

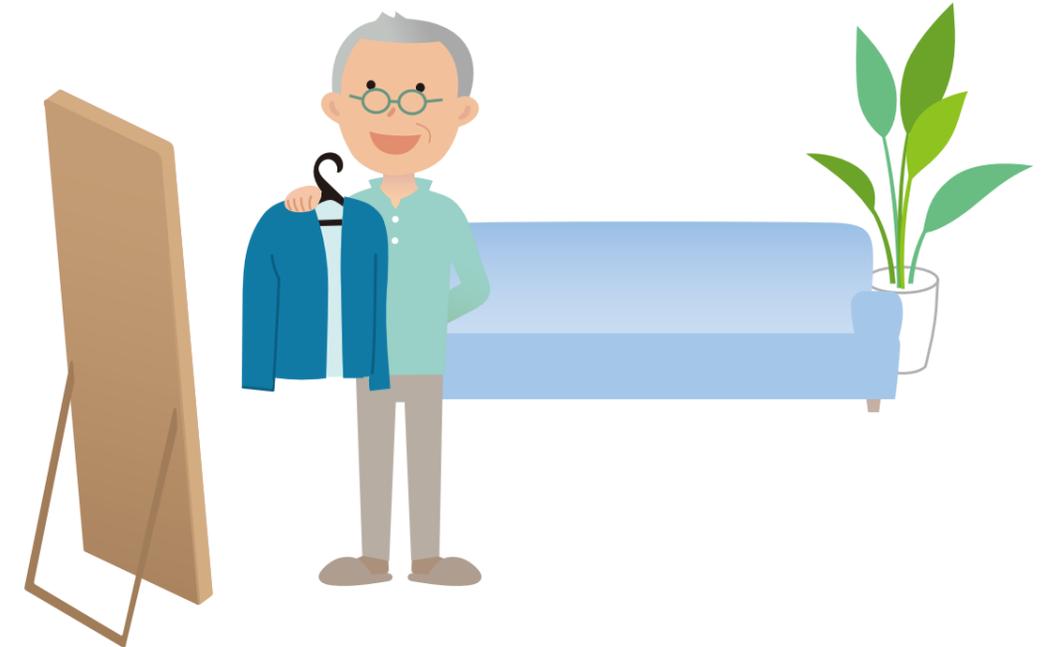
試してみたいこと

同じ服ばかり着てしまう

<p>購入するときに着やすいものを選ぶ</p>	<p><input type="checkbox"/> 購入するときに、本人が好んで着ている服と似た材質、デザインのものを買うようにする</p> <p>POINT! 本人にとって着やすいものが選べれば、特定の服ばかり着ることが減る場合があります。全く同じ服よりは、本人が違う服だとわかる方が、選ぶときに満足感がある人もいます。</p>
<p>本人の選択を尊重する</p>	<p><input type="checkbox"/> 家族として気になるときは選んだ理由を聞いてみる</p> <p><input type="checkbox"/> 着たい服と一緒に選ぶ</p> <p>POINT! 自分の好きな服を着れることで本人の安心につながることもあります。</p>



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



⑬ 洋服を選べない時には？

- こんな場面ありませんか？
- ・引き出しの中の洋服が多すぎて選べない
 - ・同じ服何度も身につけたくなる



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

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、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」の構成を参考にしました。

Q. どうして服が選べないことがあるの？



A 一度にたくさんの情報を受け止められないから

たくさんの情報を一度に把握することが難しくなり、混乱しやすくなります。
たくさんの服から一つを選ぶのが疲れたり面倒になることもあります。

試してみたいこと

選ぶ服を2つ、3つ絞り込んでから、どれを着たいか尋ねると、判断できる場合があります。また、家族と一緒に選べば、本人がわからないことを質問できるので安心して選べるかもしれません。

Q. どうして同じ服ばかり着るの？

A1. 同じ服だと安心できるから

いつも同じものを食べたり、同じ席に座ったり、同じ時間に散歩したりなど、いつもと同じことで安心できる場合があります。

試してみたいこと

本人のこだわりを否定すると、大きな苦痛となります。むしろこだわりを尊重してあわせる方が本人も家族も楽になる場合があります。

A2. その服が好きだから

好みの服は何度も着たくなるというのは、認知症になっても変わらないものです。

試してみたいこと

新たに服を買うときには、一緒に買いに行ったり、本人の好みに合わせて服を提案すると、本人・家族お互いの納得につながりやすいでしょう。

ワンポイント

・なぜ、自分で選んだ方がいいの？
記憶などが不確かな本人は、日常生活の中で、「これでいいのかな？」など不安になる場面がよくあります。自分が選んだものを尊重してもらうことは、あなたはそれでいい、あなたを尊重する、といったメッセージにもなり、本人が自信をつけて気持ちが安定する機会となります。服以外にも本人が選べる機会をできるだけ多く取ることをおすすめします。

おすすめしない方法



■全く本人に選ばせない

本人の認知機能の程度によっては、介護者がある程度選ぶことが必要な方もいますが、全く選べないと様々な症状の要因になる場合があります。ゆっくりでも選べるようなら、本人に選んでもらうことをお勧めします。

試してみたいこと

タンスの中の服が選べない

3つくらいに絞る	<input type="checkbox"/> 候補の上着を 3 つに絞る POINT! たくさんの中から服を選ぶと混乱して選べない場合があります。候補を絞ると選べる場合があります。また、選ぶスピードがゆっくりになっていることがあるので、選べるまで待つことが必要な場合があります。
引き出しに本人がわかるマークをつけておく	<input type="checkbox"/> 引き出しに「上着」「ズボン」など書いておく <input type="checkbox"/> 引き出しに👤など、マークをつけておく POINT! 本人がわかる文字の大きさ、マークの形にします。
一緒に服を選ぶ	<input type="checkbox"/> 本人と話しながら、一緒に服を選ぶ <input type="checkbox"/> 寝る前に、一緒に選んで枕元に置いておく POINT! 好みもわかるようになり、どのような服なら着てもらえるか、わかるようになります。新しい服を買うときの、デザインや肌触りなどの好みもわかります。
選んであげる	<input type="checkbox"/> 肌着は選んであげる POINT! すべての服を選んでもらうとかえって負担になる場合もあります。例えば、肌着は選んであげて、上着やズボンなどは本人に選んでもらうなど、本人の様子に合わせて選んでもらう量を調整するとよいかもしれません。

