

試してみたいこと（トイレ以外で排泄してしまう場合）

誘導方法の工夫	
時間を決め定期的に家族が誘う	<input type="checkbox"/> 起床後、寝る前に誘う <input type="checkbox"/> 食事前後に誘う POINT! 排泄のタイミングを把握した上で誘うとよいでしょう。
表情を観察し家族が誘う	<input type="checkbox"/> そわそわ・きょろきょろしているときに「どうしたの」と誘う <input type="checkbox"/> 顔がこわばったり、陰部に手をもっていつているときに誘う POINT! そろそろかな?と思ったとき本人の様子をみて、落ち着かないようであれば誘うとスムーズにトイレに行ける場合があります。
排泄環境の調整	
ポータブルトイレを配置する	<input type="checkbox"/> 目につきやすいところにポータブルトイレを配置する <input type="checkbox"/> ベッドサイドに尿器を置く POINT! トイレとわかるようにする工夫も併せて行うとよいでしょう。
トイレとわかるようにする	<input type="checkbox"/> トイレとわかるように文字や絵で表示する <input type="checkbox"/> 夜間はトイレの照明をつけてドアを開けておく POINT! 場所が分かればトイレでできる場合があります。
近くに人がいるようにする	<input type="checkbox"/> 目が覚めたときにサポートできるよう近くで寝る <input type="checkbox"/> できるだけ近くにしているようにする POINT! 家族に気持ちの余裕があるときの対応です。
便器の工夫	<input type="checkbox"/> 便器の中の水に色を付ける <input type="checkbox"/> 便座の色を変える POINT! トイレだとわかりやすくする工夫でもあります。便器を汚してしまう場合などは便座の形が分かりやすいと失敗しにくくなる場合があります。
その他	
受診する	<input type="checkbox"/> 泌尿器の専門病院を受診し排尿のコントロールをする POINT! 排泄の障害が影響している場合がないか一度確認すると何か対応できる場合があります。
おむつの変更	<input type="checkbox"/> リハビリパンツや布パンツを試してみる POINT! リハビリパンツ等を試してみるのも一つの選択肢です。
活動量を増やす	<input type="checkbox"/> 日中活動し、夜に熟睡できるようにする（夜間の場合） POINT! 別冊の「眠れない人には？」も参照ください。



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



⑫ トイレで困る時には？

こんな場面ありませんか？

- ・トイレに誘われても行きたくない
- ・失禁がある。
- ・トイレ以外で排泄してしまう



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

Q. どうしてトイレに行くのが嫌なことがあるの？



A1. 面倒だから

身体を動かすのが億劫になっている場合があります。

試してみたいこと

食事の前など立ったついでに誘う方法があります。

A2. 促されるのが嫌になっているから

日常生活で、家族が本人のためを思っていることが本人にとっては負担であり、いろいろと促されること自体が嫌になっている場合があります。更に背景にうまく話せないとか、話が理解できないとか、今どうすればいいかわからないなどや、体調・環境（痛い、かゆい、熱い、寒い、うるさい…など）の影響も重なってまいります。

試してみたいこと

暑い、寒い、うるさい等不快な環境を、調整することでストレスが緩和され、誘いが素直に受け入れやすくなるかもしれません。体調が悪い場合も、受診して、不快な症状が緩和されればストレスが緩和されることで、誘いが素直に受け入れやすくなることもあります。

トイレに行く以外でも、できない・わからないといったストレスがあるようであれば、取り除けるように工夫することも必要です。

「○○しなきゃダメ」などという言葉が負担になっている可能性があります。本人を思いやる気持ちで伝えている言葉だと思いますが、少し控えて様子を見てもいいかもしれません。無理のない範囲で意識することから始めるとよいでしょう。また、そのような家族の苦労を誰かに知ってもらうことも、介護の負担感の軽減につながります。

できれば専門職に声をかけてください。一緒に考えてくれる専門職が見つかると思います。

Q. どうしてトイレじゃないところで排泄するの？

A2. トイレの場所がわからないから

認知症になるとどこに何があるかわからなくなることがあります。トイレの場所がわからなかったり、トイレのドアが何かわからなかったりすると、トイレにたどり着けず、トイレ以外の場所で排泄する場合があります。普段はわかるが、夜になるとわからなかったり、睡眠不足などでボーっとしているとわからなくなる場合があります。

試してみたいこと

トイレをわかりやすくするために、ドアを開けていたり、夜間廊下の照明をつけておく等対応をします。

日中の活動量を増やして、夜寝られるようにするなどの、生活スタイルを見直すことで、自分で行ける回数が増えることもあります。

おすすめしない方法



■失敗を際立たせる

具体例 失禁があることを強調する 叱る 手を引っ張って連れていくなど。本人がより混乱して、他の症状が出たり、よりトイレに行きたくなくなったりする場合があります。

試してみたいこと（トイレに誘っても行きたくないとき）

誘導方法の工夫

何かのついでにトイレに立ち寄る	<input type="checkbox"/> 通院や買い物途中にトイレに行く <input type="checkbox"/> もうすぐ食事と伝え、本人が立った時にトイレに誘う <input type="checkbox"/> 散歩に誘って、外に出る前にトイレに行く POINT! トイレに行くことがめんどうだと感じる時や促されることが嫌になっている場合などには、何かのついでに、トイレに行っておく方法があります。
行きたいときに誘う	<input type="checkbox"/> そわそわ・きよろきよろしているときに「どうしたの」と声をかけトイレに誘う <input type="checkbox"/> 時間をおいて、また声をかけてみる POINT! 行きたいときに行ければいいと思うと誘い方が自然と柔らかくなるでしょう。
わかりやすい言葉ではっきり話す	<input type="checkbox"/> 便所、お手洗いなど、トイレ以外の言葉を使って誘ってみる <input type="checkbox"/> 本人の視野に入り、大きく、低めの声で話す POINT! 本人が何を促されているのかわからない時の工夫です。

コミュニケーションの工夫

声かけ以外の方法で誘う	<input type="checkbox"/> 立つ動作を誘導したり、一緒に行きたい方向に行きながら誘導する POINT! まずは動作を始めると抵抗なくトイレに行けることがあります。
声かけを振り返る	<input type="checkbox"/> 声をかける時の表情や声のトーンに注意する POINT! 声のかけ方が嫌なのか、そうではないのか、どのように誘うのがよいか、本人と話しあったり、専門職に相談することをお勧めします。

介助方法の調整

本人が自分で行ける方法を考える	<input type="checkbox"/> トイレに目印をしたり、トイレのドアを開けて便器が見えるようにしておく <input type="checkbox"/> わかりやすいところにパットやおむつを置いておく POINT! 可能であれば専門職に相談することをお勧めします。
パターンをつかむ	<input type="checkbox"/> 一日の中でいつ頃トイレに行きたくなるのを把握し、その時間帯にトイレに誘う POINT! 他の用事と組み合わせると誘いやすい場合があります。
排泄環境を整える	<input type="checkbox"/> 便座が冷たくないようにする <input type="checkbox"/> 照明をみなおす POINT! トイレで不快な様子がないか意識してみると何か気づくことがあるかもしれません。
痛み等があれば対応する	<input type="checkbox"/> 座ったり、拭いたりするときに痛みを伴うようであれば対応する POINT! 痛みがある様子があれば専門職にお伝えください。