

認知症の人への接し方と 介護家族への支援

公益社団法人 認知症の人と家族の会 理事・愛知県支部 代表
特定非営利活動法人 HEART TO HEART 理事長
尾之内直美

1980年（昭和55年）発足

活動歴41年

呆け老人をかかえる家族の会



平成18年名称変更

認知症の人と家族の会

公益社団法人 47都道府県に支部

痴呆症



認知症

平成16年に変更

様々な交流の場 つどい(介護者交流会)

ピアサポート
の場



一般 (病院内4ヶ所・フロック3ヶ所) シングル：独身で親の介護
開催：土曜日・日曜日



ジェントルマン：男性介護者
開催：土曜日



リモート交流会



元気かい：若年本人・家族交流会
開催：土曜日



ストップザ介護離職
学習会&交流会
開催：平日 夜



ケアラー専門職
専門職で親の介護
開催：土曜日



認知症ご本人交流会

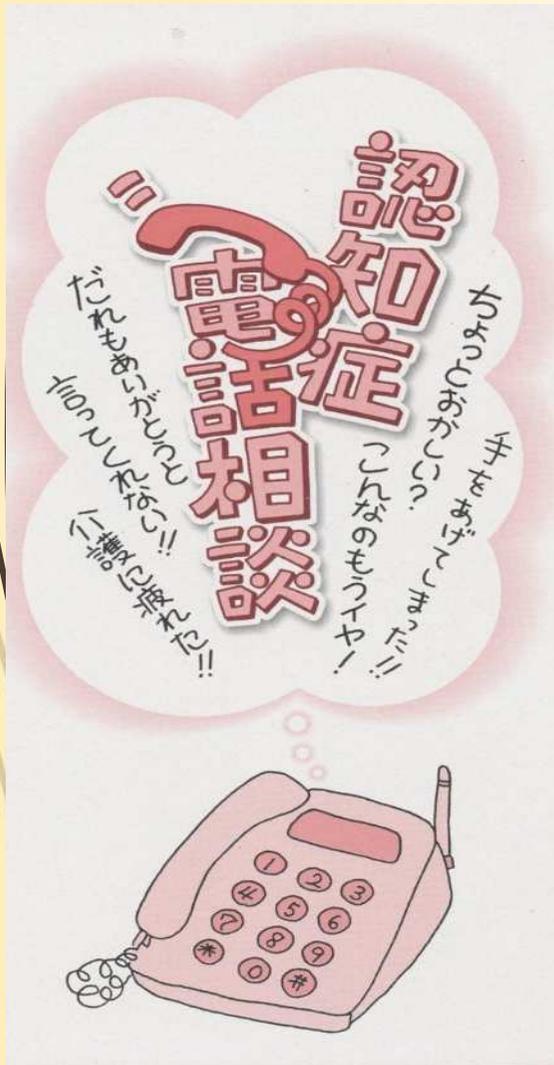
家族の会認知症電話相談(愛知県コールセンター)

◆ 0562-31-1911

平日 月曜日～金曜日

10:00～16:00

いかがですか？コール
電話定期便 3ヶ月に1回
相談スタッフから電話



家族のための講座「家族支援プログラム」



- ▶ **初期から中期**の、認知症の介護をしている家族のための研修講座
月1回 計6回（半年）
15人程度 連続で受講

～第1回～
作ろうネットワーク
昼食会(介護者相談交流会)
担当/家族会
10:00～14:00

～第2回～
学びましょう、認知症のこと
認知症の基本的な知識習得
講師/医師
介護者相談交流会
13:00～16:00

～第3回～
上手に使うサービス利用
介護保険など社会資源について学ぶ
講師/ケアマネジャー
介護者相談交流会
13:00～16:00

～第4回～
みつめてみましょう、あなたの心
介護の仕方と介護者の心
講師/家族会
介護者相談交流会
13:00～16:00

～第5回～
寄り添ってみましょう、相手の心
認知症の方へのリハビリ
講師/PTまたはOT、施設職員など
介護者相談交流会
13:00～16:00

～第6回～
医師と上手に付き合おう
医師との関り方・薬について
講師/医師
介護者相談交流会
13:00～16:00

- * 仲間づくり
- * 認知症の知識を持つ
- * 介護の仕方を学ぶ



介護を乗り切る力をつける

特徴：認知症になると・・・

① 記憶する力が損なわれ、新しいことを覚える
ことができない。

- * 何度も同じ事を聞く
- * 出来事があったことそのものをわすれている
- * 昔のことはよく覚えている

特徴：認知症になると・・・

- ②判断力・思考力・抑制力が弱くなり、ものごとを段取れなくなる
- ③よいときと悪い時が“まだら”でおこる。
- ④一つのことにとこだわりつづける。
- ⑤プライドが強くなり自己中心的になる。
 - * 自分に不利なことは決して認めない
- ⑥他人の前ではしっかりする。
 - * 一番身近な人に症状が強くなる。
- ⑦敏感に雰囲気を感じるようになる

認知症の介護のコツ

- ▶ **理由を考えよう** ・ ・ ・ 昔の経験が出てくる
- ▶ **説得より納得** ・ ・ ・ 上手に合わせる
心に寄り添う、うそも方便
- ▶ **目先のことに振り回されない**
・・・時間の経過とともに症状は変化していく
- ▶ **工夫をする** ・ ・ ・ ・ 知恵を使って先回り
- ▶ **話題を変えよう** ・ ・ ・ ・ 楽しい話題で気をそらす
- ▶ **介護者が元気になる** ・ ・ ・ ・ 認知症の人と家族は鏡

認知症介護のポイント

- ▶ 軽い段階から早めにデイサービスを利用する。
社会生活の維持が図られ**認知症の進行予防**に効果的
- ▶ 介護家族の支援
どう生活するのか、どう介護するのが大切・・・
 - ▶ 家族の会で情報を得る
医療・薬に過度な期待をしすぎない

なぜ介護者支援は必要なのか？

認知症の人

場の雰囲気を感じる力が先鋭化

➡ 家族の心理状態を敏感に感じる

認知症の人と家族は鏡



孤独、介護疲れ、不安、怒り、悩み等を持つ家族介護者

介護鬱や虐待に至る場合も・・・



怒り・不安・混乱が増し
BPSDが激しくし出現する



気落ちにゆとりをもてるようになった家族介護者



認知症の人でも落ち着き安定した生活が営める・・・認知症の進行予防につながる

認知症の介護はなぜ大変?? (介護家族の声から)

- * 何度も同じことを言う
- * 何度も聞かれる
- * こだわりが強い
- * 手がかかる
- * 訳が分からない
- * 病気と思えない
- * 口は達者
- * わがまま
- * 自己中心的になる
- * 自分のことができないのに手を出すと怒る
- * 人の事は世話をやく
- * 都合のいいような話になる
- * 自分の言うことがみな正しいと主張する

- * 言っていることとやっていることが違うので振り回される
- * 目が離せない（水出しっ放し・鍋こがし）
- * 出来ることとできないことが混在
- * ずっとお世話が続く
- * 自分（介護者）のやっていることができない・中断される

* 感情的になってしまう

* 大変さを周りに理解されない

* 世間体が気になる

在宅における認知症介護

- ▶ 家族が認知症の介護で精神的にもっとも大変な時期
初期～中期

家族のたどる心理ステップ

第1ステップ

まさかそんなはずはない、どうしよう

驚愕・とまどい

おかしい行動に少しずつ気づき始め
驚き、とまどう

否 定

周囲にはなかなか理解してもらえない
介護者自身も、病気だということを
納得できないでいる

第2ステップ

介護うつ
虐待

ゆとりがなく追い詰められる

混 乱

認知症の症状に振り回され、精神的・肉体的に
疲労困ぱいする やってもやっても介護が空回りする

怒 り
拒 絶
抑うつ

「自分だけがなぜ...」 「こんなにがんばっているのに...」
と苦勞しても理解してもらえないことを腹立たしく思う
認知症の人を拒絶しようとする そんな自分がいやになる

(必要に迫られ、認知症や介護サービスに関する
情報を手当たり次第に捜し求めはじめる)

第3ステップ

なるようにしかならない

(介護サービスを使うなどして生活を立て直し始める)

あきらめ

怒ったり、イライラしても仕方ないと気づく

開き直り

なるようにしかないと開き直る

自らを「よくやっている」と認められるようになる

適 応

認知症の人をありのままに受け入れた対応ができるようになる 介護に前向きになる

第4ステップ

認知症の人の世界を認めることができる

理解

認知症の症状を問題と捉えなくなり
認知症の人に対する愛おしさが増してくる

第5ステップ

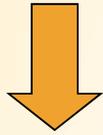
人生観への影響

受容

自分なりの看取りができる
介護の経験を自分の人生において意味のあるものとして位置づけていく

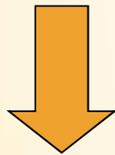
“怒らない” “優しく接する” 介護は 家族にとっては熟練の技

- ➡ 認知症の人には、怒らないで接しましょう（正論）



家族は周りから皆に言われる

- ➡ でも・・・家族は出来ない・・・



より追い詰められ上手く出来ない自分を責める

仕事で関わる介護と身内の介護は違う

- ➡ どうやったら、怒らないで過ごせるのか、どうしたら腹がたたないのかを教えて欲しい

大変な気持ちを周りの人達にわかって欲しい！！

介護家族への支援

➡ 寄り添う支援

➡ 力を引き出す支援

交流会・家族支援プログラムへの参加を勧める

人の話を聞くことで、気持ちが軽くなり
様々な情報を得ることで介護力がつく