

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、日常していたことをできる範囲で続ける <input type="checkbox"/> 洗濯物の片づけ、食器洗い、食器ふきなどなじみある日課をする <input type="checkbox"/> できる範囲で夕食の手伝いをしてもらう <p>POINT! 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。</p>
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、喫茶店にお茶を飲みに行く <p>POINT! 特別なことを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。</p>

身体面へのケア	
睡眠の調整を支援する	<input type="checkbox"/> 日中に身体を動かす活動をするように勧める <input type="checkbox"/> 日光浴を行う <input type="checkbox"/> 午後の早い時間に 30 分程度休み疲れをとる（昼寝する） <p>POINT! よく寝て気持ちが落ち着くと、そわそわして帰りたいという気持ちが落ち着くことがあります。</p>

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 <p>POINT! 知っている人に会って話ができると気持ちが落ち着く場合があります。</p>



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 高齢者 認知症の人と家族のための 暮らし方のヒント



⑦ 帰りたい気持ちが強いときは？

こんな場面ありませんか？

- ・自宅にいるのに帰りたいと感じて、玄関に向かうことがある
- ・退職しているのに仕事に行こうとする



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. どうして家にいるのに帰りたいということがあるの？



A1. 人や物が分からなくなるから

認知症により周囲にいる人やモノが分からなくなったり、今何をしてたかがわからなくなると、ここは家ではないから帰りたい、という判断につながる場合があります。

試してみたいこと

自分のものだと思われるもの（家具や衣類、道具、写真など）を置いて、自分の家だとわかりやすくしたり、ご本人からの質問には落ち着いたトーンで質問に答えるということを心がけます。

A2. これまでのこととこれからのことが分からなくなっているから

記憶が不確かになると生活の流れ（これまでのこと・これからのこと）が不確かになって、今ここにいていいのかわからなくなっている場合があります。加えて、騒がしい、暑い・寒いなど居心地の悪さが要因となっている場合があります。

試してみたいこと

日課を一緒に行うなど一日の流れを体験してもらいながら、今何をしているか見当をつけやすくします。昔から家でしていたことをすると、今、家にいるということがわかりやすくなります。

静かで落ち着いた環境で過ごせるよう、音や日差しなど環境を調整します。

ワンポイント

・否定せず外出するというけれど健脚で何時間も歩ける人はどうするの？
⇒少しドライブすることで気が晴れたり、落ち着いたりする人もいます。買い物に出かけるのも良いかもしれません。
・自分の家もわからなくなったかと思うと残念。
⇒おっしゃる通りと思います。話を聞いてもらえる友人や親せき、家族の会、認知症カフェなどで気持ちを聞いてもらうことをお勧めします。

おすすめしないケア



- 外に出ようとするのを無理に止める
 - 何言ってるの、自分の家じゃないの！などと強く否定する
- 無理に止めたり否定すると、暴力や暴言につながる場合があります。一緒に玄関から出て、玄関先で話をしたり、少し道路に出て周りを見るだけで気が晴れることもあります。

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 POINT! 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 POINT! 居心地よくするための工夫です。聞きたいタイミングもあるので、折に触れて尋ねます。

コミュニケーションの工夫	
目的や理由を確認してみる	<input type="checkbox"/> どこに行くのか本人に尋ねてみる <input type="checkbox"/> どうして帰りたくなるか、家族や専門職と考える POINT! よく聞くことだけで、落ち着いたりします。
感謝したり、称賛したりする	<input type="checkbox"/> ○○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 POINT! 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、何をしたらいいか伝える <input type="checkbox"/> これからの予定を伝える POINT! 今何をしているのか、この先何をするの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。

