

わかっていてね、わたしの思い

—認知症の人の気持ちを知る—

かつしか認知症啓発カード

カードについて

35枚組

おもて
炊事に時間がかかるようになり、味付けも変わった。

うら
好きな料理を作っているうちに、味が酸っぱくなった。

認知症の人の気持ち

解説

周囲から見えている認知症の人の様子

治らない

まわりの人の助けがあればよくなります

認知症になると起きること

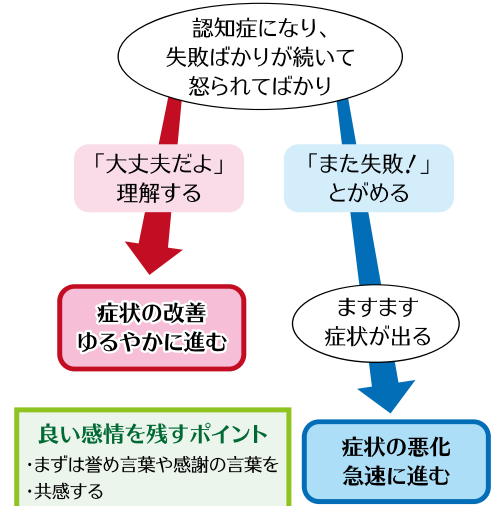
脳の細胞が死んでしまい起こる症状 中核症状

- 例えば こんなことが
- ・覚えられない、すぐ忘れてしまう
 - ・月日や年月、場所、人がわからなくなる
 - ・考えるスピードが遅くなる
 - ・2つ以上のことが重なると理解できなくなる
 - ・しくみが目に見えない道具や新しい機械を使えない
 - ・日常生活に必要な作業がこなせなくなる

心の状態や性格、環境によって出る症状 行動・心理症状(BPSD)

- 例えば こんなことが
- ・自信を失い、すべてが面倒に
 - ・将来への望みを失ってうつ状態に
 - ・トイレの失敗
 - ・道に迷って家に帰れなくなってしまう

接し方次第でよくなることも



「認知症サポーター中学生養成講座副読本」より引用

「認知症サポーター中学生養成講座副読本」より引用

カードの使い方

カードの「おもて」を読み上げます

- 考えてみよう ●
- こんな場面に出会ったことはありますか？
- どんなことを感じましたか？

めくって「うら」の認知症の人の気持ちを確認します

- 考えてみよう ●
- あなたならどんな声掛けをしますか？
- どんなことができますか？

- ◆カードの束から1枚引いたり、テーブルの上に並べたカードから選び取ったりして、使います。
- ◆1人でも使えますが、2人以上で使うと、いろいろな意見が出て新しい気づきがあります。

※ 認知症には個人差があり、あらわれる症状もさまざまです。「認知症の人の気持ち」は、必ずしもカードの通りではありません。

認知症の人への対応ポイント

認知症の人への対応の心得

- 驚かせない
- 急かせない
- 自尊心を傷つけない

具体的な対応の7つのポイント

- 1 まずは見守る
- 2 余裕をもって対応する
- 3 声をかけるときは1人で
- 4 後ろから声をかけない
- 5 やさしい口調で
- 6 おだやかに、はっきりとした話し方で
- 7 相手の言葉に耳を傾けて ゆっくり対応する

「認知症サポーター養成講座標準教材」より引用

メッセージ

「ご本人からのメッセージカード」

公益社団法人 認知症の人と家族の会
東京都支部 代表 大野教子氏

2004年に京都で開かれた国際会議で、ある若年性認知症の男性が語った言葉が参加者の心を大きく揺さぶり、本人の思いを知る大切さが社会に広がり始めました。その2年後に出された「本人会議アピール」の一部をご紹介します。「認知症のために何が起きているか、どんな気持ちでいるかわかってほしい。どんな支えが必要か、まずはわたしたちに聞いてほしい。すこしの支えがあれば、できることがたくさんあります。できないことでダメだと決めつけないで」。このカードには、さまざまな場面で本人の思いがぎゅぎゅ詰まっています。その思いの一つひとつをみなさんの心に大切に刻み込んでくださいますようお願いしています。

「認知症・心のカード」

葛飾区医師会 認知症対策委員会
認知症サポート医 稲葉敏先生

認知症は、高血圧・糖尿病・脂質代謝異常などと並ぶ生活習慣病の一つで、誰にでも起こる可能性があります。根本的な治療薬がない現在では、「医療」「介護」「ご家族のケア」がとても大切になります。認知症の方の「心」を理解することで、ご家族や介護者の「心」が変わります。脳が病んでいても「心」は「心」でつながります。認知症の方と「心」でつながれば、その方の「心」も変わるのです。認知症の方の「心」を知れば、私達の接し方も自ずと変わる事でしょう。楽しい感情・うれしい感情を積み重ねる接し方が、投薬には無い、より優れた「心」の宝となります。是非、このカードが、「心の良薬」になります事を期待致します。

周囲から見えている認知症の人の様子		認知症の人の気持ち
1	炊事に時間がかかるようになり、味付けも変わった。	①好きな料理を作っているうちに、頭が真っ白になっちゃう。 ②味見を忘れたみたい。 ③味も変わったと言われるし、情けないわ。
2	真夏に汗をかきながら、「暑くないのよね」とエアコンを使用しない。	①暑い？そうかしら？私はそれほどでもないわ。 ②クーラー？どうやって動かすの？
3	ATMでお金を下ろすのに手間取り、「機械が壊れているんじゃないか」と怒り出す。	①ボタンが表示されるけど、どうやって押すんだ？ ②ちゃんとやっているのに、機械がおかしいんだよ。
4	大量の小銭を持っているのにお札で支払う。	①うーん。とりあえずお札を出しておけば大丈夫だろう。 ②後ろに人が並んでいるから急がないと！
5	「忘れないように」と何でもメモするけれど、メモしたことを覚えられないから、いつも忘れてしまう。	忘れて怒られることが多いから、メモを取って忘れないようにしている。でも、今回はメモがないから、約束していないんだわ。
6	冷蔵庫の中が卵でいっぱいになっている。それを「息子が好きだから」と言い張る。	息子が大好きだし、卵はないと困るから買ってきただけ。
7	しょっちゅう鍋を焦がすが、「そんなことない」とシラを切る。	「また焦がしたの?!」って言うけど、たまたまちよっと離れただけでしょ！
8	自転車に乗って出かけたはずなのに、歩いて帰ってきた。「あれ？自転車がない！」と大騒ぎしている。	あれ？自転車がない！きっと誰かが盗んだんだ。
9	財布や通帳をよくなくし、息子や嫁を泥棒呼ばわりする。	財布や通帳がない！いつもここに置いてあるのに。あいつが盗んだに違いない。
10	「お父さんが帰って来ちゃう！」と慌てているので、「お父さんはもういないよ」と言うと怒り出す。	お父さんが帰って来るまでにきちんとご飯を作らなきゃ！なんでそんなこと言うのよ。
11	一人で寂しく暮らしているので、食事を差し入れすると、「ごはんくらい自分で作っているから大丈夫」と断る。	ごはんは食べているわよ。自分のことはちゃんとやっているんだから。
12	夕方になると「家に帰ります」と自宅から出て行くこととする。	あれ？ここは自分の家じゃない。おかしいな。とにかく帰らなきゃ。
13	夜中にトイレに行こうとして、廊下や部屋で排尿してしまう。	①トイレはどこ？わからない。 ②間に合わない！
14	「今何時？」「ごはんまだ？」などと同じことを繰り返し言うので、「さっきも言ったでしょ」と返すと「そんなことはない」と怒り出す。	①なんだかよくわからなくなってしまった。 ②おかしくなっちゃったのかな。でも、不安だから教えてほしい。
15	毎日カレーを作るので、「またカレー？」と言うと悲しそうな顔をする。	あなたがカレーが好きだから作ったのに。毎日毎日あなたのことを考えて一生懸命作っているのよ。
16	毎日同じ時刻に図書館に出かけ、同じ時刻に帰って来るけど、図書館ではボーっとしているみたい。	①毎日図書館に行って、読書しているんだ。 ②図書館は居心地がいい。
17	だんだん物が増えてきたので、片付けようとするけど「余計なことをしないで」と怒り出す。	全部私の大切な物だから、触らないで！
18	汚れた下着をタンスに隠していて、それを「知らない」ととぼける。	①下着が汚れちゃった！どうしよう。 ②こんなこと、誰にも知られたくない。隠しておこう。

周囲から見えている認知症の人の様子		認知症の人の気持ち
19	ズボンの上の下着をはき、バラバラの靴下をはいている。	ちゃんと着ているつもりなのに、この服が着にくいから悪いんだ。
20	病院に行くよう勧めると「バカにしなで！」と怒り出す。	①どこも悪くなんかないわ！ ②もし病気が見つかったら怖いわ。
21	ずっと前に退職しているのに「仕事に行く」と、慌てて出ていく。	まだやめてなんかいないから、早く会社に行かなきゃ！なぜ止めるんだ！
22	朝からずっと家の中をウロウロしている。	頭の中がグルグル回った感じで、何をどうしたらいいかわからない。おかしいなあ。
23	「財布が盗まれた」と常に訴えていて、話題が変わってもすぐその話に戻る。	①財布がないと困るんだ！ ②誰かが盗んだんだろう。きっと誰かに狙われていたんだ。 ③お金がないと困るんだ。
24	身なりがだらしなくなり、パジャマ姿で買い物に行くのを止めると怒る。	①買い物に行かなきゃ。 ②道を間違えないようにしてきちんと行ってこないと。
25	「頭が変になった」と不安そうな顔をしたり、ふさぎ込んだりするようになった。	何をしても失敗するし、わからないことばかり。頭がおかしくなっちゃったのかな。
26	外出してなかなか帰ってこないのを探しに行ったら「散歩しているだけよ」と強がる。	いつも通っているはずなのに途中で道がわからなくなった。おかしいわね。
27	最近お金がなくなることが多くなったので心配すると、「ちゃんとしているから大丈夫」と聞く耳を持たない。	①無駄遣いはしていないから余計なことを言うな。 ②最近お金がなくなるのが早いんだよな。
28	食べ物をごぼしたり、食べるのが遅くなっているとと言われると怒る。	味わってゆっくり食べているだけなのに。いちいち言わないでほしい。情けなくなる。
29	外出先から帰ると、「どこの女と浮気していたの！」とすごい剣幕で詰め寄って来るので、言い返すと取捨がつかなくなる。	①私を置いてどうして一人で出かけてしまうの？ ②私のことがイヤになったのかしら/浮気でもしているのよ、きっと！
30	「知らない人が床下に住み着いている」とよく騒ぐ。けれども、床下を調べても誰もいない。	大切な財布などがなくなるのは、きっと誰かが住んでいて、私がいなくて出てきて盗んでいるんだ。
31	「家の鍵がなくなった」と毎晩のように訪ねて来るようになった。	①鍵がないの！なんで?! 家に入れなくて困っちゃう。 ②一緒に探してもらえないかしら。すごく不安なの。
32	あんなに綺麗好きだったのに最近お風呂に入らないので入浴を勧めると、「毎日入っているわよ」と不機嫌になる。	お風呂？大好きなから、入っているに決まっているでしょ。いちいち言わないでほしいわ。
33	一緒に旅行に行くと、あんなに楽しそうにしていたのに「そうだったかしらね？」とあいまいな返事をする。	旅行なんて行ったかしら？最近何か楽しいことがあったような気はするけれど。
34	何を話しても質問してもニコニコとしているだけで、本心が分からない。	何を言っているのかわからない。とりあえず、笑顔でうなずいていけばいいかなあ。
35	「知らない人が家にいる」としきりに不安がる。	ハッキリとは覚えていないし、顔はよく見えなかったけど、中年の人がいた気がする。