

休息

自分の時間を作ってリフレッシュする

在宅生活を継続するためには、本人も介護者も自分の時間を持つことが大切です。リフレッシュが難しい場合は、そのことを専門職などに伝えてみてください。また、デイサービスやショートステイ等を使うことで、家族以外の人との時間を作れるよう調整してもらうことができます。

専門職以外にも、この人ならわかってくれそうと思う人に話してみると、気持ちが軽くなる場合もあります。

理解

認知症のことについて勉強をする

認知症について少しずつ知っていくと、起きていることの原因が見えやすくなります。すると、本人も家族も気持ちが楽になることがあります。どうすれば過ごしやすいかを、一緒に考える手がかりにもなります。知ったことをもとに試してみることで、それぞれに合ったやり方が見つかることがあります。

対話

本人と家族で話してみる

起きていることや困りごとについて、本人と家族それぞれの気持ちや考えを、言葉にしてみることでお互いの思いが伝わりやすくなる場合があります。

「今、どうしたいか」「何が気になるか」「どうすると楽か」などを話していく中で、お互いに合ったやり方が見えてくるかもしれません。

すぐに答えが出なくても、少しずつ話していけば大丈夫ですし、話せるところからでかまいません。

試行

できることから試してみる

話し合っ見てきた方法は、まず小さく試してみるやり方があります。

うまくいくことも、合わないこともあります。様子を見ながら整えていけます。一度で決めず、体験を繰り返して、その都度やり方を選び直していくこともできます。

たとえば、散歩に出てみる、近くの人と少し話す、好きなことを続けてみるなど、小さな一歩から始めることもできます。小さな活動や、人とのつながりにつながることもあります。



本冊子は、国立研究法人「医療研究開発機構（AMED）」の認知症開発研究費「血液バイオマーカーと神経画像検査によるBPSDの生物学的基盤の解明、および認知症者の層別化に基づいたBPSDケア・介入手法の開発研究」の分担研究「BPSDケアレジ研究とJ-BIRD-PNBにおける非生物学的収集項目決定と質管理」の成果物として作成しました。

笑顔で過ごしたい



認知症の人と家族のための暮らし方のヒント



●認知症があってもなくても、暮らしの中で大切にしたいことや、心地よい過ごし方は人それぞれです。

●この冊子は、「こうすべき」を示すものではなく、本人と家族が話し合いながら、自分たちに合った形を見つけていくための“ヒント”をまとめています。



この冊子では、現場での実践や支援の知を参考に認知症の人と家族がとともに暮らすときのヒントをまとめています。

■順番に読む必要はありません。気になるところから使えます。

■すべてを行う必要はありません。合うものだけ選べます。

■うまくいかないときは、やり方を変えても大丈夫です

認知症になると難しくなることと暮らし方の工夫

ちょっと前のことを覚えておくのが難しくなることがあります

同じ話題が何度も気になることがあります。気になっていることや、伝えたい思いが関係しているときもあります。

同じことを伝え合ったり、いつも置く場所を決めておくなど、思い出しやすくする工夫があります。本人と一緒に確認しながら準備する方法もあります。

場所や時間が分かりにくくなる場合があります

今まで何をしていたか、これからどうするかが分からなくなり、不安に感じることがあります。今いる場所や物の位置がつかみにくくなり、戸惑うことがあります。

カレンダーや目印、スマホの通知機能を使って、予定や場所が分かりやすくなる工夫があります。本人と一緒に見ながら確認する方法もあります。習慣ができると自分で確かめられる場面が増えることがあります。

言葉が使いにくくなる場合があります

言葉が出てきにくいことや、理解しにくいことがあります。

ゆっくり話す、単語で話す、目を合わせて話す、身振りをつけて話す、文字を見てもらいながら話すなどの工夫があります。伝わる形が見つかったら、やり取りが楽になることがあります。

手順を踏んで行う、家事や仕事が難しくなる場合があります

一つずつの作業はできても、いくつかの手順が続くと、次に何をするか迷うことがあります。例：食事の準備で、皿を出したあとに次の段取りが分かりにくくなる、など

手順を一つずつ確認しながら進める方法があります。まとめてではなく、区切って伝えると分かりやすいことがあります。

集中するのが難しくなる場合があります

周囲の音が重なると、会話が聞き取りにくくなる場合があります。例：エアコンの風音やテレビの音がある場所では、話が分かりにくくなる、など

静かな場所や気が散りにくい環境を選ぶと、取り組みやすくなり、落ち着ける時間も増えてきます。

道具を使うのが難しくなる場合があります

道具の向きや使い方が分かりにくくなる場合があります。例：食事や歯みがきの場面で、持ち方や動かし方に迷う、など

一つずつ声をかける、見本を見せる、いっしょにやってみるなど、分かりやすくする工夫があります。きっかけだけ手伝う方法もあります。慣れてくると自分でできる場面もあります。

- 当事者同士のつながりや専門職、友人・知人など、頼れる先がいくつもあります。
- いろいろな人とつながりながら、本人にとっても家族にとっても無理の少ない自分たちに合った暮らし方を探してみましょう。
- 方法は一つではなく、途中で変えたり選び直したりすることもできます。

認知症の人と家族のための暮らし方のヒント

起こりやすい悩み

自分や家族が認知症になったことを受け止めることが難しい

自分や家族が認知症とわかったとき、驚きや戸惑いを感じることがあります。また、すぐには受け止めきれず、気持ちが揺れることもあります。そうした気持ちが出てくることは、めずらしいことではありません。

本人と家族の状況をまわりに伝えるにくい

本人も家族も、この先の暮らしや日々の変化について、不安を感じることがあります。気持ちを言葉にしづらかったり、誰に相談したらよいか迷うこともあります。

将来への不安を共有しにくい

本人も家族も、この先の暮らしや変化について、不安を感じることがあります。気持ちを言葉にしにくく、相談のきっかけが見つからないこともあります。

暮らしを整えるヒント

受け止められない、残念、どうして？といった気持ちを周囲の人に伝える

受け止めきれない気持ちや迷いがあるときは、その思いをまわりの人に話してみる方法があります。本人も家族も、それぞれの気持ちを伝えることで、理解や支えを得やすくなる場合があります。本人の希望や大切にしたいことも、できる範囲で言葉にしてみます。

当事者の集まりや地域の場で体験や思いを共有する

当事者の集まりや認知症カフェなどの場では、本人や家族が体験や思いを共有できます。同じ立場の人の話を聞いたり、自分の話をしたりすることで、気持ちが軽くなることもあるほか、相談先や地域の情報を知るきっかけにもなります。その他、情報は、地域包括支援センター等で得ることができます。試しに行ってみると、小さな役割や楽しみの場が見つかるかもしれません。

