

してませんか？

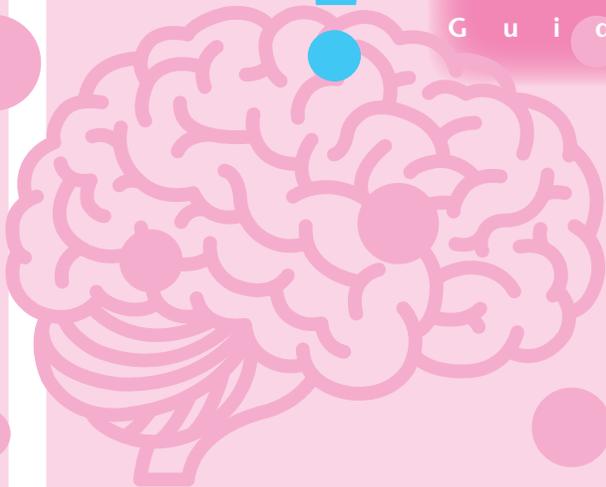
思い込み

こんなカン違いや

認知症

の方を介護する
ご家族のための
ガイドブック

Guide Book



編 一般社団法人全国訪問看護事業協会

平成26年度老人保健健康増進等事業

認知症の方を介護されているご家族の皆さんへ

「痴呆」といわれていた名前が「認知症」に変更されてから10年以上が経ちました。なぜこの名称変更が行われたかといえば、痴呆という言葉がもつ「何もわからなくなる」「人格が崩壊する」などの負のイメージを変える必要があったからです。

最近では、新聞やテレビでも取り上げられない日はないほど、私たちは認知症という話題に触れる機会が増えました。しかし、認知症に関する情報が氾濫するなか、まだまだ多くの誤解や偏見があふれています。

認知症の方と接していると、確かに「何でそんなことを言うの?」「何でそんなことをするの?」といった言葉や行動が多くあります。けれども、認知症のことを十分に知り、認知症の方の心理に深く寄り添えば、そこには「理由」や「意味」がちゃんとあるのです。

この冊子は、認知症の方を介護されているご家族のために作成しました。認知症に対するちょっとした「カン違い」や「思い込み」に気づくだけで、介護の負担が軽くなったり、認知症の方との関係がよくなったり、あるいは認知症の方ご自身が楽になったり……。そんなことが期待できるガイドブックです。気になったページだけを読んでいただいてもかまいません。皆さまの介護と生活に少しでもお役に立てただけならうれしいかぎりです。

part 1

認知症とは

- 1 もの忘れは「年のせい」で病気じゃない!?!? ……6
- 2 本人が嫌がってるのだから、わざわざ病院に行く必要はない!?!? ……10
- 3 認知症が良くなる薬はない!?!? ……12
- 4 記憶違いや間違った言動は正したり注意したほうがいい!?!? ……14
- 5 脳トレをすれば認知症は治る!?!? ……16

part 2

認知症の方の心理

- 6 わざと私を困らせようとしている!?!? ……18
- 7 認知症になると感情もプライドもなくなってしまふ!?!? ……20
- 8 本人は何もかも忘れてしまふので気楽!?!? ……22
- 9 妄想や作り話は否定したほうがいい!?!? ……24

part 3

生活と介護

- 10 どうせうまくできないのだから、家事などはやらせないほうがいい!?!? ……26
- 11 自分だけが我慢して頑張ればいいと思う!?!? ……28
- 12 親戚や近所に認知症のことは黙っていたほうがいい!?!? ……30
- 13 介護サービスを使うことや施設に入れることに引け目を感じる!?!? ……32

認知症の相談に応じてくれる主な機関 ……34

認知症による記憶障害と健康な人のもの忘れ

	認知症	健康
もの忘れの自覚	自覚なし 思い出せない	自覚あり 思い出せる
経験(体験)の喪失	あり	なし
もの忘れの程度	進行する	進行しない
理解・判断などの能力	支障あり	支障なし
生活	支障あり	支障なし

出典●長谷川和夫『認知症を正しく理解するために』マイライフ社、2005

というものです。ですから、認知症の方の場合、「そんな約束した覚えがない」とか「盗まれたー」などということになるのです。これは、認知症のもの忘れが「経験(体験)の喪失」といわれるとおり、自分が忘れていること自体を忘れて思い出せない、自覚することができなくなっているからです。

認知症による記憶障害と健康な人のもの忘れについてわかりやすくまとめた表を上に示したので、参考にしてください。なお、認知症かどうかは、医師による正確な診断が欠かせません。

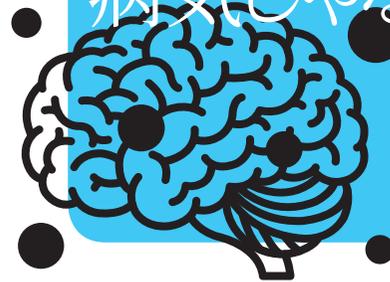
●●●記憶障害だけではない

「認知機能」とは、物事を考えたり、判断したり、理解したり、計算したり、日付や場所などの見当をつけたりする能力のことです。アルツハイマー型に代表される認知症では、記憶だけでなく、こうした認知機能も障害されます。また、注意を集中させたり、分散させたりということも困難になってきます。その意味で、認知症かどうかの判定は、記憶障害だけでなく種々の症状が現れているか、また生活に支障をきたしているかなどが決め手になります。

こんなカン違いや思い込みしてませんか……

1

もの忘れは「年のせい」で
病気じゃない



還暦を迎え、この頃、もの忘れがすぐく気になってきました。大事な物を置き忘れたり、親しい人の名前がすぐ思い出せなかったりします。「これは単に年のせいでしょうか？」

A 認知症は、確かに年をとればとるほどかかりやすくなる病気ですが、40代や50代で発症する例があるように、単に「年のせい」ではありません。さまざまな原因疾患に基づいて、脳の神経細胞が壊れていく病気がいえます。

●●●認知症によるもの忘れの特徴

年をとると、誰でも「うっかり約束をすっぱかしてしまっ」「預金通帳をどこにしまったか、すぐに思い出せない」といったことが多くなります。さて、こうした状態と認知症とはどう違うのでしょうか。

健康な人の場合、「約束をすっぱかした」「しまい忘れた」という事実は覚えています。つまり、自分が忘れてしまったという事を思い出すことができます。一方、認知症に伴うもの忘れ(記憶障害)は、「約束したこと自体を忘れる」「通帳をしまい忘れたこと自体を忘れる」

認知症を早期発見する目安

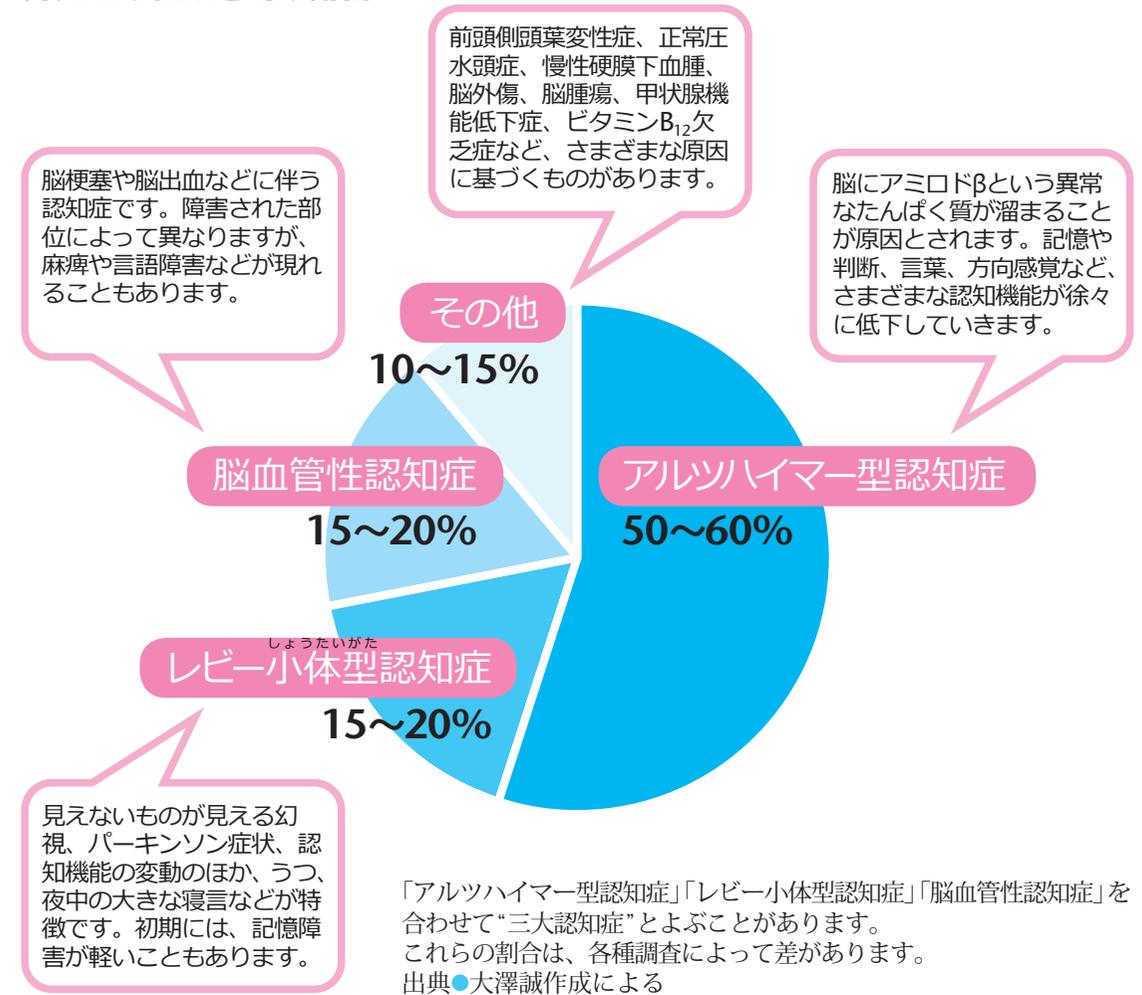
もの忘れがひどい	今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
	同じことを何度も言う・問う・する
	しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている
	財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う
判断・理解力が衰える	料理・片づけ・計算・運転などのミスが多くなった
	新しいことが覚えられない
	話のつじつまが合わない
	テレビ番組の内容が理解できなくなった
時間・場所がわからない	約束の日時や場所を間違えるようになった
	慣れた道でも迷うことがある
人柄が変わる	些細なことで怒りっぽくなった
	周りへの気づかいがなくなり、頑固になった
	自分の失敗を人のせいにする
	「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
不安感が強い	ひとりになると怖がったり、寂しがったりする
	外出時、持ち物を何度も確かめる
	「頭が変になった」と訴える
意欲がなくなる	下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
	趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
	ふさぎ込んで何をするのも億劫がり、いやがる

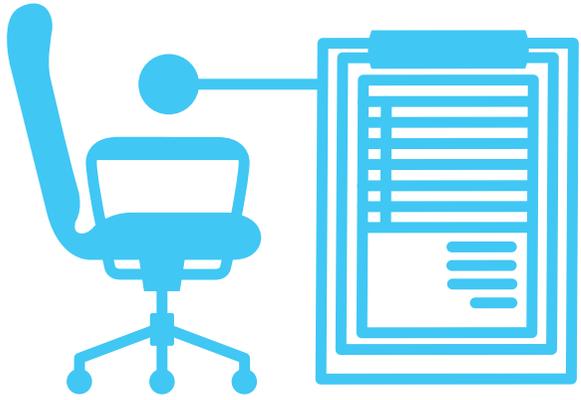
出典●認知症の人と家族の会「家族がつくった認知症早期発見の目安」http://www.alzheimer.or.jp/?page_id=3107

認知症とは?



認知症の種類とその割合





●●●ご本人の安心につながる場合も

ご本人が病院に行くことを嫌がって怒るのは、自分でもどこかおかしいと気づいていて不安だからなのかもしれません。ですから、ご家族は、ご本人に「もし認知症と診断されても、大事にお世話するから大丈夫よ」などと伝えることが必要です。不安は相手に伝わりますから、まずはご家族のほうが認知症をきちんと理解して、不安を少なくしておくことが大切です。

●●●受診したくなるようにはたらきかけを

まずは、「一度、病院に行ってみようかな」とご本人自身が思うようはたらきかけてみましょう。たとえば、信頼できる人から「受診したら原因がわかって安心できた」などと話してもらおうのはどうでしょうか。また、「認知症」とか「もの忘れ」と言わず、「脳ドックを受けましょう」「定期検診の案内が来ますよ」「私の健康診断に付き合ってください。ついでに受けてみたら？」などと勧める方法もあります。

こんなカン違いや思い込みしてませんか……

2

本人が嫌がってるのだから、わざわざ病院に行く必要はない



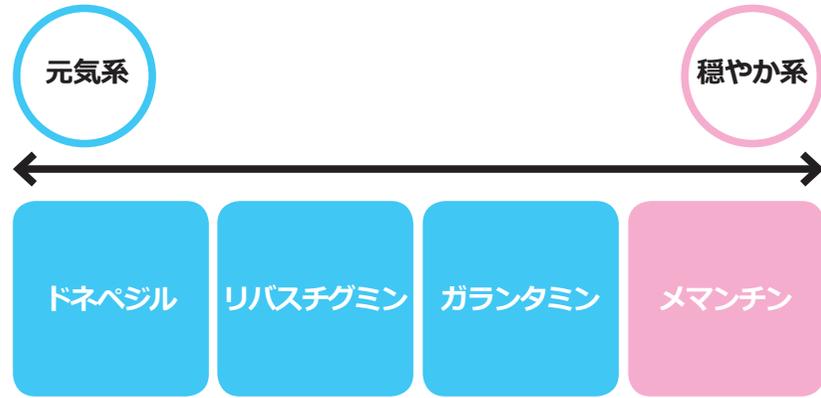
Q もの忘れとトイレの失敗が多くなってきた父です。一度、病院に行ったほうがよそ者ですが、父は「でもおかしなところは何でも医者で診てもらいたい」と言っています。無理にでも受診させたほうがいいでしょうか？

●●●受診すべき4つの理由

A 「認知症は治らないから」「年だから仕方ない」「嫌がるから」と躊躇するのではなく、「おかしい」と思ったら一度受診することをお勧めします。理由は次の4つです。

- ①別の病気によって認知症に似た症状が現れていることがあります。この場合、早めに診断・治療することで治療することがあります。
- ②認知症はいろいろな種類の原因疾患に基づいています。その原因疾患によって治療方法や介護が異なってきます。それらの原因疾患を特定（診断）することが何より大切です。
- ③早期に認知症と診断された場合、適切な薬を使用することで進行を遅らせたり、症状を軽減できたりする可能性があります。
- ④きちんと診断することにより、認知症ではない場合は安心につながります。もし認知症と診断されても、ご本人とご家族に心構えができ、これからの対応を準備できます。

認知症に使われる4つの薬



冒頭で「根本治療薬はない」と言いましたが、現在、世界中の研究者がその開発にしのぎを削っています。ただし、将来、根本治療薬が開発されたとしても、この病気は数十年かかってじわじわと脳が壊れて発症するため、発症してから飲み始めたのでは既に手遅れということになります。その意味で、誰もがなりうる認知症と上手に付き合っていくこと、そして何より認知症になっても住みやすい社会をつくることのほうが大切です。

●●●**根本治療薬ができたとしても……**

また、この4つの薬のうち、^{*}ドネペジルは、2014年からアルツハイマー型認知症だけでなく、レビー小体型認知症にも使えるようになりました。この病気特有の「幻視（他の人には見えない人や物などがはつきり繰り返して見える）」や「認知機能の変動（頭がボーッとしているときとはつきりしているときの波がある）」という症状に対して効果が認められるからです。

かかっている医師や薬剤師と相談しながら使ってください。

●●●**元気系と穏やか系**

この4つの薬は大きく2つのグループに分かれます。ドネペジル、リバスチグミン、ガランタミンは、脳の神経細胞の神経伝達を活性化して情報の伝達をスムーズにします。一方、メマンチンは、神経細胞の興奮を抑えて神経細胞を保護するはたらきがあります。つまり、「元気系」と「穏やか系」に分けられ、その効果は左上図のような順になります。なお、それぞれの薬には比較的現れやすい副作用があるので、

*アリセプト[®]のみ。他のジェネリック(後発医薬品)は不可。

こんなカン違いや思い込みしてませんか……

3

認知症が良くなる薬はない

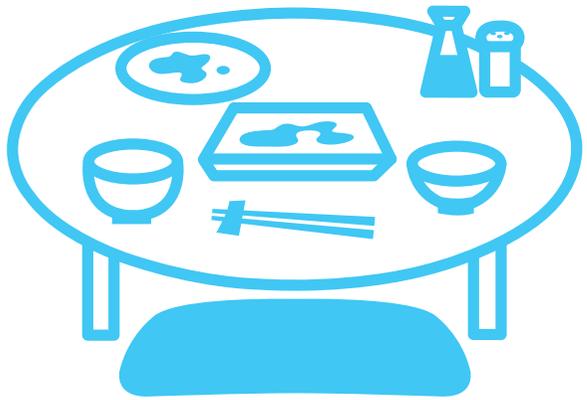


Q いったん認知症になるとどんどん進んでいくばかりで、治す薬はないと思っていました。その一方で、最近では認知症の薬の「コマーシャル」などもよく見かけます。認知症の薬を飲んだらよくなるのでしょうか？

現在、認知症を完全に治せる根本治療薬はありませんが、アルツハイマー型認知症の進行を遅らせる薬はあります。使われるのは、ドネペジル、リバスチグミン、ガランタミン、メマンチンの4種類です。リバスチグミンは貼り薬で、それ以外は飲み薬です。ドネペジルとメマンチンは1日1回、前者は朝、後者は晩に飲むのが普通です。ガランタミンは1日2回、朝・晩服用します。

●●●**元気系と穏やか系**

この4つの薬は大きく2つのグループに分かれます。ドネペジル、リバスチグミン、ガランタミンは、脳の神経細胞の神経伝達を活性化して情報の伝達をスムーズにします。一方、メマンチンは、神経細胞の興奮を抑えて神経細胞を保護するはたらきがあります。つまり、「元気系」と「穏やか系」に分けられ、その効果は左上図のような順にな

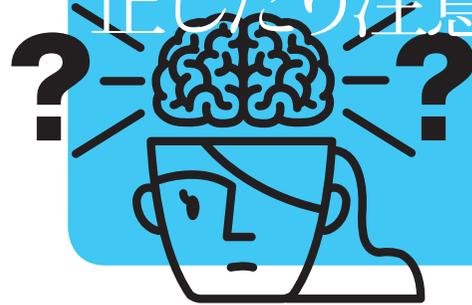


時には、否定せず、「そうだね。今準備するから待っててね」とか、「遅くなってすいません。もうすぐできますからね」と伝えるのもいいでしょう。そのうち食事のことを忘れてしまう場合も多いものです。また、「食べていない」というのが、認知症の方自身の不安・不満を表現していることもあります。その場合、「もうすぐ準備するから、ひとまずお茶でも飲みましょうか」と言っていっしょに会話を楽しむのも方法です。そうしているうちに気持ちが落ち着くこともあります。

こんなカン違いや思い込みしてませんか……

4

記憶違いや間違った言動は正したり注意したほうがいい



認知症の母が、「ご飯を食べてくなら」と頻繁に言います。「おじき食べたでしょ」と言いつつ、「あら、そうだった？」と答えるもの、数分もないうちに「まだ食べてないわ」と言い始めます。間違いを修正したり注意したほうがいいのか？、イライラしてつい口調もきつくなってしまうます。

●●●認知症であれば当然の反応

A 認知症の方には記憶障害があります。ご本人は覚えていないし、思いつきません。また、覚えられないのです。自分の力ではどうにもならないことなのです。まずは、そのことを理解して対応することが大事です。ですから、食べたことを忘れてしまうのも当然の症状・状態だということです。つい、「何度言ったらわかるの！今食べたでしょ！」などと声を荒げたくなる気持ちはわかりますが、それはあまり意味がないでしょう。

●●●「指摘」「注意」「修正」は人間関係を悪くする

認知症の方にとって、記憶違いや間違いを指摘されたり注意されるのはとても嫌なことです。否定したり、ごまかしたりするのが普通で、人によっては自信をなくしてふさぎ込んだり、「そんなことはない！」と怒りだすこともあります。したがって、「指摘」「注意」「修正」は、ご家族との人間関係を悪化させるばかりか、ご本人のストレスを高めさせ、症状や状態を悪化させることにもなりかねません。

●●●否定せず、「準備しますね」と伝えることも必要

食事にまつわるトラブルに対しては、日常生活を規則正しく過ごすようにして食事時間を明確にしておくことや、食べ終わった食器をしばらく食卓にそのままにしておくなどの工夫が必要です。



そのほか、脳トレに取り組む際には、いつもよい成績がとれることも必要条件です。そして、それをほめてあげる人がいることが不可欠です。それが楽しみになり、さらなるやる気につながります。いずれにしても、認知機能を高めるよりも、自己効力感・自己肯定感を高めることに脳トレが使われることを望みます。

●●●認知機能を高めるよつせ……

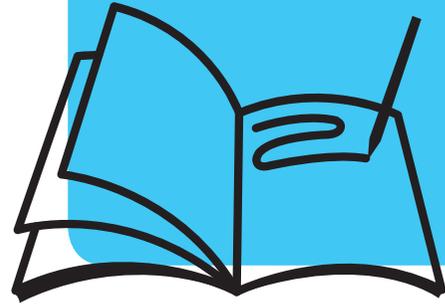
時折、高齢者施設などにおいて一人でドリルに向かっていている認知症の方を見かけますが、何かむなししい気持ちになります。それは、そこに「人の関わり」がないからです。逆に職員が関わっている余裕がないため、ドリルや塗り絵をやらせてもらっているような印象すらもちます。脳トレを行う際には、そこに人の関わり（コミュニケーション）が欠かせないと思われます。

認知症の方は、自分の能力に不手感がある分、人間関係に敏感になっています。また、相手の気持ちをくみ取る能力も弱まっています。その意味で、そこには親しい人によるゆったりとした語りかけや、暖かなまなざしが大事です。

こんなカン違いや思い込みしてませんか……

5

脳トレをすれば認知症は治る



Q

書店などでは、「認知症予防」と称して、音読や計算、塗り絵などさまざまなドリルを見かけます。本を読んだり字を書かなくなった認知症の母にも、こうしたものをやらせたほうがいいのでしょうか？

●●●脳トレの効果は賛否両論

A

「脳トレ」という言葉を聞いて多くの人が思い浮かべるのが、東北大学のK先生による「学習療法」だと思えます。2005年には、同先生が監修した脳トレゲームが大ヒットしました。ただ、その効果を認める一方で、このゲームの効果や科学的根拠について、国内外の研究者から批判的な意見も寄せられました。一方、米国のある著名な研究者は、ゲームを通じて、高齢者が複数の仕事を同時にこなす能力を高めることができることを明らかにして、有名な科学雑誌に取り上げられています。その意味で、脳トレの効果に関してはさまざまな意見があるといったところです。なお、脳トレで認知症自体が治るということはありません。

●●●人との関わりが何より大事



ここで押さえておきたいのは、ご本人は「自分は」できる」と思っていること、また、「何とかしたい」と思っているということです。汚れた下着をタンスにしまってしまうのも、方法の善し悪しは別として、「何とかしなくちゃ」というご本人なりの「対処行動」の結果なのです。もっといえば、「ご本人の『一生懸命さ』」の現れともいえます。このように考えると、認知症の方のさまざまに困った行動も違って見え、言葉かけや介護において優しくなれるかもしれません。

こんなカン違いや思い込みしてませんか……

6

わざと私を困らせようとしている



Q 認知症の夫は、冷蔵庫を開けて食品をみんな出して放置したり、便の付いた下着をタンスの奥にしまったりします。わざと私を困らせているようにしか思えません。何とかならないでしょうか？

●●●困らせようとしてるわけではない

A ご夫婦のこれまでの関係性がどうだったのかわかりませんが、ご主人が奥様をわざと困らせようとして行動することは少ないのではないのでしょうか。また、普通、認知症によって、性格が意地悪になったりするということもありません。

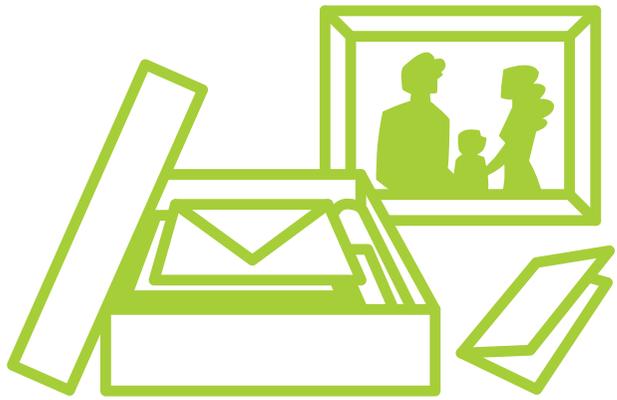
●●●認知症では物事を成し遂げるのが苦手

認知症になると、「物事を正しく判断する力が低下する」「やろうとしたことが最後まで達成できない」「自分の気持ちのままに行動してしまう」「相手の状況を配慮することが難しくなる」といったことが多くなります。これらが引き起こす認知症の方の行動が、介護者にとつては「困った行動」として映るのはごもっともです。

認知症では、物事を計画どおりに進め、目的を達成させることが難しくなります。これを「実行機能の障害」といいます。たとえば、トイレを探し、便座カバーを上げて、下着を降ろし、用を済ませ、トイレレックトペーパーで拭いて、下着を直し、水洗レバーで水を流し、手を洗って……といった一連の行動です。一つひとつの行動はできても、順番どおりに行ったり、二つのことを同時にしたりするのが苦手になるのです。

●●●本人なりの「対処行動」として見える

ここで押さえておきたいのは、ご本人は「自分は」できる」と思っていること、また、「何とかしたい」と思っているということです。汚れた下着をタンスにしまってしまうのも、方法の善し悪しは別として、「何とかしなくちゃ」というご本人なりの「対処行動」の結果なのです。もっといえば、「ご本人の『一生懸命さ』」の現れともいえます。このように考えると、認知症の方のさまざまに困った行動も違って見え、言葉かけや介護において優しくなれるかもしれません。



認知症になると忘れることや失敗することが増えていきます。しかし、人として当たり前にもっている「自分らしく生きたい」という思いや、「人の役に立ちたい」といったプライドは失うわけではありません。表現力や適切に行動する力が低下しているだけなのです。むしろ感情は豊かにもいわれています。認知症になったからと特別扱いをしないで、今までどおりに「時には頼り」「時には褒めて」「時には甘えて」生活を共にしていきましょう。新たなよい関係を築いていける可能性があります。

こんなカン違いや思い込みしてませんか……

7

認知症になると感情も プライドもなくなってしまう



Q 認知症は、大事なことを忘れてしまったり、いろいろなことができなくなったりと、失っていくものばかりというイメージがあります。人として大切な感情もなくなっていくのでしょうか？

A 認知症の方の介護において暴力や暴言、拒否などは辛いものです。しかし、こうした例では、介護者の都合が優先されていることが多々あります。たとえば、認知症の方が外出したいと思いついたとき、玄関に鍵がかけられていて、「外には出ないで！」などと言われれば、誰だって不愉快な気持ちや怒りがわきおこり、プライドが傷つけられます。そうした感情が、暴力や暴言へとエスカレートしていくのです。

●●●困っているのはご本人も同じ

認知症のAさんは妻と二人暮らしをされています。自分の思いを言葉にするのが難しいAさんですが、喜怒哀楽は表情や態度で現します。このAさんが暴力的になり、妻が困っているというところで、ケアマネジャーが訪ねてみました。すると、Aさんはトイレでズボンを脱ぐのに手間取り、尿で濡らすことがたびたびあり、それに妻は我慢できず、「何やっているの!」「また汚して!」と叱責していました。そこで、「排泄が上手くできずに困っているのはAさんも同じ」「自分でやろうとする意欲を大切に」「手出し、口出しをせずに本人のペースで」「着脱が簡単なズボンに変えてみては?」といったことを提案しました。すると、妻は「夫の気持ちやプライドに気づいていませんでした。これからは、肩の力を抜いてゆったりと見守っていきます」と話しました。その数日後には、暴力的なこともなくなったそうです。

●●●むしろ感情は豊かに

僕にはメロディーがない 和音がない 響鳴がない 頭の中にいろんな音が秩序を失って騒音をたてる メロディーがほしい 愛のハーモニーがほしい この音に響鳴するものはもう僕から去ってしまったのか 力がなくなってしまった僕はもう再び立ち上がれないのか 帰って来てくれ僕の心よ 全ての思ひの源よ 再び帰って来てくれ あの美しい心の高鳴りはもう永遠に与へられないのだろうか いろんなメロディーがごっちゃになって気が狂いそうだ 苦しい 頭が痛い

出典●長谷川和夫『認知症ケアの心』中央法規出版、2010、p20

だからこそ、認知症の方にとって、親しい人や知っている場所、いつもの日常、自分らしい時間などがとても大切になります。それらが不安を軽減させるからです。

●●●心は最後まで生きつづける

認知症は進行性の病いであり、病気が重くなるにつれ、言葉でのコミュニケーションが乏しくなります。すると、「何もかもわからなくなってしまった」「すべて忘れてしまった」と、介護者や周囲の人は感じてしまいます。でも、それは違います。

私たちは、人とのコミュニケーションを成立させるために1割は言葉を使い、残りの9割は表情や目線、態度、行動などの非言語で表現しているといわれます。人は情緒を駆使してつながっているのです。認知症の方も、自分の思いや気持ちを送り続けています。また、家族の顔はわからなくなっても、声のトーンや雰囲気などから相手の感情を読み取っています。つまり、認知症の方の心は最後まで生きているのです。このことを深く理解して関わりましょう。

こんなカン違いや思い込みしてませんか……

8

本人は何もかも忘れてしまうので気楽



Q 義母が認知症なのですが、友人から「認知症になると何でも忘れてしまうので本人は気楽なんですよ」と言われました。でも、義母を見ているかぎり、私にはそう思えません。どうなのでしょう？

A 認知症の方は「病気の自覚がないから幸せ」「嫌なこともすべて忘れてしまうので気楽」などと言われることがあります。でも、はたしてそうでしょうか？

左上の詩は、50代で認知症と診断された男性Iさんが、五線紙の上に綴ったものです。60代後半で亡くなった後、奥様が書棚の中から見つけたそうです。軽々しくは言えませんが、Iさんの不安や絶望感が痛いほど伝わってきます。これを読めば、決して「気楽」などと決めつけることはできないはずです。

認知症の方は、いつも何かしら「不安」をかかえているといっても過言ではありません。「ここはどこだろう？」「あの人は誰だろう？」「間違っていないだろうか？」「これからどうなるのだろうか？」等々……。



追い出される」「いじめられる」などと被害的なことを頻繁に言う、あるいは「お金持ちだった」「タレントだった」などと自分を誇大的に表現する場合、今の生活に何らかの不満があったり、孤立感を抱いていることも考えられます。「何か不安とか不満があるのかもしれない」と探ってみることが必要かもしれません。

●●●不安や孤立感の表現かも

また、妄想や作り話に聞こえることが、実はご家族や介護者が知らないだけで本当の話だということはよくあります。そのほか、レビー小体型認知症に特徴的な幻視は、見えるはずのない動物や虫、人間などがありありと動いて見える症状です。いずれにしても、ご本人の話や気持ちをまずは受け止める姿勢が大事でしょう。

●●●不安や孤立感の表現かも

また、妄想や作り話に聞こえることが、実はご家族や介護者が知らないだけで本当の話だということはよくあります。そのほか、レビー小体型認知症に特徴的な幻視は、見えるはずのない動物や虫、人間などがありありと動いて見える症状です。いずれにしても、ご本人の話や気持ちをまずは受け止める姿勢が大事でしょう。

こんなカン違いや思い込みしてませんか……

9

妄想や作り話は否定したほうがいい



Q 認知症が進んできた義母が、最近、「私は女優だった」「父は総理大臣だった」などと、ありもしないことを毎日言うので、聞いてみるとイライラします。そのたびに、話の内容を訂正したほうがいいのでしょうか？

●●●基本は否定しない

A 妄想とは、非現実的で合理的ではないことを信じ、他者が訂正するのが難しい思い込みのことをいいます。

認知症の方が明らかにありえないことを話すと、「嘘でしょ」「そんなことはありえない」などと言いたくなりますが、ご本人を前にして真つ向から否定するのは、ひどく傷つけることになるので控えたほうがいいでしょう。ご本人は、人が何と言おうと「事実」と信じているからです。ですから話し相手の方には、「そうなの、すごいね」などとし、その会話を楽しむくらいの余裕がほしいものです。

●●●本当にそれは妄想？

認知症では、しばしば「物盗られ妄想」といわれるものがあります。嫁やヘルパーに財布を盗まれたなどと訴える例を指しますが、ご本人



認知症になると、今まで何気なくしていたことができなくなってきた、落ち込んでしまいます。しかし、ほとんどの方は「人のために役に立ちたい」と思っています。ですから、できなくなったことを指摘したり、取り戻そうとしたりするより、得意なことやできることに目を向けて取り組んでもらうことです。それが安定した暮らしにつながることも、認知症の進行を遅らせるコツといえるでしょう。

できるだけ口を出さない、手も出さない。できないことは無理にさせないで、できないところを少しだけお手伝いすることです。どんなことでもいいのです。そしてやってももらったことに、「ありがとう」「助かったわ」と心から伝えることが重要です。毎回実施することが難しい場合は時々でもかまいません。多少の失敗もOKとしましょう。

こんなカン違いや思い込みしてませんか……

10

どうせうまくできないのだから、家事などはやらせないほうがいい



Q 認知症の人には、何でもしてあげるのはなへ、「できることをやらせたほうがいい」と聞いたことがありません。でも、時間がかかるし、うまくできないし、結果的に手がかかりすぎます。どうしたらいいですか？

●●●「**認知症**」の**なへ**は**なへ**「**や**して**た**だ**へ**」

A 相手に対して「やらせる」というような考えはあまりよくないと思います。あくまでご本人が生活すること・生きることを周りの人は支えるのがポイントです。ですから、ご本人が「自分からやる」ようにサポートしていくことが大事です。

●●●**縫い物で得意顔のHさん**

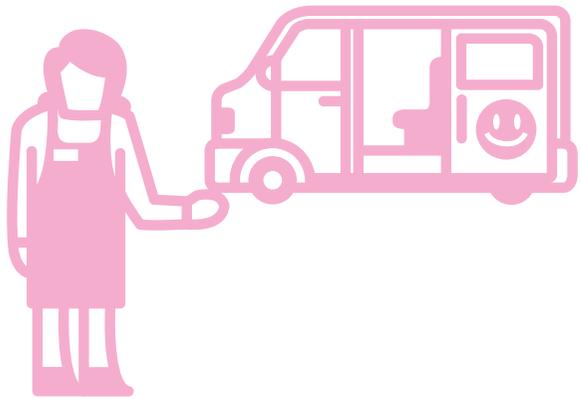
90歳のHさん（女性）は、認知症が進行し、引き出しに便をしまったり、お風呂の排水溝を便で詰まらせたりといったことがたびたびみられるようになりました。叱責されると、ますます失敗が増えて、元気をなくしていました。そこで、長年和服の仕立てをしていたHさんに針と糸を渡し、花ふきんをパッチワークにしたベッドカバー作りに挑戦してもらいました。「すごい、すごい！」と周りにほめられ、

Hさんは得意顔です。お茶を入れることもしなくなっていたHさんでしたが、その後、誇りを取り戻したのか、日々活動的になり、便にまつわるトラブルも少なくなりました。

●●●**得意な「縫い物」のHさん**

認知症になると、今まで何気なくしていたことができなくなってきた、落ち込んでしまいます。しかし、ほとんどの方は「人のために役に立ちたい」と思っています。ですから、できなくなったことを指摘したり、取り戻そうとしたりするより、得意なことやできることに目を向けて取り組んでもらうことです。それが安定した暮らしにつながることも、認知症の進行を遅らせるコツといえるでしょう。

できるだけ口を出さない、手も出さない。できないことは無理にさせないで、できないところを少しだけお手伝いすることです。どんなことでもいいのです。そしてやってももらったことに、「ありがとう」「助かったわ」と心から伝えることが重要です。毎回実施することが難しい場合は時々でもかまいません。多少の失敗もOKとしましょう。



一人で我慢しながら介護を担っていたあるご家族は、こう言っています。「思い切って介護サービスを利用し始めました。それでわかったのは、認知症の方を大事にすると同時に、介護者自身の体調や人生も大事にしたほうが良いということです。『犠牲』になっってはいけない。そのために、まずは認知症をオープンにすることも必要です。認知症の介護はとて一人できるものではありません。さまざまな人たちやサービスとつながることが大切です」と。

●●●**介護者の人生を大切に**

一人で我慢しながら介護を担っていたあるご家族は、こう言っています。「思い切って介護サービスを利用し始めました。それでわかったのは、認知症の方を大事にすると同時に、介護者自身の体調や人生も大事にしたほうが良いということです。『犠牲』になっってはいけない。そのために、まずは認知症をオープンにすることも必要です。認知症の介護はとて一人できるものではありません。さまざまな人たちやサービスとつながることが大切です」と。

「それが常識みたいです」と伝えましょう。認知症の方の介護が大変なのは事実です。でも、介護を楽にするコツは、間違いなく「一人で頑張りすぎないこと」です。

こんなカン違いや思い込みしてませんか……

11

自分だけが我慢して頑張ればいいと思う



Q

認知症の母の介護は長女である私の役目だと思って、これまでずっと耐えてきました。親の介護を放棄しているようで、人様のお世話になるのも嫌です。でも、心も体も疲れました……。何より孤独なのが辛いです。この先どうしたらいいでしょうか？

●●●**共倒れや虐待に……**

A

ある例ですが、認知症の妻の介護と家事一切を一人で献身的に行っていたご主人は、「これだけ俺が頑張っているのにボケていく。俺のほうが先にくたばってしまう。しっかりしてくれ！」とひどく嘆いていました。そのことが圧力になって、妻は落ち着いていられなくなり、夫に手を上げたりするようになりました。その結果、ますます夫の介護負担やストレスは増していくことになりました。

こうした例は決してまれではなく、共倒れ状態や虐待などの深刻な状況を招きかねません。

●●●**一人で頑張りすぎないこと**

ご本人が介護サービスの利用を嫌がる。親類が、「介護は家族がす

親戚や近所に認知症のことは黙っていたほうがいい



Q 夫が3年前から認知症になり、私が高齢で介護をしています。迷惑がられそうなので、親戚や近所の方に病気のことは話していません。伝えておいたほうがいいのでしょうか？

●●●認知症はもう「恥ずかしい病気」ではない

A 世間では、認知症に対して「何もわからなくなる」「迷惑なことをする」「閉じ込めておいたほうがいい」などの偏見がまだまだ残っています。けれども、高齢者の4人に1人が認知症またはその予備群といわれる時代です。また、認知症は、大統領でも大金持ちでも誰でもなる病気です。もう「恥ずかしい病気」ではありません。

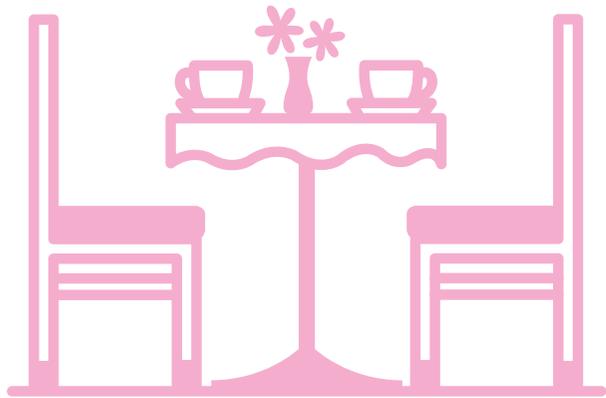
国の政策も、認知症の方の意思が尊重され、できるかぎり住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができる社会にしていけることを掲げています。また、各地で、市民向けの「認知症サポーター養成講座」が実施されています。これは、認知症について正しく理解し、偏見をもつことなく、認知症の方やご家族を温かい目で見守っていく「応援団」を増やそうというものです。

●●●前もって知っておくことで「トラブル解消」

起こりうるトラブルや事故などの可能性を考えると、やはり近所の方や親類の方には「もの忘れがあること」を伝えておいたほうがいいでしょう。近隣の方には、「申し訳ありませんが、たまにゴミ出しの日を間違えることがあるかもしれません」「火事だけは気をつけています」などと伝えておくことが大切です。

また、記憶力や方向感覚の低下によって、目的地や自宅への帰り道などがわからなくなり、近隣をウロウロする場面が目撃されたりすることがあるかもしれません。その場合、「道で立ちすくんでいたたり、いつもと違うところで見かけたら、唐突に呼びかけず、視界に入っで、笑顔でゆっくり話しかけてください」。そう一言伝えておくだけで、ずいぶんご本人の助けになります。それによって、認知症の方も外出できたり、自分でやれることが増えたりするものです。

ご近所の方全員にオープンにする必要はありませんが、身近な方や民生委員さんだけにでも話しておくことで、困ったときに支えてもらえる「応援団」になってくれるのではないでしょうか。



間になってくれることでしょうか。

なお、家族会以外にも、近年、認知症の方やご家族、地域の方など誰もが気軽に参加できて話ができる「認知症カフェ」が各地に誕生しています。こうした場で情報収集したり、介護の先輩からのアドバイスを受けたりののもいいと思います。

こんなカン違いや思い込みしてませんか……

13

介護サービスを使うことや施設に入れることに引け目を感じる



Q 認知症で要介護3の母を自宅で介護しています。親戚の手前、介護サービスを利用することや施設に入所させることに引け目を感じてしまいます。手抜きをしているようで……。

●●●迷ったら気持ちがお楽になるほうを選ぶ

A 認知症の方がデイサービスなどに行きたがらない。そうした例をよく耳にします。ご本人の気持ちを尊重するのは大切ですが、同じくらい、介護するあなた自身の気持ちにも目を向けてください。

あなた自身を大切にするための具体的方法としては、「困ったら誰かの力を借りる」「選択に迷ったら気持ちがお楽になるほうを選ぶ」「苦しくなったらその場を離れてみる」などがあげられます。あなたが無理なく介護を続けるためにも、一人で抱え込んでいる状態から少しでも早く抜け出すことが大切です。

●●●ご本人とご家族の両者にとって最適な形を

また、「施設に入れたり、他人に面倒をみてもらったりするのは本人がかわいそう」「自分一人の手で介護してやりたい」と頑張れば頑張るほど、あなたの体力や心の余裕がすり減っていきます。

一番大切なことは、ご本人が安心して過ごせて、ご家族も元気で暮らせる、この2つを両立させることです。介護する人や場所が変わって、直接関わる機会が減っても、家族として強い絆で結ばれていることにまったく変わりはないのです。ご本人とあなたの両方にとって、最適だと思う介護の形を、必要と感じたタイミングで選ぶためにも、引け目など感じず、堂々とサービスを使ってみてください。

それらの介護サービスを利用することで始まる、新しい人との出会いは、ご本人にとっても刺激があり、病気をもちながらも、負けない気持ちで頑張る場所になっていくことでしょうか。そして、今までよりも多くの支援者たちが、これからのさまざまな出来事を乗り越える仲間になってくれることでしょうか。

検討委員会

委員長

宮崎和加子 ● 一般社団法人全国訪問看護事業協会 事務局長

委員 [50音順]

伊藤雅治 ● 一般社団法人全国訪問看護事業協会 会長

大澤誠 ● 医療法人あづま会大井戸診療所 理事長・院長

奥村典子 ● 医療法人藤本クリニックデイサービスセンター 所長

佐々木静枝 ● 世田谷区社会福祉事業団 看護師特別参与

松浦美知代 ● 介護老人保健施設なのはな苑 看護・介護部長

柳生珠世 ● 中野区医師会立なかの訪問看護ステーション 認知症看護認定看護師

山田圭子 ● 前橋市地域包括支援センター西部 副センター長

吉田知可 ● 大分県高齢者福祉課 地域包括ケア推進班

オブザーバー

真子美和 ● 厚生労働省老健局高齢者支援課認知症・虐待防止対策推進室 認知症ケアモデル推進官

事務局

吉原由美子 ● 一般社団法人全国訪問看護事業協会 業務主任

竹森志穂 ● 一般社団法人全国訪問看護事業協会

尾崎純郎 ● 株式会社harunosora 代表取締役・編集長

山崎学 ● みずほ情報総研株式会社社会政策コンサルティング部 医療政策チーム上席課長

佐藤溪 ● みずほ情報総研株式会社社会政策コンサルティング部 コンサルタント

認知症の相談に応じてくれる主な機関

認知症の人と家族の会 <http://www.alzheimer.or.jp>

1980年結成。会員数は約11,000名。各都道府県に支部があり、そこでは家族同士の集いが定期的に行われています。電話相談（フリーダイヤル）0120-294-456

地域包括支援センター <http://sasp.mapion.co.jp/b/e-65/>（検索サイト「イーローゴ・ネット」）

専門的な知識をもつ保健師、ケアマネジャー、社会福祉士が勤務しており、各種相談に幅広く応じてくれます。設置主体は市町村で、全国に4,000か所以上あります。

もの忘れ外来 http://www.alzheimer.or.jp/?page_id=2825（検索サイト「認知症の人と家族の会」）

認知症の診断・治療ができる診療科として一般的にあげられるのが、もの忘れ外来、精神科、神経内科、脳神経外科、老年科などです。認知症が心配になったら、早めにこうした専門病院を訪ねましょう。

認知症疾患医療センター <http://dementia.or.jp/hospital/>（検索サイト「認知症スタジアム」）

認知症の専門医療の提供と介護サービス事業者との連携を担う中核機関として指定を受けた医療機関です。全国に約300か所あります。

若年性認知症コールセンター <http://y-ninchisyotel.net>

専門的教育を受けた相談員が、若年性認知症に関する医療や介護、生活支援、就労支援などについて相談に応じてくれます。電話相談（フリーダイヤル）0800-100-2707



平成26年度老人保健健康増進等事業

こんなカン違いや思い込みしてませんか？
認知症の方を介護するご家族のためのガイドブック

2015年3月31日発行

編●一般社団法人全国訪問看護事業協会

〒160-0022 東京都新宿区新宿1-3-12 壺丁目参番館401

<http://www.zenhokan.or.jp/>

デザイン●尾崎純郎 **イラスト**●横田ユキオ

[非売品] 本書の内容を引用・転載する場合は、出典を必ず明記願います。