

薬飲んだかなあ？と繰り返し尋ねたくなる

一緒に考える	<input type="checkbox"/> どうするとわかるようになるかな」など話しながら一緒に考える
	POINT! お互いの気持ちの様子に合わせて、声の調子や話す速さを整えると、安心して話しやすくなることがあります。
事実確認する	<input type="checkbox"/> 周りの手がかりを一緒に見て確かめる
	POINT! 周りの手がかりを一緒に見て確かめる方法もあります。たとえば、ごみ箱に袋が残っていないかを見ながら、「ここに袋があるね」など共有する形です。
繰り返し事実を共有する	<input type="checkbox"/> 実際に飲んだ時は「さっき飲んだよ」と伝える <input type="checkbox"/> 飲んでいないときは「まだだよ」と伝える
	POINT! やり取りするうちに、お互いに気持ちが高ぶることもあります。そんな時は、落ち着くために、少し間を取る方法もあります。



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



① 同じことを何度も言ったり、聞いたりしたくなる時には？

こんな場面
ありませんか？

- ・電話かけたい、薬飲みたい、娘はどこ？
- ・デイはいつ？ヘルパーさんはいつ来るの？



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

Q. なぜ同じことを繰り返したくなるの？



A1. 覚えられなくなるため

認知症が進むと徐々に、自分が体験した出来事やちょっと前のことを覚えておくことが難しくなることがあります。そのため、同じことをもう一度たしかめたくくなります。聞き返すときは、相手に対して、申し訳ない気持ちやふがいない気持ちを感じているときもあります。

試してみたいこと

その都度確認

思い出しにくいことをふまえて、その場で一緒に確認していく方法を選ぶ人もいます。そうすると、負担の感じ方が変わることもあります。

覚えていることに目を向ける

思い出したいのに出てこない場面は、だれにでもあります。また、思い出しやすいには波があります。「思い出せないことは思い出したときに話そう」と声を掛け合い、その場の会話ややり取りを大切に過ごす過ごし方もあります。

イライラする自分を責めない

思い出しにくい場面が重なると、気持ちが疲れることがあります。落ち着いていられない時があっても自然なことです。うまくできないと感じる日があっても、責める必要はありません。お茶を飲んでゆっくりするなど、自分をいたわる時間を作る人もいます。

A2. とっても気になるから

同じことを何度もたずねたくなる時、気になることが心に残っているということはないでしょうか。たとえば、大切な人のことが頭に浮かび続けることもあります。そうした言葉は、どうしたらいいか考えたり、気持ちの整理の手がかりになることがあります。

試してみたいこと

繰り返したいことについて一緒に考えてみる

気になる方は、人それぞれ違います。周りから見ると小さなことでも、本人にとっては、大事なことがあります。本人・家族で、どうしたらいいか、ゆっくり考える時間が手がかりになることがあります。

おすすめしない伝え方



■強い口調で言い返す ■何度言ったらわかるのよ！などという。
このような返答の仕方になってしまう場合は、心に負担が増えているサインかもしれません。誰かに頼ったり、自分へのご褒美としてケーキを買ってきて食べたりなど、日頃から自分を癒したり、休める方法を考えておきましょう。

試してみたいこと

ヘルパーがいつ来るか繰り返し知りたくなる

いつ来るかを目につくところに書いて、おいておく	<input type="checkbox"/> カレンダーに訪問の時間を書いておく <input type="checkbox"/> 紙に書いてテーブルにおいて置く POINT! 短い文章で書きましょう。本人がいつも見る場所におくと見やすいです。
気になる理由についておしゃべりしてみる	<input type="checkbox"/> 今日ヘルパーさん来るけど、「何か気になっていることある？」 「何か伝えとくことある？」など話してみる POINT! 気になっていることを一緒に確かめていくと、ヒントが見つかることがあります。話せた実感や、分かってもらえた感覚が、安心につながり、その場が少し楽に感じられることもあります。
楽に没頭できることを探してみる	<input type="checkbox"/> 本人・家族や知り合いと一緒に没頭できることを探してみる <input type="checkbox"/> デイサービスなどで没頭できることを探してみる POINT! 例えば、時間があると塗り絵などをしていると落ちつけるという人もいます。気楽に続けられて、没頭できることがみつかり、気になりにくくなることもあります。

谷折り

