

知っていますか？ 認知症②

11月号では認知症が「脳の病気」であり、早期受診が大切だということをお知らせしました。今回は、受診の際に気をつけたいこと、認知症の人と接するときの心がまえについてお伝えします。



お医者さんにかかるとき

症状をしっかり先生に伝えてください

かかりつけ医がある人はまずそこで相談して、症状を伝えて専門医へ紹介してもらいます。新たに医療機関にかかる時は本人の不安は大きいものです。周りの人が「心配している」という気持ちをしっかりと本人に伝え、家族や友人など信頼できる人が付き添って受診しましょう。

かかりつけ医のない人は「精神科」「もの忘れ外来」「神経内科」「脳外科」の診療科がある医療機関を受診しましょう。どうしても本人の受診が難しい時は、まずは家族が専門医に相談してみましょう。

医師からよく質問されること

- ・今一番大変なことは何ですか？
- ・現在はどのような症状があり、困っているのか？
- ・いつごろから、どのようにして症状が出てきたのか？
- ・今までにかかった病気は？
- ・今、治療中の病気は？
- ・どんな薬を飲んでいるか？
(薬の包装ごと持参)



認知症の危険信号

- ・同じことを何度も言ったり聞いたりする
- ・ものの名前が出てこない
- ・できていた家事や仕事ができない
- ・慣れているところで道に迷う
- ・大切なものをなくしたり、置き忘れる
- ・以前にあった興味や関心が失われた
- ・水道やガス栓の締め忘れが目立つ
- ・薬の管理ができなくなった
- ・ささいなことで怒りっぽくなった
- ・以前より疑り深くなった

認知症の人への対応の心得

“3つの「ない」”

1. 驚かせない
2. 急がせない
3. 自尊心を傷つけない

具体的な対応のポイント

まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら本人や他の人に気づかれないように、さりげなく様子を見守ります。

余裕を持って対応する

こちらが焦りを感じていると相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。

声をかけるときは一人で

複数でとりかこむと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ一人で声をかけます。

後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声かけは禁物です。

相手に目線を合わせてやさしい口調で

体を低くして、目線を同じ高さにして対応します。

おだやかに、はっきりした口調で

早口、大声、甲高い声でまくし立てないこと。

相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の人はせかされるのが苦手です。相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのか相手の言葉を使って推測・確認していきます。

認知症の人の気持ち

～「本人に自覚がない」は大きな間違い～

認知症になったとき、最初に気づくのは本人です。もの忘れによる失敗や、仕事や家事がうまくいかないなどの出来事が次第に多くなり、だれよりも早く本人が「おかしい」と感じ始めます。

認知症になったのではないかと、という不安は健康な人の想像を絶するものでしょう。

「認知症の人は何も分からない」のではなく、一番心配で心細く、苦しんでいるのはほかでもない本人なのです。

周囲の皆さんへ

- ・認知症の人の家族は、自分たちの苦しみがだれにも理解されずに孤独を感じることがあります。
- ・認知症の人の大変さを、理解してあげてください。
- ・介護している人に感謝やねぎらいの言葉をかけてあげてください。
- ・できることは協力してあげてください。さりげなく自然に手助けするのが一番です。

認知症は誰でもなる可能性のある病気です。いつ自分や家族が、あるいは友人や知り合いが認知症になるかわかりません。ですから、他人ごととして無関心でいるのではなく「自分たちの問題である」という認識を持つことも大切です。周囲の理解と気遣いがあれば、住み慣れた地域で穏やかに暮らしていくことができます。そのためには地域の支え合いが不可欠なのです。

一人ひとりがすべて違うように、対応も一様ではありません。そのことを念頭に置きながら、自分たちに何ができるか考えてみましょう。



あなたも認知症サポーターになりませんか？

～認知症サポーター養成講座～

認知症の人やその家族を見守り、地域で支援する「認知症サポーター」。多くの市民の皆さんにサポーターになってもらいたいと考えています。認知症になっても安心して暮らせるまちを一緒につくっていきませんか？市では出前講座を行なっています。お気軽にお問い合わせください。

認知症サポーターとは

認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者として自分のできる範囲で活動します。認知症は他人ごとではなく、自分自身の問題と認識し、友人や家族に学んだ知識を伝えることと、認知症の人や家族の気持ちを理解しようと努めることもサポーターの活動です。認知症サポーター養成講座受講者にはオレンジリング(認知症の人と家族の応援者の証)をお渡しします。



オレンジリング

相談・問い合わせ先 高齢者支援課 包括支援センター班(西合志庁舎) ☎242-1124