生の手直しにより見違える姿になることに驚いていました。

講座後半は、各々が互いの作品を鑑賞しながら、作品を写真に収めていました。



お正月は飾り巻きずしで ～生涯学習講座～

中央公民館では、飾り巻き寿司マスターインストラクターの佐藤久子先生(郡山市)をお招きし、生涯学習講座「お正月は飾り巻き寿司」を12月21日に開催しました。

すし飯となるご飯や合わせ酢の作り方を学んだ後、おぼろやかつお梅などの材料を使って花やつぼみ、枝をパーツごとに作り、巻きずしで巻きあげました。包丁で切ると素敵な梅の花が現れ、受講生から「すごい、きれい」と拍手が起きました。

難しく感じた太巻きも2本目になると手際よく仕上げ、受講生からは「もっといろいろな形を学びたい」と意欲ある声が寄せられました。



ほぐし動作を とり入れた「健康ヨガ」 ～生涯学習講座～

白沢公民館主催の生涯学習講座「健康ヨガ」を、12月に全4回のコースで開講しました。

講師には、市出身の沖ヨガインストラクター坂詰香奈子先生をお招きしました。

筋肉をほぐすことで、血液などの流れがよくなったり、怪我をしにくく、疲れもとれやすい身体になる、ということなどで、受講生は熱心に取り組んでいました。

最初身体の硬い人も「だんだん身体がほぐれてくるのが分かるようになり、身体が軽く感じるようになった」と、楽しく身体を動かしていました。

