

活動の支援	
日課・趣味を継続する	<input type="checkbox"/> 新聞を読む、草取りをするなど、していたことをできる範囲で続ける <input type="checkbox"/> 慣れ親しんだ趣味を継続する <b>POINT!</b> 専門職に相談し、勧め方ややり方を検討してもらおうとよいでしょう。
外出を支援する	<input type="checkbox"/> 本人の好きな所へ外出し落ち着いた時間を過ごす（公園、散歩） <input type="checkbox"/> スーパーなどに買い物に行く <input type="checkbox"/> 喫茶店にお茶を飲みに行く <b>POINT!</b> 何かしなくても場所を変えて過ごすだけで気が晴れることもあります。

身体面へのケア	
痛みやかゆみを確認する	<input type="checkbox"/> 痛いところはないか尋ねる <input type="checkbox"/> かゆいところはないか観察する <b>POINT!</b> 痛みやかゆみがイライラを助長している場合があります。
食事や水分の摂取を支援する	<input type="checkbox"/> 空腹であれば飴やお菓子を食べる <input type="checkbox"/> 水やお茶をこまめに摂る <b>POINT!</b> 空腹や水分不足がイライラを助長している場合があります。
排泄を支援する	<input type="checkbox"/> シグナルを見つけ失敗する前にトイレに誘う <b>POINT!</b> トイレに誘う時や排せつを失敗したときのやり取りでプライドが傷ついてイライラしている場合があります。
睡眠の調整を支援する	<input type="checkbox"/> 日中に身体を動かせる活動をするように勧める <input type="checkbox"/> 日光浴を行う <b>POINT!</b> 朝日光浴をすると、夜に睡眠を促すホルモンが出て入眠しやすくなります。
視覚や聴覚などを支援する	<input type="checkbox"/> 周りの状況をわかりやすく伝える <input type="checkbox"/> 理解できる言葉で伝える <input type="checkbox"/> 紙に書いて伝える <b>POINT!</b> 見えない・聞こえないで、イライラしている場合があります。

他者との関係支援	
近隣・知人との交流支援	<input type="checkbox"/> 地域の催しに参加する <input type="checkbox"/> 近所の友人などを呼んで話を聞いてもらう <b>POINT!</b> 日常的に会う人が増えると本人も介護者もゆとりができる場合があります。



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。  
 本冊子の作成にあたっては、認知症介護研究・研修仙台センター開発「初めての認知症介護」の内容・構成を参考にしました。

発行：認知症介護研究・研修東京センター

# 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



## ⑥ イライラするときは？

こんな場面  
ありませんか？

- ・排泄を失敗して着替えを手伝おうとしたら怒られた
- ・うろろうしているので、声をかけたら怒られた
- ・ちょっとしたことでイライラする、口論になる



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

# Q. どうして些細なことでイライラするの？



## A1. わからないことが増えるから

今何をしてきたか、これから何をするかといった時間や場所が不確かになり、徐々にわからないことやできないことが増えると、わからないことに対する手助けがないと不安や不満がたまりやすくなります。

### 試してみたいこと

わからないことを察知して伝えたり、わかるようにすると、イライラが少し減るでしょう。覚えてる？などと、試すようなやり取りはストレスにつながる場合があります。

## A2. 言葉でのやり取りがスムーズでなくなるから

言葉が出にくくなったり、相手の言葉が理解できず、イライラすることもあります。

### 試してみたいこと

身振り手振りを工夫して話したりゆっくり単語で話したりといった工夫もできます。

## A3. 負担を感じるから

いろいろなアドバイスを負担に感じて腹が立つこともあります。

### 試してみたいこと

栄養とらなきやダメ、お風呂入らなきやダメなど、気遣ってしていることが、本人にとって負担になっていないか振り返るとヒントになります。

## A4. 本人にとっては大事なことから

どうしてこんな些細なことで、ということが、本人にとっては大事なことがある可能性があります。

### 試してみたいこと

物の置き場所が違っただけで怒るなどと、ちょっとしたことで怒るように感じますが、本人にとっては大事なのね、という前提でやり取りしてみることをお勧めします。

## A5. 体調が影響している場合があります

からだの症状（痛い、かゆい、発熱、便秘等）などが影響している場合もあります。

### 試してみたいこと

身体を動かしたり、体調を整えることで気分が晴れて、怒りが落ち着く場合もあります。

### ワンポイント

- ・本人・家族がお互いにすこし離れて、自分の時間を意識的に作るようにしましょう。
- ・日々の悩みやストレスは、誰かに聞いてもらうと、前向きに介護する際に有効です。地域包括支援センターに行き、本人ミーティングや、家族会、認知症カフェなどを紹介してもらうこともおすすめします。そういったところに行く時間が取れない場合も、好きなものを食べたり、好きなことをする、少しゆっくりする時間を作るなど是非、今の自分をねぎらう時間を作ってください。

## おすすめしない伝え方



### ■行動を抑制する

具体例 □部屋に閉じ込める、□無視するなど。一時的に見えなくすることはできますがなくすることはできません。些細なことで怒る状態が、さらにひどくなる場合があります。

## 試してみたいこと

環境調整	
静かな場所で過ごす	<input type="checkbox"/> うごくものが見えない場所で過ごしてみる <input type="checkbox"/> テレビを消してみる・テレビの見えない所で過ごしてみる <b>POINT!</b> 些細な音や動きが気になってイライラする場合があります。
座る場所を変更する	<input type="checkbox"/> 気になるものが見えない場所で過ごすように促す <input type="checkbox"/> 好きなものが見える場所に座る <b>POINT!</b> 些細な音や動きが気になってイライラする場合があります。
好きな音楽を流す	<input type="checkbox"/> 好きな歌手や音楽を尋ねて、音楽を流してみる <input type="checkbox"/> 嫌いな音、音楽等が聞こえるようなら止める <b>POINT!</b> 聞きたいタイミングもあるので、折に触れて尋ねます。
自然環境に触れる機会を作る	<input type="checkbox"/> 外に出て一緒に深呼吸してみる <input type="checkbox"/> 一緒に散歩をする、散歩をするように進めてみる <b>POINT!</b> 玄関から少し出るだけでもいいこともあります。

## コミュニケーションの工夫

目的や理由を考えてみる	<input type="checkbox"/> 何が嫌なのか、他の家族や専門職と考える <b>POINT!</b> よく聞くことだけで、落ち着いたりします。
感謝を伝えてみる	<input type="checkbox"/> 何かしてもらって「ありがとう」と伝える <input type="checkbox"/> 「あなたは大切な人だよ」「あなたがいてくれてうれしい」と伝える <b>POINT!</b> 日常的に伝えるようにすることで本人が落ち着くことがあります。
今の状況や今後の予定について説明する	<input type="checkbox"/> 今、何をしたいか伝える <input type="checkbox"/> これからの予定を伝える <b>POINT!</b> 今何をしているか、この先何をするかわからなくなったりするので、説明することで落ち着けることがあります。

