

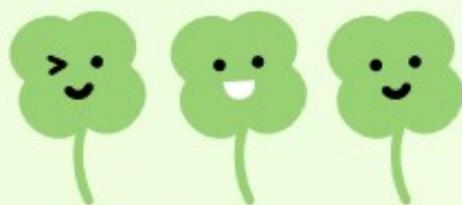


NPO法人 猪名川在宅ケアを考える会
在宅ケアの集い on Zoom

認知症・MCIの家族と ともに歩むために

2025年6月21日

小松邦志



認知症の介護が楽になる コミュニケーションについて



今日の内容

ユマニチュード

アンガー
マネジメント

言い換え
フレーズ



認知症の症状

認知症の 症状

神経細胞
ネットワーク
の崩壊

治りにくい

中核症状

記憶障害、見当識障害、理解・判断力の障害
実行機能障害、その他

性格・履歴

環境・ケア

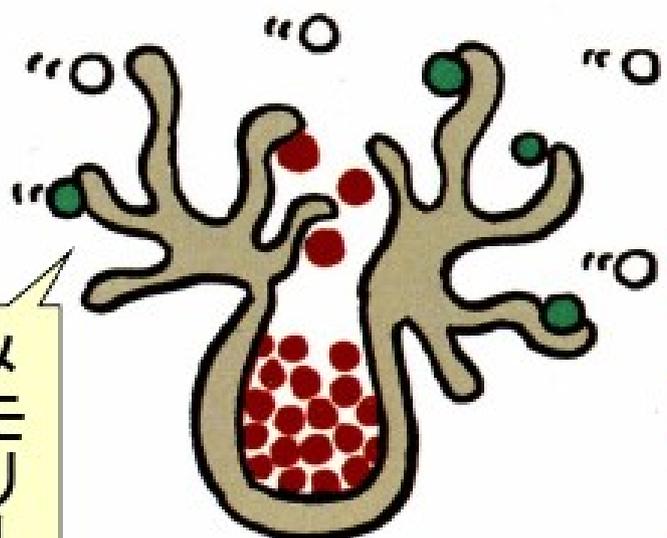
行動・心理症状 (BPSD) 周辺症状

不安・焦燥、うつ状態、幻覚・妄想
徘徊、興奮・暴力、不潔行為

治せる

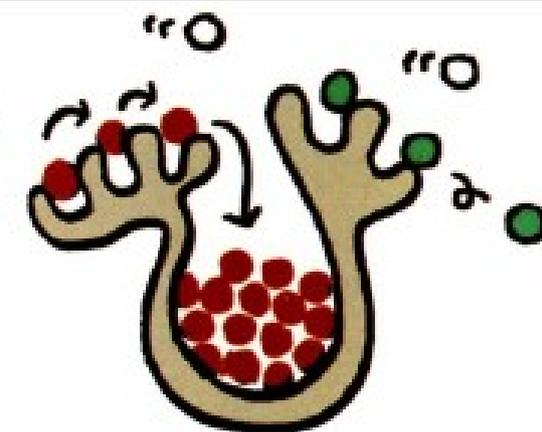
認知症の症状 中核症状

記憶障害



若いとき

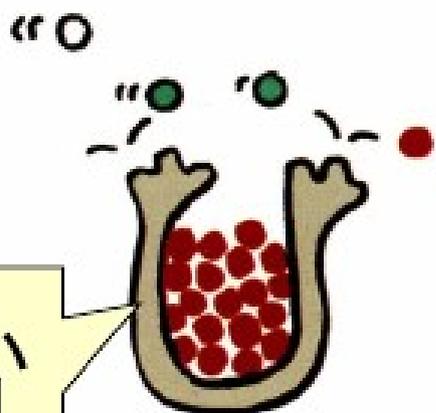
メモリー



正常な老化

(覚えるのに手間がかかる)

- 大切な情報
- 関心のある情報
- 無駄な情報



認知症

(覚えられない)

デイズク
ハート

インギンチヤクII海馬と側頭葉



進行すると

(覚えていたことを忘れる)

記憶の分類

- できごと記憶
(生活)
- 意味記憶
(辞書)
- 手続き記憶
(動作)

時間の見当識障害



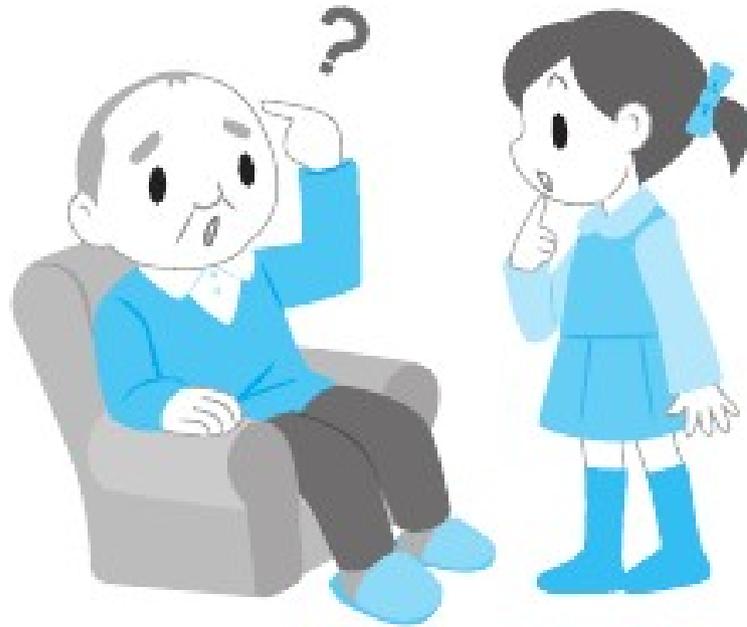
時間を聞いても昼か夜か見当がつかなくなったり、今の季節が分からなくなることで季節感のない服を着たり、今が何年何月何日かが分かりにくくなったりします。

場所の見当識障害



自分が今いるところが分かりにくくなったり、
ここがどこか分かりにくくなったりします。その
ため道に迷ってしまい家に戻れなくなったりする
こともあります。

人物の見当識障害



周囲の人たちが自分とどのような関係の人であるか分かりにくかったりします。そのため家族を見ても誰か分からないことや、鏡に映っている自分を自分だと思わずに話しかけたりすることもあります。

理解・判断力の障害

1. 考えるスピードが遅くなる
→ 急かせない
2. 二つのことが重なると処理不能
→ 一つずつゆっくりと、感覚入力を制限
3. 些細なに対応できず、混乱
→ 変化には支援で対応
4. 観念と現実の乖離
「儉約第一」が「セールスマンの口車」に

自動券売機や銀行のATMを使えない
ファックス・全自動洗濯機やIHクッカーも

実行機能障害

計画立案、按配・遂行の困難
 家事ができない、独り暮らしが困難
 生活が困難に
 前頭前野の統合機能の障害

料理一つとっても
 企画→実行は
 大変な作業

ちょっとした支援で
 生活を維持

みそ汁の具にと、冷蔵庫にある油揚げを忘れて油揚げを買い、いざ作るときには目に入った別の食材でみそ汁を作り、冷蔵庫は油揚げだらけ



認知症の人とどう接するか

認知症になったからといって
何も分からなく
なるわけではない。

言語的な能力は落ちるかもしれないが、
その分、表情、態度、行動から、
相手の感情を読み取る能力は鋭くなる。

いやいや介護をしているのか
感謝をもって、大切な人として接しているのか
すぐに見抜かれてしまう。

認知症の周辺症状への 対応の例 (まんが)

長尾和宏
丸尾多重子



ばあちゃん、

介護施設を間違えたら

もっと
ボケるぞ！

なぜ、歩いて施設に
入所したのに
たった数ヶ月で
寝たきりになるの？

いいちゃんも
必ず読んで
ください

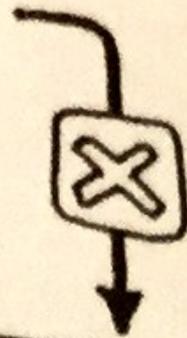
その介護、地籍派？ フロイラー派？

ブックマン社

困った症状への対応①



お金や財布を盗られたと騒ぐ





またどこかに
置き忘れたん
でしょう？



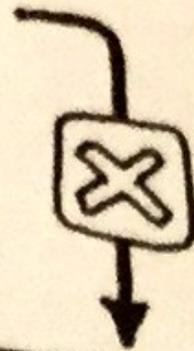
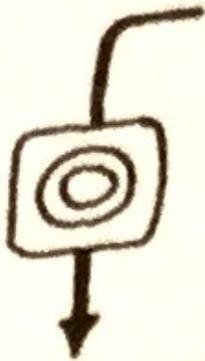
さてはアツタが
盗ったんだね！
ドロボー！！



困った症状への対応①



お金や財布を盗られたと騒ぐ





7

アラ大変!
一緒に探しましょう!



ありがとうございました!



否定せず、受け入れる。
気をそらすのも◎



貝オ布が無い
↓
私が見つかる
ハズがない
↓
誰かが
盗、たんだ!!

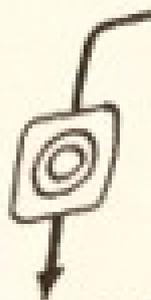


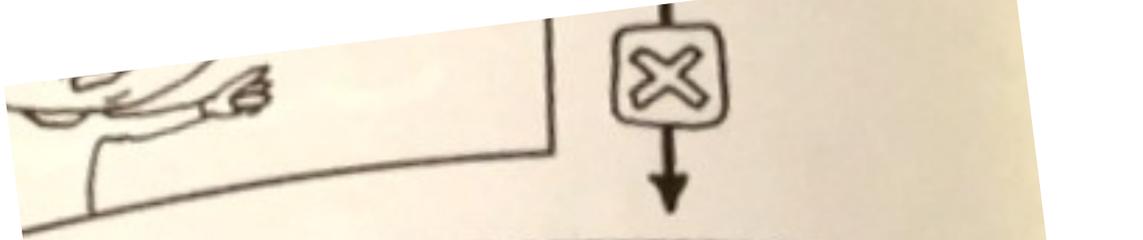
④. た症状への対応②

ごはんまだかい？



何度も食事
要求する





④. た症状への対応②

ごはんまだかい？



何度も食事を
要求する



受け入れて
少し食べさせる

あ、おっで毛
いかがですか？



作るフリで
OK!

今から作りますね！



ぐみしや怒りを食べることで
解消しようとしていることも。
まずは 話を聞いてあげて。



何が食べたい
ですか？
お肉、お好き
なんですよね？

食べたことを
忘れてしまった

あ

脳の満腹中枢が
障害されている

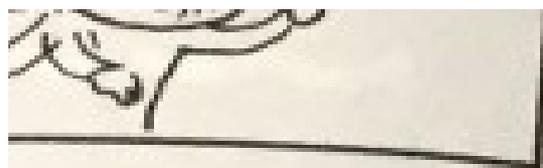


おなが
すいた...？

③ 対応した症状への対応 ③



たゞいものが 見えるという
*レベ-小体物 認知症の 症状です。



認知症の
症状です。



気のせい
ですよ!!

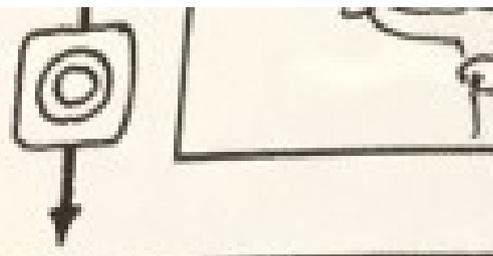


気味の悪いこと
言わないで
ください!!

③ 対応した症状への対応 ③



たまたまのものが
見えるという
*レベル小体物
認知症の
症状です。



もう違い出
ましたよ!



お客さまがしら?
ぐいしよに
お茶でも
どうぞ!

否定せず、話を合わせて
安心させる

レベ-ル、体型型認知症の初期~中期、
実際にはないものが見えたり聞いたり
する「幻覚」がある

アラ!
お元氣でう?

天国から
きたのかな?



おいしいさんが
あつに。

困った症状への対応④



ふざけよう
出ているしま



★、た症状への対応④





ど=行くの？

会社に行か
ない。



今日は
日曜日
だよ。

- 一緒に歩いて
話を聞く

いい天気だね。



本人の中では何か目的がある

ニニはワシの
家じゃない...

子どもにごはん
作らなきゃ



何がしたいか聞いてあげて
共感したり気をまぎらわせて
「そろそろ帰るうか」

④. た症状への対応 ⑤



すぐに怒る。
暴力的になる



嫌なことをされたり
もどかしいのかも...



ベースにあるのは不安

④. た症状への対応 ⑤



すぐに怒る。
暴力的になる



何か
やなことは
あつた？



どこか
痛い？

少し時間をあいて、できれば
第三者と様子を見に行く。



医師に相談したり、(薬を減らした
がらない医師は替えることも検討)
訪問介護を利用するのも◎

困った症状への対応⑥



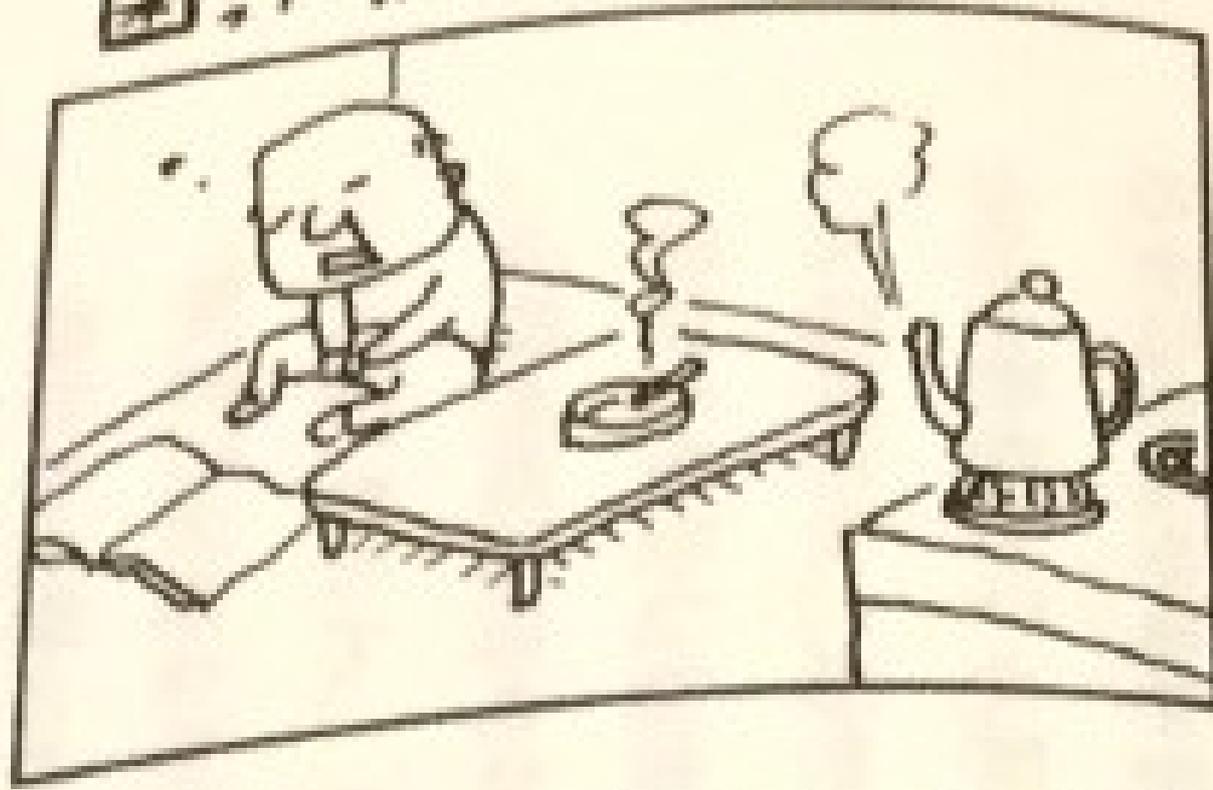
火をつけっぱなしにする



タバコはもう
ダメだよ!

禁止するよ
余計に危険!

④. た症状への対応 ⑥

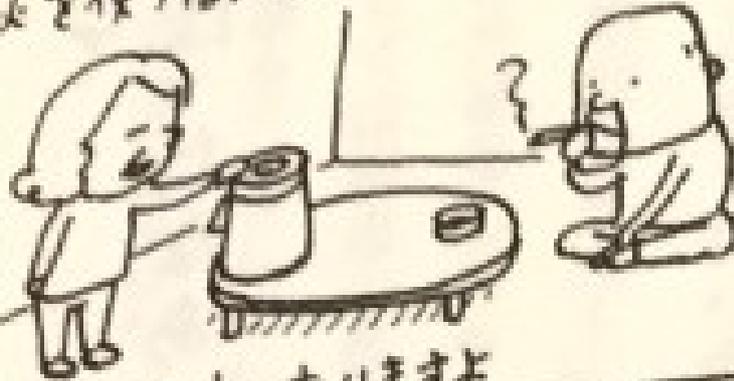


火をつけて、はかす





タバコは吸い終わるまで見守り。
火を使う間はイチャ添う。



お湯は鍋の中に取りまよ

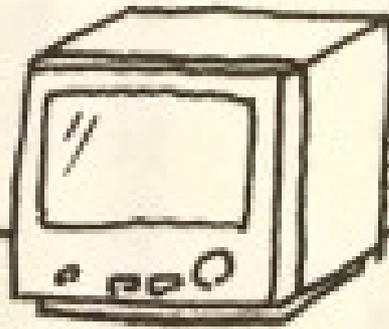
なるべく火を使わない工夫を。

電子レンジの
使用

入れはいけない
もの : : :



ガスの元栓を
しめる



料理など、段取りが必要な
行為は、認知症の進行を
遅らせる効果があります。



IH調理器に替えるのもよいですが、
認知症が進んでからだと
使えないので早目に対応を。

火をつけ、はなし、水を出し、はなしなどの
記憶障害は指摘や注意では
治りません。

でも、例えば長く料理をしてきた人に
それを禁ずると、役割を失ってしまう。

ごはんを
作るのは



孤独感

私の
仕事なのに...

がんこになる 物の忘れ 嘘をつく 怒り出す 何度も尋ねる

認知症心理学の
専門家が教える

認知症の人に ラクに伝わる

監修 鳥影真奈美

著 佐藤真一

× さっき食べたばっかりでしょ！

○ お茶でもいれようか

**言いかえ
フレーズ**

もう イライラしない
もっと やさしくなれる

すぐに使えるコツ満載！

Discover
YUKO

疑い
CASE
01

同じことを何度も質問する

こうきう



カレンダーに
メモしておくね



ついつい



さっきも聞いたで
しょ。覚えてないの？



疑い
CASE
02

処方されている薬を飲まない

つつい



飲まないと
病気が治らないよ！



こうま



お医者さんが
飲めばよくなるって
言ってたよ



疑い
CASE
03

過去の苦勞話を繰り返す

こうきょ



そうだったんだ。
大変だったね（共感する）



ついつい



何度も聞いたから！



新しい認知症ケア ユマニチュード

イヴ・ジネスト
本田美和子

イヴ・ジネストの
ユマニチュード集中講義

ユマニチュードへの道

本田美和子
イヴ・ジネスト
ロゼット・マレスコッティ

ユマニチュード入門

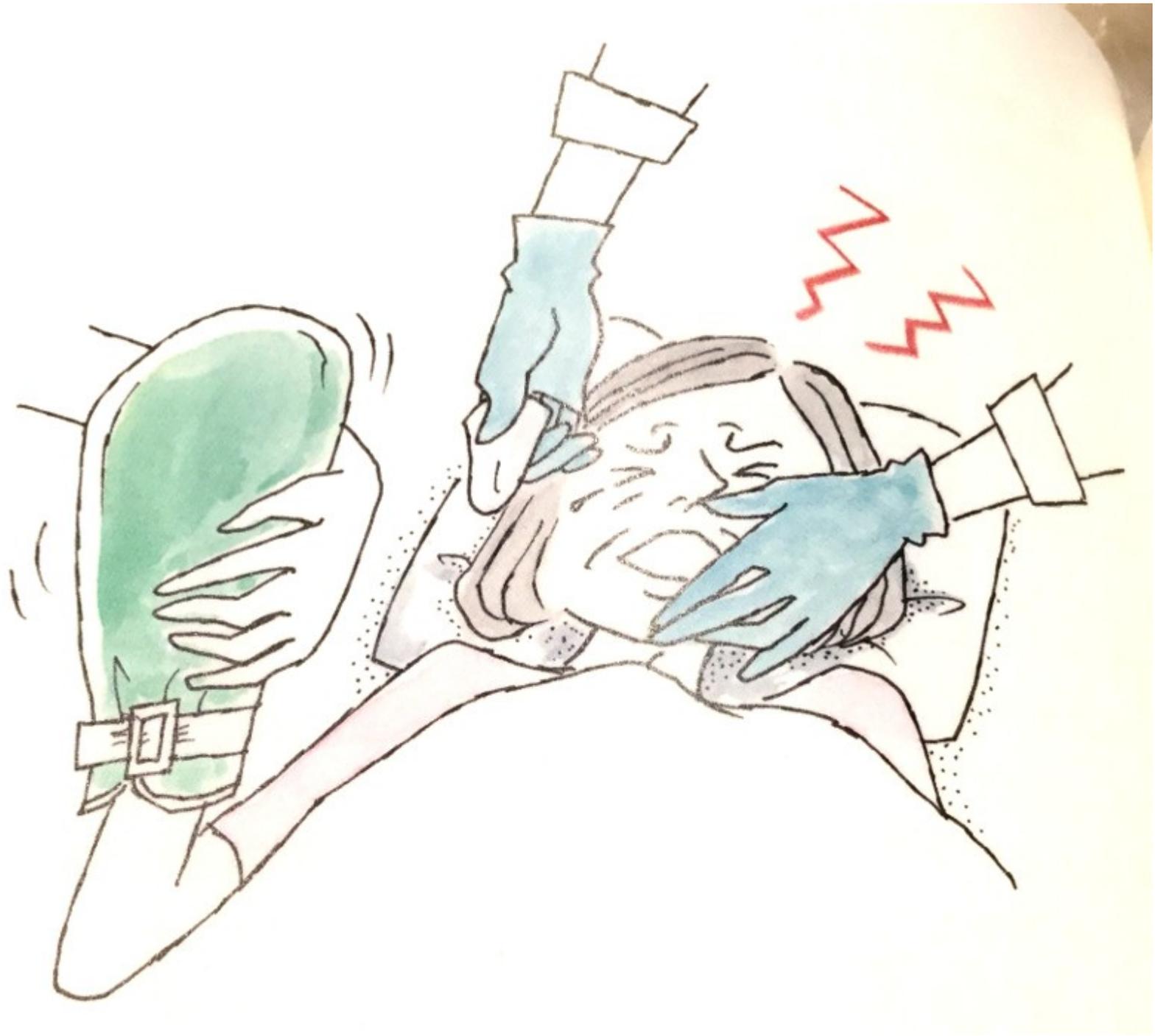
魔法？ 奇跡？
いえ技術です。



認知症ケア の新しい技法として注目を集める「ユマニチュード」。攻撃的になったり、徘徊するお年寄りを「こちらの世界」に戻す様子を見て、「魔法のような」とも称されます。しかし、これは伝達可能な《技術》です。開発者と日本の臨床家たちが協力してつくり上げた決定版入門書！ **医学書院**

NHK「クローズアップ現代」「あさイチ」などで話題沸騰！

非人間的な介護現場



と
を発している

きのうのテレビ見た？

見た見た！



シャワー？洗車？

ユマニチュードとは

どのようにして

「感謝をもって、大切な人として
接しようとしている」

ということを相手に伝えるか。

習得可能、実践可能な
150をこえるスキル(技術)

人は3度生まれる。

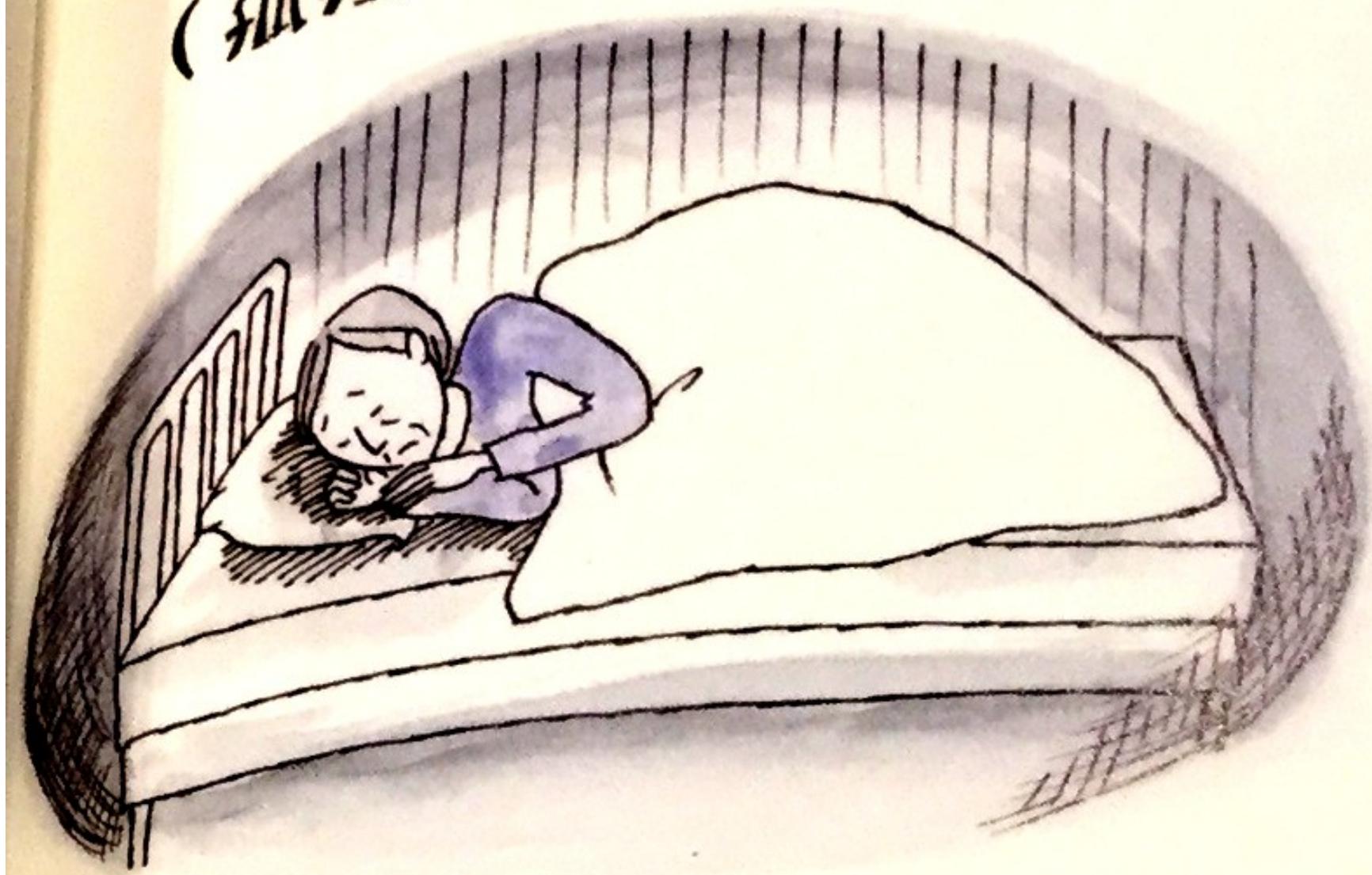
第1の誕生



第2の誕生



(孤独...カラに閉じこもる)



第3の誕生



ユマニチュードの 基本となる四つの技術



見る





話す





触れる





立つ



見る技術

視線をつかみに行く









今日は
良いお天気ですね!



自然な対応



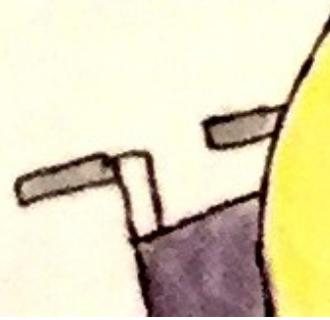
▲横からは見えません。



ユマニチュードの対応



▲正面なら見えます！



▶ 円背ならば下からのぞいてください。





▲後ろから声をかけても聞こえません。一度追い越してから向き直り、時間をかけて近づくようにします。

ごはんにし
ましよう。

① 近くまでぐっと寄って
視線をつかむ。



②スプーンをしっかりと目の前で見せてから食べてもらう。

おいしそうなお魚ですよ〜。



目の高さまでスプーンを上げる。

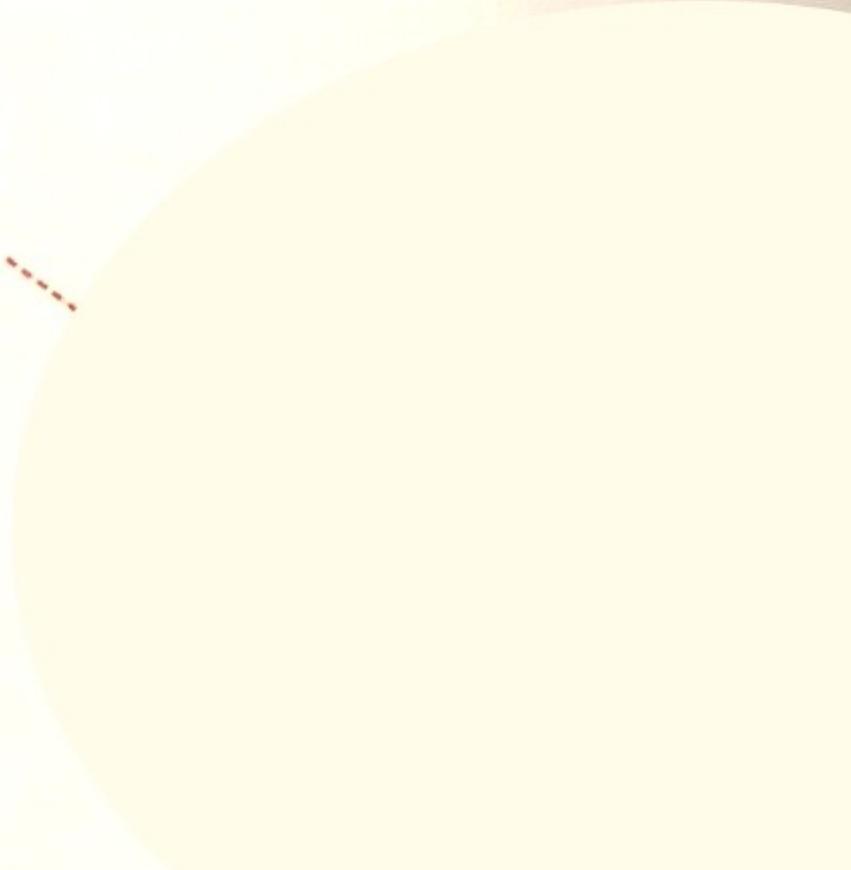
話す技術

自分が行っているケアの様子を
言葉にする

ハナさん
背中ふきますね。
両手を上げていただけますか？



◀まずは自分で体を動かして
くれるように頼みます。

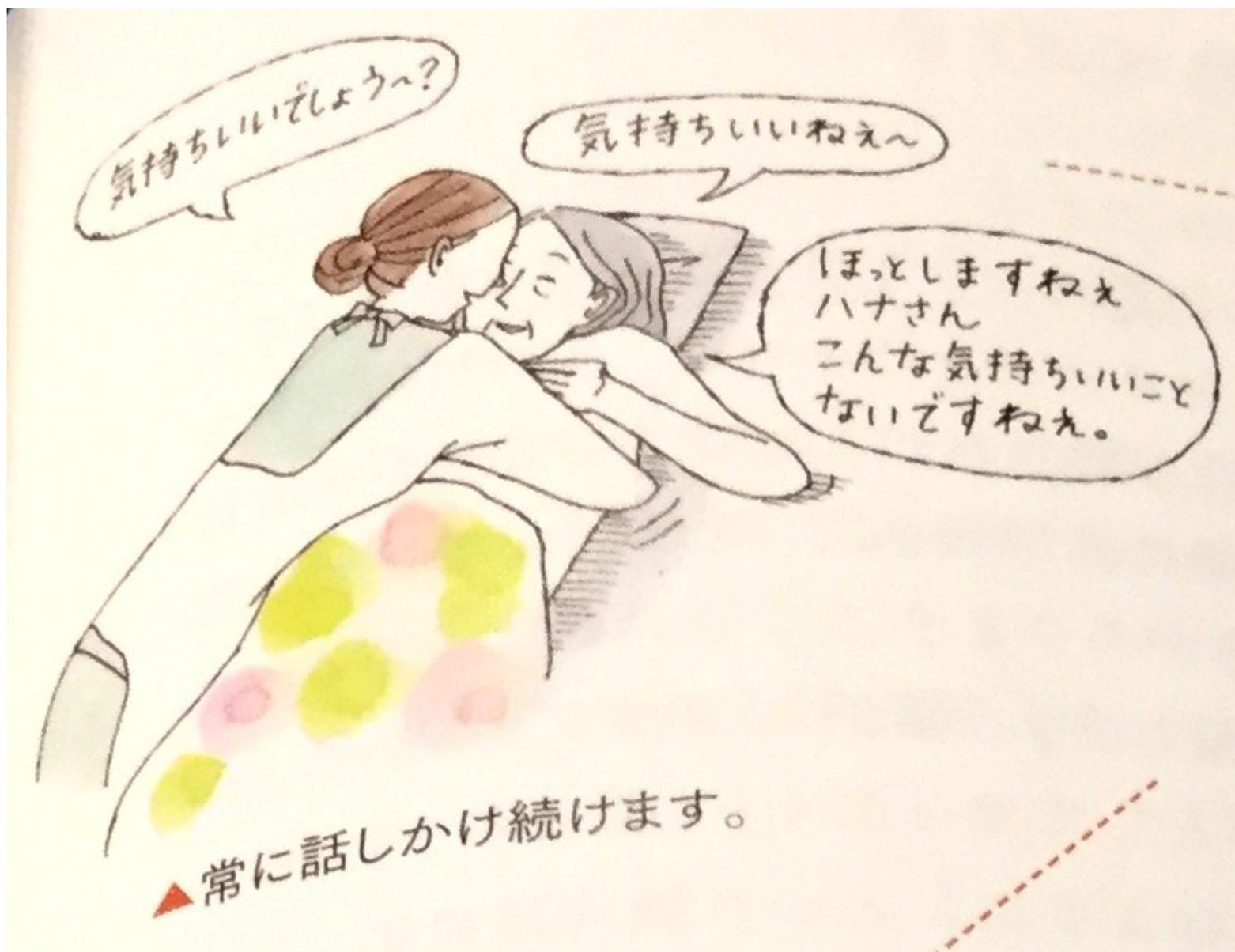


はい、私のほうを
向きましょう。



大丈夫ですよ！
汗は、汗
背中をタオルでふきますね。







月宛を上にのぼして
くださーい。



手を開いて上にのぼりますよ。
ありがとうございます。



寒くないように
お布団かけますね



触れる技術

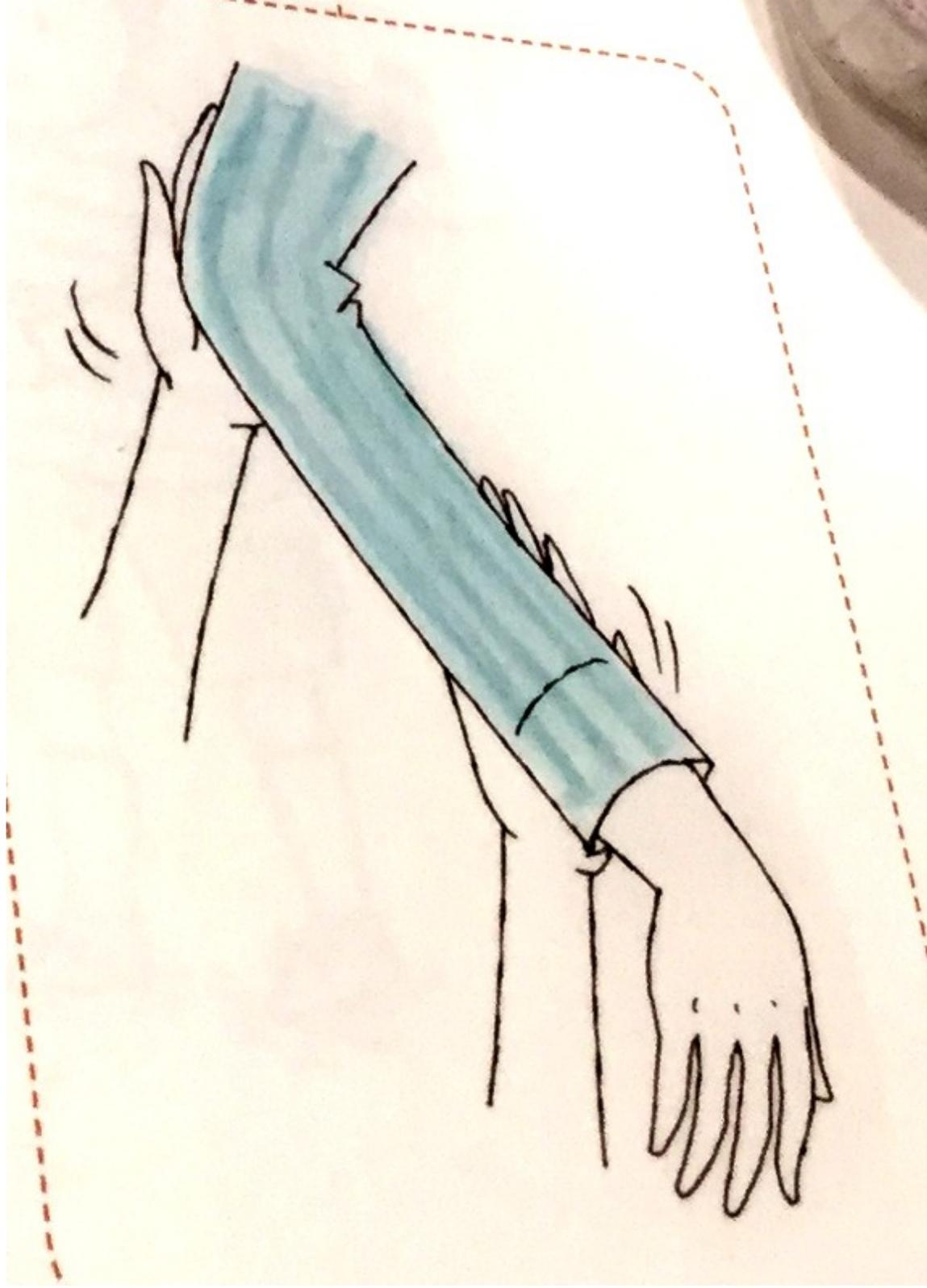
×いきなりつかまされると...





○つかまないで
下から支える







◀ 指先だけでなく、手のひら全体で触れましょう。指は閉じず、開きましょう。指を開くことで相手に接する面積をさらに広げることができます。閉じていると拒否的な感じを与えてしまいます。



カウントバック

イラっとしたら6秒数える

怒りのピークは6秒と言われます。この6秒間怒りの感情をコントロールできれば、怒りに対する反応を遅らせ、瞬間的な怒りを鎮めることができます。理不尽な高齢者の行動に怒りを感じていくらキレても、相手が変わることはありません。この6秒間をやり過ごす術を身に付けましょう。しかし、6秒間我慢しよう意識するだけでは感情をコントロールすることは難しいのです。そこで、頭の中で数を数えてみます。数え方の難易度を上げるとさらに効果的です。

「カウントバック」は、ゆっくりと100から3つとびごと、100、97、94、91、88、…と数えていきます。引き算をすることで集中力も必要とするため、6秒をしっかりと待つことができます。

効果

複雑な数え方で数を数え、怒りのピークをやり過ごし、怒りに対する反応を遅らせる。

やり方

イラっとしたら、ゆっくりと100から3つずつ小さい数を順に数える。

ポイント

慣れると6秒かからずに行えるようになるので、英語で数を数えるなどバリエーションを工夫していく。



ストップシンキング

頭を真っ白にする

怒りは自分の「べき」で出来事に対して意味づけをすることで生じていきます。べきはその人にとって、すべて正解。特に年配の方は自分の価値観に対するこだわりが強いのが特徴。さらに違う世代の人とそのこだわりをすり合わせることは容易ではありません。

お互いに自分の「べき」だけが正しいと思い込んでいると、怒りは収まりません。それ以外は許せないと怒ってしまうからです。

一度頭の中をからっぽにして、何も考えず、自分の「べき」を追い出してみましょ。意味づけしようとする思考を止めることができます。頭の中に空白や白紙などを思い浮かべると効果的。怒りがわいてきたら、心の中で「止まれ!」と強く呼びかけるのもよいでしょう。

効果

怒りのもととなる意味づけや自分のべきにこだわる思考を阻止する。

やり方

- ・イライラしたら、頭に白い紙をイメージし、相手に対する評価、意味づけをいったん止める。
- ・怒りが生じそうになったとき、自分自身に「止まれ!(ストップ!)」と呼びかける。

ポイント

頭の中にゴミ箱を思い浮かべ、怒りをギュッと丸めて捨てる様子をイメージするのもよい。



今に意識を集中する

怒りを感じるとき、前のことを思い出したり、将来のことを考えて怒ったりすることがありませんか。特に、思い出して怒る怒り方は問題です。過去や未来に意識が飛ばないように「今」、「ここ」に集中できるテクニックを身に付けましょう。

例えば、高齢者が怒り出し、くどくどとお説教を始めたなら、とりあえず、聞き流しながら、目の前にある無機質なものに意識をくぎ付けにし、意識を集中して観察してみます。

ものを介することで、「今、ここ」に集中し、怒りから意識をそらすことができるのです。

効果

目の前にあるものを観察することで、怒りのピークをやり過ごす。

やり方

- ・イラっとしたら、怒りの対象ではなく、その近くのものを見る。色や形、材質、傷など細かく観察。
- ・ものを観察し、「今」に意識を集中させ、意識を過去や未来の怒りからそらすことができる。

ポイント

- ・家具、装飾物など、遠くのものではなく、スマホなど目の前のものを選ぶこと。見慣れたものでも、よく観察すると新たな発見もある。
- ・ものに集中し、怒りを大きくする過去や未来を考えないようにする。



その場を離れる

相手の怒りがヒートアップしたり、自分自身も強い怒りがわいてきて、その場での対応が困難だと感じたら、一度その場を離れましょう。気持ちやその場の雰囲気を変えるために「タイムアウト」を取るのです。高齢者の怒りは瞬間的なことが多く、しばらく時間を置くと、落ち着くことが多いので、ぜひ試してみましょう。

「5分経ったら戻ってきます」

「ちょっと確認します。すぐに戻ります」

と相手に不信感をもたれないために、必ず戻る時間を伝えることが大事。その場を離れたら、深呼吸をして、自分の感情もリセットしましょう。

効果

相手や自分の怒りに巻き込まれるのを防ぐ。

やり方

- ・相手の激しい怒りを感じたら、一時的にその場から立ち去る。
- ・何も言わずに立ち去らず、必ず戻る時間を伝える。

ポイント

タイムアウトの最中に大声を出す、怒りを思い出すのはNG。リラックスする、散歩、有酸素運動、ストレッチなどはOK。



怒りを数値化する

私たちは数値でさまざまなことを理解しています。

例えば、気温。

「今日は30度」と言われたら、薄手の服装にする、水分を多めに持っていき、日傘を用意するなどの対策を立てます。

体温や血圧など、健康に関わることも数値を示されることで現状を把握でき、生活の改善や服薬などを検討することができます。

怒りも数値化することで、その度合いを客観的に捉えることができます。怒りを感じたら、点数(温度)をつけてみましょう。

効果

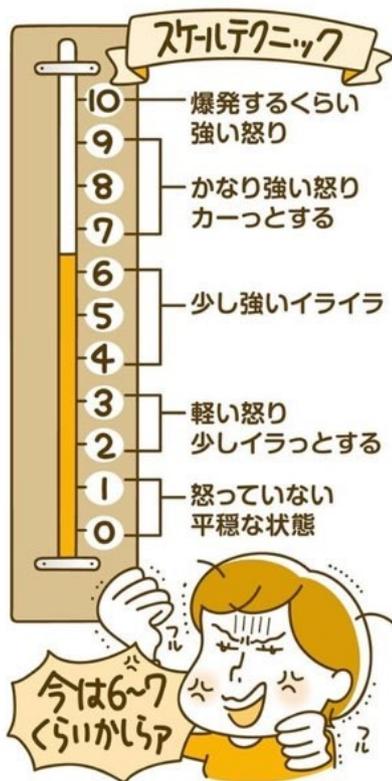
怒りを数値化(温度)し、冷静になる。

やり方

0は「穏やか、ストレスがない状態」、10は「人生最大の怒り」として怒りのレベルを10段階に分け、今の怒りは何度か、数値をつけていく。

ポイント

自分の怒りの温度計をイメージすると、怒りのレベル別の対策が取りやすくなる。



自分の怒りの傾向を記録

「アンガーログ」はアンガーマネジメントの中心的な役割となるツールです。アンガーは「怒り」、ログは「記録」のこと。

イライラを感じるたびに記録を取り、自分の怒りのパターンを把握する手法です。自分は高齢者のどんな言動、どんな事柄、どんなタイプの人に対して怒りを感じるのか記録します。

原因追及や分析をせずに、事実だけシンプルに記録することで、冷静に自分の感情を客観視することができます。

効果

自分がどんなときに怒るのか、傾向を知る。

やり方

・イライラとするたびに、その場で、「いつ、どこで、何があったのか、何を思ったのか」の事実と、「怒りの温度(122ページ参照)」を記録する。
・自分の怒りの傾向やパターンを把握したら、落ち着いた頃に見直してみる。

ポイント

・時間が空いてしまうと、その出来事に新たに解釈を加えたり、怒りの感情を思い出してしまったりすることもあるため、怒りを感じたらその場で記録する。
・記入する項目はあらかじめ決めて、因果関係などの分析はしないこと。
・ノート、メモ帳、付箋紙、LINEなど、自分に合った記録法を見つけて習慣にする。



体を動かす

ストレスをためずに上手に発散させていく生活習慣を身に付けていると、怒りにくい体質へと改善させていくことができます。特に介護職、看護職の方は、仕事上立ち仕事が多く、知らず知らず体に負担がかかっていることが多いものです。気分転換に、ストレッチや有酸素運動に取り組んでみましょう。脳から化学物質のエンドルフィン、セロトニンが放出され、ストレスを緩和し、リラックスできます。

ストレスが続くとき、解消法として愚痴はほどほどに。相手に対する怒りを思い出してマイナスなことを言い続けていると、怒りを記憶してしまうからです。

効果

軽めの運動で体をほぐし、リラックス効果を得る。

やり方

- ・イライラしたら、その場で体を伸ばしたり、肩や首を回したりして体をほぐし、イライラを解消。
- ・時間があれば、ジョギング、水泳、エアロビクス、ヨガ、太極拳、ストレッチなども効果的。

ポイント

ストレス解消と称して、愚痴、やけ酒、ネットサーフィンなどは避けたほうがよい。終わりがなく、かえって疲れてしまう。



自分の好きなことに集中

「高齢者の理不尽な言動はしかたがない」とわかっていても、ふいに相手の怒りに巻き込まれるのは辛いことです。だからといって相手に対する怒りを引きずって生活するのはもったいないことです。

自分がつい没頭してしまうような趣味や、それをするだけで気持ちがほぐれる自分の好きなことを用意しておく、イラっとしたときに「今、ここに」集中することができます。旅行など、計画が必要なことよりも、見る、読む、作る、味わうなど、五感で捉えられ、すぐに実践できることがお勧めです。

効果

好きなことに没頭したり、好きなものに満たされることで気分を切り替える。

やり方

- ・想像しただけで気持ちが上がる好きなことをリストアップする。
- ・イラっとしたら、好きなことを思い浮かべ、気持ちを好きなことに向ける。
- ・すぐにできそうなことは、行動に移し、没頭してみる。

ポイント

- ・ペットやわが子、家族の写真を見る。
- ・大好きな音楽を聴いたり、漫画を読む。
- ・軽い運動をする。
- ・香りのよいハンドクリームを塗って、香りに満たされる。
- ・お気に入りの店で、食事をする。



ポジティブモーメント

最高によかった瞬間を思い出す

自分の親と言い合いになってしまったり、介護職、看護職という立場で高齢者にイライラしたりすると、「自分はダメな人間なのではないか」「この仕事は自分に向いていないのではないかと」、結局自分を責めてしまいがち。自己肯定感が低くなると、さらに負の感情にとらわれてしまい悪循環に陥ってしまいます。

負の感情に振り回されないために、ポジティブ思考に自分を導きましょう。自分の成功体験を再体験することで、自己肯定感が高まり、怒りやストレスを手放すことができます。長時間の出来事ではなく、最高だった瞬間(モーメント)の体験を思い出しましょう。

効果

「気持ちよい場面」を思い浮かべ、嫌な感情を追い出す。

やり方

「最高だった瞬間」を思い出し、書き出す、写真を見るなどして具体的にその体験をイメージしてみる。

ポイント

「旅行に行って楽しかった」という長時間のことではなく、「旅行で一番素晴らしい景色、沖縄で見た夕日」などのように短時間の体験を思い出す。



24時間アクトカーム

一日穏やかな自分を演じる

人は、とかく相手の言動を変えたいと思いがちです。

しかし、高齢になると脳の機能低下により、頑固になる傾向があることは先に述べた通り。相手の言動を変えようとしても簡単に変わるものではなく、かえってストレスを抱えることにつながります。相手ではなく、まず、自分を変えることに力を尽くしてみましょう。

「24時間アクトカーム」は、24時間穏やかな人を演じるテクニック。感情はともかくとして、一日限定で、言葉遣いや表情、しぐさなど、穏やかな人を演じてみます。自分が変わることによって、周囲の人の態度や表情、関係性がよい方向に変化することを実感できるでしょう。

効果

自分が変わることによって相手はどう変化するかを体験し、自分が変わることの意義を見出す。

やり方

- ・一日限定で、24時間穏やかに過ごしてみる。
- ・イラっとしても、言葉や態度は徹底して穏やかにふるまい、「穏やかな人を演じ切る」と心に決める。

ポイント

あえて忙しい日を選んで行うと効果的。



誰が介護をする？

誰が介護をする？

施設に預ける

家でみる。

家でみる場合は、家族が介護をする場合が多い。

「親を家で介護するのは日本人の美德」？

誰が介護をする？

介護は一人でするものではないと思う。

一人で介護をしていたら
精神的にも、肉体的にも疲れてしまう。

介護地獄

介護のサービスを利用する。

愚痴を聞いてくれる人が必要。

愚痴を言い合える場があるといい。

ここまでのまとめ

認知症の介護は、確かに簡単ではなく、精神的にも、肉体的にも疲れ、追い詰められてしまうような体験になるかも知れない。

でも、いろいろな人に関わってもらい、地域でも支えるような形になれば、

介護される人は幸せに
介護する人は楽しくなり、
人間としての成長にもつながり、
地域の成長、発展にもつながっていく。

今、大変な思いをされている方は、一人でがんばり過ぎないで、いろいろな人をまきこんでください。



認知症・MCIの家族と ともに歩むために



今日の内容を聞いていかがでしたか？
感じたことや聞いてみたいことなど
いろいろ自由に話し合しましょう

NPO法人 猪名川在宅ケアを考える会では
在宅ケアについていっしょに語り合ったり
励まし合っていける仲間を募集しています



ぜひご参加ください