

1. 研修会テーマ

～研修会アンケート結果を踏まえて～
『対応が難しい認知症の方への理解と介護』

2. 研修会目的

認知症ケアの需要の増加

厚生労働省の発表によると、介護保険の要介護認定を受けた方（平成 20 年 9 月現在約 350 万人）のうち、約半数に軽重の差はあっても何らかの認知機能の衰えが見られると言われています。また老人性認知症の中で「アルツハイマー型」の認知症患者数は 60 万人を超えるといわれており、超高齢化社会の進展と共に今後も増え続けるとみられています。こうした背景からも介護業界において認知症の介護は、重視せざるを得ない状況になってきています。

認知症の症状は、現在の生活環境、過去の生活歴や性格等によって、個人差があり、また認知症の症状のレベルによっても大きく異なります。しかし認知症の症状は様々でも、状態によっては、介護の「技法」により症状の改善や、進行を遅らせる等の効果が期待できるといわれています。

高まる家政婦への期待

在宅介護において、介護保険制度での対応が困難である重度の認知症患者への介護について家政婦（夫）へ依頼されるケースが増加傾向にあります。混合介護の需要の増加など、在宅における認知症患者への介護において、今後はさらに家政婦（夫）に対する期待が介護業界全体で高まるものと考えます。

会員ニーズに応える研修会

当協会では 20 年度に実施した特別会員研修会では「認知症」についての基礎知識を学んでいただき、全国で多くの「認知症サポーター」を養成しました。また、前回の研修会アンケートの結果をみても「認知症」に関わる研修への要望が多くあげられており、22 年度では、認知症患者の様々な症状とその対応方法などを掘り下げ、介護者に必要なスキルとして専門的な知識を学んでいただくための研修会を実施します。

4. 研修会の具体的内容

研修会全体の時間構成（例）	
13:00～13:10	開催挨拶・講師紹介
13:10～15:10	講義
15:10～15:30	質疑応答・アンケートの実施

◆カリキュラム構成

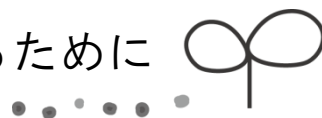
カリキュラム内容	時間配分
① 支部開催挨拶・講師紹介	10 分
② 講義 ・認知症の基本的理解 ・認知症の人が求めていること ・介護者自身の振り返りとこれからの認知症介護 ・認知症の人とのコミュニケーション ・認知症ケアのアセスメント（センター方式の基礎と活かし方） ・現場でよくある対応が難しい認知症の人への介護のポイント ～認知症の初期からターミナル期まで～ ・家族の支援	120 分
③ 質疑応答・アンケート記入	20 分
合 計	150 分 (2 時間 30 分)

社団法人日本看護家政紹介事業協会
平成22年度 特別会員研修会

対応が難しい認知症の方の理解と介護



本人にとっての「支え手」になるために



対応の難しい認知症の方への介護 プログラム

はじめに

- 1．認知症の基本的理解
- 2．認知症の人が求めていることと認知症介護のポイント
- 3．認知症介護のポイントにそった実践のために

～ センター方式の基礎と活かし方～

- 4．現場でよくある対応が難しい認知症の人への介護をよりよく
- 5．家族の支援
- 6．これからにむけて

一人ひとりを支えている家政婦のみなさんへ ～理解を深めて、認知症の人の支え手になろう～

認知症の人が増え続けています。

日々の介護の仕事をしていると、認知症の人や家族に出会うことが増えているはず。

「認知症の人をどのように理解し、支えていったらいいか・・・」、対応が難しい場面も多く、家政婦として、試行錯誤の努力をされておられることと思います。

介護する側も悩みや苦勞がつきませんが、最も苦しんでいるのは、認知症の本人です。

認知症の人にとっては、身近にいてくれる家政婦は、日々を安心して暮らしていく上の頼みの綱の存在です。

今、認知症の人の理解と支援のあり方が大きく変わりつつあります。

今回の研修を通じて、認知症の人への理解を深め、「本人の支え手」となるための介護のあり方を学びましょう。

学んだことの中からできることをみつけて、明日からひとつずつ、実践していきましょう。

対応が難しい症状がみられる方も、たくさんの思いを力を秘めています。

無理をせず、しかし、あきらめしないで、ひとつずつできることを実践しながら、

認知症の人の安心、家族の安心、そして介護していく自分自身の安心とやりがいを生み出していきましょう。



1. 認知症の基本的理解：知識を日々の介護に活かそう

1) 「認知症」とは

脳のある部分に病気による変化が起こり、
脳の働きが低下し、
自分らしい生活を送ることが
次第に困難になっていく状態です。

2) 本人の変化を引き起こしている病気

①原因となる病気は50種類以上もあります(参考:図表1)。

- ・医師による診断がないまま、「認知症」と決めつけないよう注意しましょう。
- ・病気の種類によって、経過や治療法が違います。
- ・治る病気や進行を遅らせることが可能な病気もあります。
- ・持病(高血圧、糖尿病など)や体調の悪化、あわない薬などによって症状が悪化していることがしばしばあります。

図表1 認知症の原因となる病気の主なもの

- ①アルツハイマー型認知症
物忘れや日常生活上のミスが徐々に増えていきます。
- ②脳血管性認知症
脳梗塞や脳出血が起きると段階的に症状が悪化します。
- ③レビー小体型認知症
・ないはずのものが見える(幻視)が特徴的に表れます。
・身体がこわばるなどパーキンソン症状が現れます。転倒しやすくなります。
- ④前頭側頭型認知症(ピック病、ほか)
・「人柄の変化」が目立ちます。
・同じ行動を繰り返す特徴があります(常同行動)。
- ⑤その他
頭をぶつけた後の血腫、正常圧水頭症、アルコール性など

②適切な診断・治療につながるために、介護者がとらえた変化を上手く伝えよう。

- ・すぐには受診につながらない場合も少なくありませんが、「あれ？おかしい」、
「こんなことが起きている」など介護しながらとらえた本人の変化を、家族や事業所の
管理者等に確実に伝えることが介護者の大切な仕事のひとつです。
- ・あいまいな伝達ではなく、「本人が言った言葉」、「本人の様子」のありのままを
日誌の記録やメモに残しておきましょう。

10/2	6:30
自分で部屋から出てこられ	
「どうする～どうする～」	
うらめしか～」	
連続でした。	

<メモのコツ>

- *日時を書いておく。
- *様子や言葉を
「そのまま」書いておく。

3) 「認知症」の症状：症状には、中核症状と周辺症状があります。

①中核症状(図表2):脳の働きの低下による症状です。

図表2 中核症状

1. 新しい記憶がすっぱりぬける
2. 昔の記憶・なじみのことは脳の中に豊富にあるが、うまく思い出せない
3. 情報を処理することが難しくなる
 - ①スピードが落ちる
 - ②情報を処理できる量が激減する
4. 判断したり、手順どおりに実行することが困難になる
5. 言葉が出にくい、伝えられなくなる
6. 場所、時間、人の見当がつかなくなる(見当識障害)
7. 自分自身がわからなくなる(自己がおぼろになる)
8. 「一瞬」の世界になる
(一瞬が深い、快-不快、好き-嫌いが鮮明)

もし、自分に
こうした症状が
起きたら
どんな気持ちに
なるだろう？



*介護していく上で対応が困難な人は、これらの症状によって苦しんでいます。
対応が難しいと感じている場面での本人の様子、自分の関わりを振り返ってみましょう。

- ・中核症状によって本人は朝から晩まで、不安がつきまといます。
- ・声かけや関わりのスピードが速いといっていけなかったり、混乱します。
- ・複雑な事を言われると混乱します。
- ・家事や食事や着替え、排泄、入浴など、簡単なようで、本人にとっては複雑でひとつひとつが「大仕事」になります。
- ・ストレスに弱くなり、何もしていないようでも疲れやすい特徴があります。
疲れすぎると混乱したり、周囲の促しを拒むようになります。

本人の問題というよりも、

→ **本人に起きている中核症状を見落としていることがありませんか？**

→ **介護する関わり方の方を、見直して見る必要がある場面がありませんか？**

②周辺症状(図表3):中核症状がある人に、何らかの引き金が重なって作りだされる症状です。
別名:心理・行動症状(BPSD)とも呼ばれています。

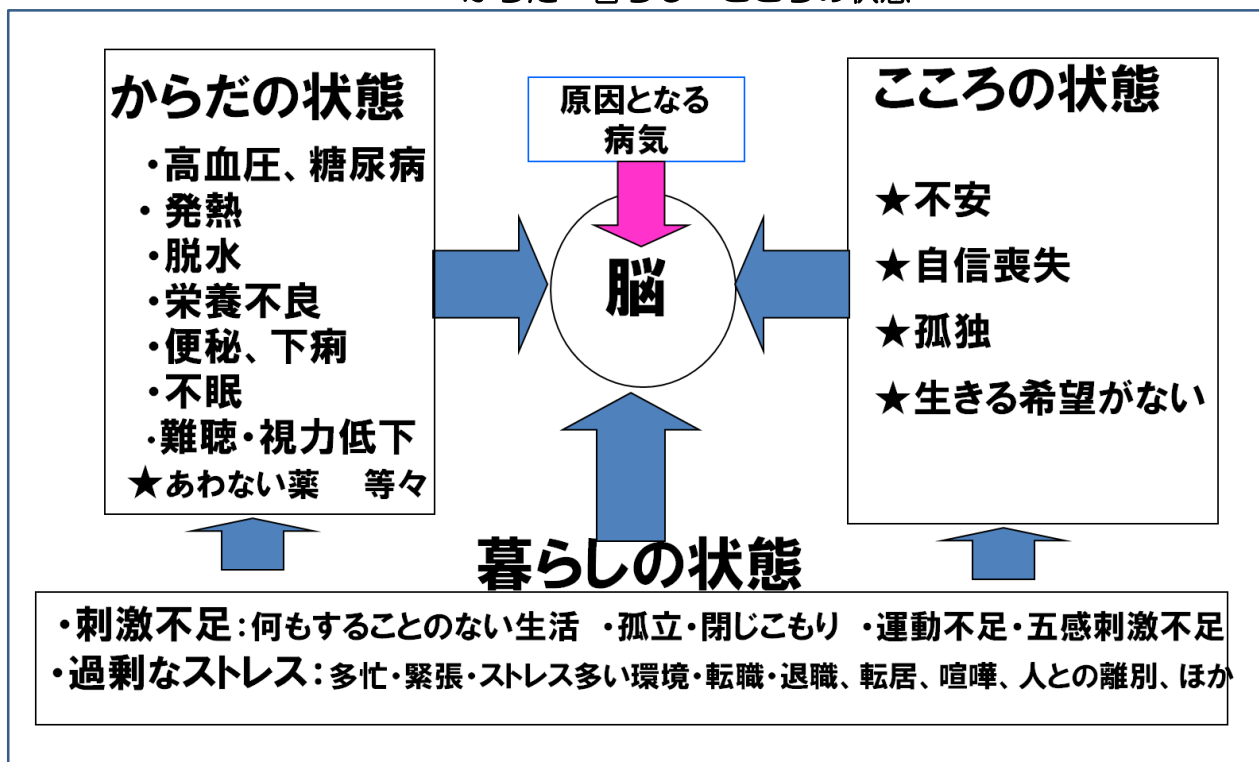
図表3 周辺症状

1. イライラ
2. 落ちつかず多動
3. 歩き回る(徘徊)
4. 混乱、支離滅裂
5. 大声、興奮、激しい言動
6. 幻覚、妄想
7. 引きこもる、虚ろ

問題行動と、絶対に
言わないようにしましょう。
* 想像以上に
本人・家族を傷つけて
しまいます。

- ・これらの症状は、認知症のすべての人に見られるわけではありません。
- ・さまざまな引き金(図表4)がきっかけで、これらの症状が出たり強まります。
- ・症状の引き金がないか、本人のからだ・暮らし・こころの状態について 全体的によく観察することが、本人のそばにいる介護者ならではの大切な役割です。
- ・引き金では?という気がかりな点を、家族やケア関係者、医師らに具体的に伝えて関係者が一緒に力をあわせて、周辺症状がでるのを防ぐ・なくす・減らす・和らげることがこれからのケアの重要な役割です。

図表4 周辺症状を引き起こす様々な引き金
～からだ・暮らし・こころの状態～



2. 認知症の人が求めていることと認知症介護のポイント

1) 「本人の思い」を知っていますか？

◇認知症の症状や問題の理解も大切ですが、介護していく上でもっとも必要なのは認知症を患いながら日々を暮らしている「本人が求めていること」の理解です。

◇認知症の人への対応が難しい場面では、介護者も悩みますが、その時、一番苦しいのは 認知症の本人です。

対応の難しい場面で

- ・本人はどんな気持ちでいるのでしょうか？
- ・本人は、どうしたいと思っているのでしょうか？
- ・本人は、どんな支援を求めているのでしょうか？

これら本人の思いを、あなたはどれだけつかんでいるでしょうか？

問題に目を奪われて、本人自身のことを見失い、 本人を置き去り にしていませんか？

どんなに介護を一所懸命やっているつもりでも、本人の思いに関心を払わない介護者は、本人にとっては「自分をわかろうとしてくれない敵」の存在になってしまいます。

2) どんな状態でも、認知症の人の心は生きています。

◇「本人は訳がわからなくなっている」「本人の思いなんていっても、理解は無理」と、誤解していませんか？

近年の介護の実践や研究等を通じて、認知症が出始めたばかりの人はもちろん、認知症が高度になった段階、ターミナルの段階でも、本人のこころは豊かに生きていてその人なりの思いを秘めていることが明らかになっています。

3) 「本人の思いを知ろう」とすること自体が大切：本人の味方になろう

◇本人の（本当の）思いをすぐには理解できないことがほとんどです。

大切なのは人の思いを知ろうとすること。

思いを知ろうすること自体が、認知症の人との関係をつくるための一歩であり、

対応が難しい状況を変えていくための大事な足場になります。

◇本人にとっては心のよりどころのご家族の方々も、本人の認知症や問題点に目がいきがちで、「本人の思い」に気づけなかったり、気持ちのすれ違いが起こりやすく、本人の不安や孤独を強めて心身の状態悪化、さらなる対応の難しさの悪循環に陥っていることがしばしばあります。

◇プロの介護者として、認知症の人がどんな状態のときでも、「本人の思い」に関心を払い、本人を孤立させない「味方の存在」になりましょう。

4) 「本人の声を聴く」ことが介護の出発点

- ◇認知症人の思いに近づき、求めていることを探るために欠かせないのが、「本人の声を聴く」ことです。
 - ◇あたりまえようですが、ふだんの介護の中では抜け落ちがちです。
 - ◇「本人の声」の中に、本人の思いや介護の手がかりがちゃんとあります。
- 参考までに、以下の一人の認知症の人の声を、よく聴いてみてください。

図表5 わたしの思い

初めて頭の検査をしたのは、52歳でした。会社の勧めでした。問診がとてもしやでした。質問に答えられないからです。会社ではけなされ、その上いろいろテストされてだめな人間と決め付けられ、いやでいやでたまりませんでした。できたことがどんどんできなくなっていました。車の運転は恐くてもうできません。買い物もできなくなりました。数字の区別できないので電話もかけません。自分がどんどんだめになっていくので不安です。少しのことで泣いています。

私は、かあさん（妻）がいないと迷路になってしまいます。朝、仕事に出かけるかあさんを見ると不安でいらだちます。かあさんが帰ってこないと何もできないので、かあさんが帰宅すると自然と涙が出ます。

かさむ治療費やこれからのことをすべてかあさんが1人で頑張っているの、すまないです。私は、頭は病気でもからだはとても元気です。体力もあります。心はやる気でいっぱいです。重い荷物も運べます。頼まれたら動きます。だから、することを言ってもらえば、ゆっくりですがたいていのことはできます。人の役にたって喜ばれたいし、感謝されたいです。よい薬の開発が進んでいると聞きました。早くのみたいです。元気になりたいです。なんでこんなになったのかくやしいです。

認知症の人と家族の会 リーフレット2005より

5) コミュニケーション困難と決めつけず、耳を澄まそう

この方は、すでに認知症発症後11年を経過し、言葉がでにくくなっていた方です。上の文章を、いきなり全部、すらすら語れたわけではありません。

- 介護者が「認知症が進んでいる人」「言葉が出ないでコミュニケーション困難」と決めつけずに、ふだん接している時に本人の声に耳をすまして「聴く」関わりを繰り返したことで、少しずつ「本人の声」をとらえることができました。
- 耳を澄ますようになったら、本人が言葉を発しよう、その介護者に伝えようとしてくれる場面が増えていきました。



***「対応が難しい」と思っている人の声にこそ、耳を澄ませて下さい。**

***「繰り返しの訴え」「大声、奇声」「被害妄想」などとみなさずに、本人が発している「あいのままの声」を、しっかりと聴きとってください。**

***それらの声は、認知症のために上手く人に伝えることができなくなった本人が、周囲の人に「わかってほしい」「助けてほしい」と伝えてくれているサインです。**

6) 認知症の人が体験していること（主な点）

- * 認知症の人の声をもとに、本人が体験していることが少しずつわかってきています（図表6）。
- * 一人ひとりの人で体験していることは異なります。
- * 同じ一人の人でも、その時々で体験していることが移ろいやすいのが認知症の特徴です。

※「対応が難しい」と感じている人が、
今、どんな体験をし、どんな思いでいるか、
図表6を参考に思い浮かべてみてください。

図表6 認知症の人が体験していること（主な点）

★周囲が想像している以上に不安・不快の連続

- ・中核症状があることで、存在自体が揺らぐような強い不安
- ・朝から晩まで思い通りにいかない、自分で「快（気持ちよく）」できない
- ・体の不調（のどの渇き、尿便意、寒暖、痛み、かゆみ、だるさなど）に自分でうまく対応できない

★ストレスにさらされ続けている：本人を脅かすものが一杯ある

○周囲の環境

- ・音がうるさい
- ・なじみのものや場所、人でないとわからない、怖い、危険

○周囲の人の関わり

- ・高い位置から関わる、後ろや見えないところから（急に）関わる
- ・本人の顔を見ない、目をみつめない
- ・固い表情で、力んで関わる
- ・話しかけるスピードが速すぎるトーンが高すぎる、なじみのない内容など

○体の中の病気・苦痛

★豊かな力を有しているのにうまく活かせない

- ・個性、人生の蓄積
- ・わかる力、できる力
- ・六感（直感的に見抜く、敵か味方）
- ・自分なりになんとかしようとする意欲

→（これらをわかってもらえない）もどかしい、焦る、悲しい、混乱

★じぶんらしさを周囲にわかってもらえない

→ 悔しい、怒り、孤独、あきらめ、絶望

7) 認知症の人が求めていることと介護のポイント

* 一人ひとり、その時々で求めていることはこと異なりますが、
認知症の人が共通して「求めていること」と
介護のポイントが図表7です。

一つ一つがあたりまえのことですが、
認知症があると見落とされやすい点です。
「対応が難しい」と感じている人が、
今、何を求めているか、日々の中で大切にしてい
く点がないか図表を参考に考えてみましょう。

図表7 「認知症の人が求めていること」と介護のポイント

認知症の人が求めていること	介護のポイント
安心して気持ちよく暮らしたい。	* 安心や快の場面を一つずつ増やす。 ○表情や言動の動きをよく見て、本人の不安や不快に気づく。 ○ほっとできる暮らし相手に ・目を見て、笑顔で。力を抜いてリラックスして関わる。 ・本人の目の高さで、視野に入って関わる。 ・急がせない、まずはよく聴く。本人のペースにそって。 ・たくさんの言葉より一言一言穏やかに声かけを。 ・本人に届くように。 ・本人の好みを知って暮らしの中で喜びや快を。 ・本人の五感。
安全に、元気で暮らしたい。	* 「本人にとっての」安全や健やかさを保つ ○本人を脅かしているものがないか、環境や身体、暮らし方を見直してみる。脅かしているものを、一つ一つ取り除く。 ○一方的な安全管理・健康管理ではなく、本人の思いや暮らし方を大切に、自然に暮らせるように支える。
自分の力で、生き生き暮らしたい。 (できるだけ人の世話にならずに)	* 暮らしの中で本人が力を発揮できる場面をつくる。 ○本人がまだできること・わかること、やりたいことをみつける。 できない・わからない・やらないことばかりをみない ○できそうなことは、手出しせず、見守る。一緒にやりながらさりげなく支える ○口出しは最小に。本人の動きにそって、ひとつずつ声かけする。 ○本人がわかる言葉を使う。 ○本人がやりたいことがやれるチャンスを作り、暮らしの中で楽しみやほらあいを持てるよう支える。
これまでなじんだ暮らしを続けたい	* 本人のなじみの環境・関係・暮らし方を守り、支える。 ○本人が大切にしてきたなじみの環境・関係・暮らし方を知る。 ○介護側の考え・やり方をおしつけない。 ○なじみのことを、一つでも多く保てるように会話や支援に活かす。 ○本人が居所を変える時は、なじみのことや支え方を、次の介護者に具体的にバトンタッチする(メモやセンター方式で)。
自分らしく暮らしたい	* 暮らしの中でその人らしさを保てるよう支える。 ○どんな状態の人でも、暮らしの一コマ一コマの中にある、その人らしいところを見つけて大切にする。 ○周りが決めてしまわずに、本人がどうしたいか、本人の声を聴く、言葉が出ない、わからない人にも伺い、反応(サイン)をみる。

3. 認知症介護のポイントにそった実践のために ～ センター方式の基礎と活かし方～

1) 大切なことを見失わずに、認知症介護をもっと楽に、楽しく：センター方式の背景

- * ここまでみてきたように、認知症介護は、広い視野と深い気づきが求められる介護です。
- * そのためこれまでは、「認知症の本人の求めるもの」やそれに対応したポイントを知識としては学んでも、実践には活かされない状況がこれまで繰り返されてきました。
- * そうした知識(学び)と実践のギャップを埋めて、認知症介護で大切なことを見失わずに実践につなげていくための方法がセンター方式です。
- * センター方式を作りだす中心になったのは、在宅や施設の介護現場で認知症の人を日々支えていた現場の人たちです。

- 表面的な問題に目をうばわれずに、本人そして介護で大切なことを見失わずに認知症の一人ひとりを日々支えていくために役立つ道具として、
- 認知症介護を、難しく、大変なこととしてではなく、もっと楽に、楽しく、みんなで実践していくための道具として、
- 認知症介護のベテランだけでなく、経験の浅い人や新人職員もすぐ使える道具として、**センター方式** はつくられました。

☆この研修をきっかけに、センター方式を使い始めてください。

・センター方式は、携帯電話に似ています。

使っているうちに慣れてどんどん便利な道具になっていきます。

学んでも日常で使わないと、難しそうで使えないままで終わってしまいます。

日々の中で、どうぞ気軽に使い始めてみてください。



本人の語った何気ない言葉の中に
本人の思いや好み、やりたいことなど、
大切な情報が沢山こめられています。

そばで聴き取った「ありのまま」の言葉を
メモしていきます。

2) センター方式の基礎

(1) 誰でも使える道具です：他の人と一緒に使うとより役立ちます。

- * 認知症の人を支えるには本人と家族を中心に、介護者、看護者、医師、その他様々な専門職、そして地域の人々が力を合わせて支えていく必要があります。
- * センター方式は、支援する関係者が、専門や立場にかかわらず、誰でも使える方法(道具)です。
- * 本人のことを身近でよく知っている人が一番使いやすく、家政婦さんが活用することへの期待が高まっています。
- * 自分一人から使い始められます。
- * 職場や家族、地域の人と一緒に使うとより使いやすく、支援効果が生まれます。

(2) 共通の5つの視点

- * センター方式では図表7でみた「認知症の人が求めていること」を見失わないため、また関係者がバラバラにならないために「**共通の5つの視点**」(図表8)を大切にしています。

図表8 共通の5つの視点

☆いつでも、どんな場面でも5つの視点を大切に。
☆対応が困難な場面、困った時こそ、5つの視点に立ち戻ろう。



1. その人らしいあり方
2. その人にとっての安心・快
3. 暮らしの中での心身の力の発揮
4. その人にとっての安全・健やかさ
5. なじみの暮らしの継続(環境・関係・生活)

(3) センター方式シートが共通の道具

- * とらえにくい認知症の人の状態、見えにくい思い、力、課題、可能性を具体的にとらえていくためにセンター方式シートを使います(巻末のシートを参照)。

→シートは、ホームページ『いつどこネット』からも、無料で入手できます。

あるいは、センター方式のテキスト等(資料最後の文献参照)についています。

自由にコピーしてお使いください。

- * 認知症の人の全体像をとらえるために、シートは全部で16枚あります。

- * いきなり、全部のシートを使いません。

知っていること・メモできることから、1枚～数枚、少しずつ使っていきます。

(4) センター方式シートのさまざま

* 図表7でみた「認知症介護のポイント」や、図表8の「5つの視点」をひとつひとつおさえながら介護をしていくために必要な情報や気づきを整理していくためのシートが用意されています(図表9)。

* 対応で困っている方について、自分のとらえ方や関わりが足りないと思う点がありませんか？

図表9を参考に、自分の関わりを振り返り、関連するシートを1枚からでも使ってみましょう。

図表9 センター方式シートの主なもの

共通の5つの視点

関連するシート(よく使われるシート)

1. その人らしいあり方

C-1-2 私の姿と気持ちシート

B-2 私の生活史シート

B-3 私の暮らし方シート

その人らしい
あり方をとらえると
他の手がかりになります

2. その人にとっての安心・快

D-4 24時間生活変化シート

3. 暮らしの中での心身の力の発揮

D-1 できること・できないことシート

D-2 わかること・わからないことシート

4. その人にとっての安全・健やかさ

D-3 生活リズム・パターンシート

5. なじみの暮らしの継続 (環境・関係・生活)

A-4 私の支援マップ

本人や家族に接しているからこそ
知っていること・メモできることが
きっとたくさんあるはず！

(5) センター方式シートを記入する上でのポイント

ポイント1: シートの記入欄を全部埋める必要はありません。

- ・1枚のシートうち、記入できる欄のみでOKです。
- ☆記入できない点より、ひとつでも記入できた情報を大事にしましょう。
そこに、そばで介護している人ならではの貴重な情報や、本人にとっての「宝」があることがよくあります。
- ・記入できない欄について、今後、本人をよりよく知るために、少しずつアンテナをはって情報を集めていきましょう。

ポイント2: きちんと記入する、というより、知っていることをメモするつもりで記入します。

**本人のそばで介護しながら、
知っていること、気づいていること、介護の工夫やアイデアが
埋もれていませんか？
それらが消えてしまわないように、気軽にメモしていくことを大切にします。**

ポイント3: 専門用語をつかわずに、「ありのまま」書いていきます。

- ・見たまま書けばいいので、新人の方でも書けます。
例) 「徘徊」と書かずに、「廊下をいったりきたり」などと「そのまま」書く

☆ポイント4: 耳にした本人・家族の声をありのままメモします。

以下の記号を書いておきましょう。

- 本人のありのままの声
 - ・言ったありのままの言葉
 - ・言葉にならない声(大声、ため息等)
 - ・声にならないサイン(表情、動き)
- △ 家族のありのままの声
 - ・言ったありのままの言葉
 - ・言葉にならない声(大声、ため息等)
 - ・声にならないサイン(表情、動き)

**本人や家族が求めていることや
介護の具体的な手がかりの
とても大事なヒントになります。**

☆ポイント5: 気づいた点、介護の工夫やアイデアを、具体的にメモします。

以下の記号を書いておきましょう。

- 気づいた点、介護の工夫やアイデア

**そばにいる介護者の
ちょっとした気づきやアイデアの
積み重ねが大切です。
見えにくく努力や苦勞を
家族や関係者に伝えたり、
共有していくためにも重要です。**

☆いきなりセンター方式シートに記入しなくても、ふだんの日誌や記録の中で

- 本人のありのままの声(言葉、声、サイン)
- △ 家族のありのままの声(言葉、声、サイン)
- 気づいた点、介護の工夫やアイデア

これらの記号を使って記録しておく、記録を誰がみてもありのままだが伝わり、
共通の理解や関わりを具体的に話し合うための、重要な手がかりになります。

3) センター方式シートの活かし方

(1) センター方式を介護のさまざまな場面で活かそう

シートで情報を整理しながらアセスメントやケアプランに活かしていく使い方もありますが、まずは、シートを気軽に使って、日々の関係づくりや介護に活かして使い方が基本になります。

①初めて本人に関わる前に使おう

介護の依頼を受けた時に、家族や代理の方、依頼された方、前任者からの情報を、わずかずつでもシートにメモしておきましょう。

本人のその人らしさや普段の生活の様子、安心や快のきっかけ等が、少しでもわかると介護者として安心して関われます。会話や関係作りがとてもスムーズになり、本人の安心感や信頼も高まります。

②関わり始めた直後や対応に困った時に集中的に使おう。

最初が肝心です。介護する側のペースや手出し・口出しになってしまうと、本人を脅かしその後の関わりがうまくいかなくなります。「5つの視点」や介護のポイントを大切にしながら介護できているか、シートの使って具体的に確認してみましょう。

③日々の日誌がわりや情報整理、情報伝達、話し合いに使おう。

認知症の人の言動や変化は、文字の記録だけでは把握しにくく、また、そばにいない人に伝えるのはなかなか困難です。本人の思いや状態、求めていることを自分がうまく把握するためにまた、ご家族や必要な他の介護関係者、医師等に「ありのまま」伝えるためにシートを活用しましょう。

☆日々の様子を具体的にメモする「D-4:24時間生活変化シート」や「D-3:生活リズム・パターンシート」の白紙を本人のご自宅にコピーして用意し、日誌代わりに記入して、家族やケア関係者、医師への情報伝達に活かして役立てている例もあります。

☆シートは一人だけで使うより、他の人と一緒に使うと、思いがけない情報や手がかりが得られます。話し合いが問題点ばかりにおちいらずに、本人の良い点を大切にしながら前向きな話し合いなるよう、「5つの視点」や書けたシートだけでも話し合いで活かしましょう。

④家族とのコミュニケーションや家族支援に活かそう。

本人に起きている事実や変化をとらえられなかったり、受け止めることに苦しんでいるご家族も少なくありません。介護者が言葉で家族に伝えると、空回りしたり感情が先だったりしがちです。介護者がありのままを記入したシートをみていただくと、家族が文字やグラフ等を客観的にみて、言葉で伝えるよりは冷静に受け止めて下さることも少なくありません。

また、最近ではご家族自身がセンター方式に関心をもたれ、ご家族ならではの本人への思いや知っておられること(本人の生活史、習慣、好み等)、関わりで工夫しておられること等を記入される方も増えています。ご家族がシートを通じて、本人の問題ばかりをみずに、ご本人らしさや残されている力に気づかれ、ご本人との対話や適切な関わりが増えるご家族もおられます。無理は禁物ですが、家族がセンター方式を使うのは無理、と決めつけず、こうしたシートがあること、ご家族ならではの思いやご努力、ご要望を率直に伝えていただきたくための道具として、関心をもっていただけそうなシートを1枚からでもご紹介してみましょう。

その他、⑤ご本人が住み替える時は次の介護者に引き継ぐために使う、⑥リーダーや管理者等が、職員の具体的な相談や助言に活かすために使う、⑦新人等の研修用に使う、などの使い方があります。

4.現場でよくある対応が難しい認知症の人への介護をよりよく

1) 現場でよくある対応が難しい場面では

- * 介護者からみて「対応が難しい」場面は、本人からみると「うまく対応してもらえない」場面です。
- * 「対応が難しい場面」では、何とか介護者の思い通りにいくように焦りがちですが、介護者の見方や都合で対応しようとすればするほど、本人と空回りして対応がますます難しくなります。
- * 「対応が難しい」と感じた場面では、「介護者(自分自身)の見方にとらわれていないか」、「こちらが相手をコントロールしようと力んでいないか」振り返り、まずは介護者自身が力を抜いて、本人に新鮮にむきあってみましょう。

2) 現場でよくある対応が難しい場面のよりよい介護のポイント

- * 対応が難しい場面は様ざまですが、認知症の人への関わりは、一つ一つ基本的な関わりの地道な積み上げです。対応が難しいと感じた場面では、今回の研修でここまで学んだことを活かして、本人をよく知ることを大切にしながら基本的な関わりのできることからコツコツと。
- * 対応が難しい場面こそ

「本人の今の思いは？」
「本人の言動の意味や理由は？」
「本人が求めている関わりは何だろう」

と本人の立場にたって考えてみることを、「あたりまえの習慣」にしていきましょう。

☆対応に行き詰まった時は、C-1-2「私の気持ちと姿シート」を使って、シートの上で本人に向き合ってみてください。特別な対応をしようと焦らずに、本人の声に耳を傾けることから、再出発してください。

- * 「対応困難なこと」だけに目を奪われず、本人の言動やなじみのことをもとに、「本人が、今、ほっと安らげる、快と感じられる、楽しめる」ちょっとしたこと、を関わりにとりいれてみましょう。
1日の関わりのどこかでほんのわずかな時間でも、本人と介護者両方が緊張を解いて「いっしょに」よろこびあえる小さな場面をつくっていくことで、深刻だった問題がいつのまにか解消していくこともしばしばあります。
「今日は、本人にどうしたら喜んでもらえるかな?」。日々新鮮に、本人の「安心・快、楽しみ」につながる小さな作戦を立てながら、本人のお宅を訪問しましょう。
- * 対応がうまくいかず、悪循環に陥ることがしばしばあります。
「また、大変」、「本人に会うのがおっくう」、「本人の立場にたってなんかいられない」と感じるようになったら、介護者としての危険信号です。
一人で悩んだり、抱え込まずに、職場の関係者にできるだけ早く相談を。
その際、漠然とした問題点ではなく、「何が起きているか」、「本人の実際の言動はどうか」、ありのまま伝えて、「本人をどう理解するか」、「関わりの手がかりは何か」、具体的な話し合いをすることが大切です。
- * 限られた人手や時間だけでは、支え切れない現実もあります。本人がお住まいの地域を担当している地域包括支援センターや役所の認知症担当の人とつながりを作ることが重要です。個人情報に配慮しながらも、迷わずに相談や事例検討の依頼をしてみてください。

5. 家族の支援

～認知症の人の家族の思いと支援のポイント～

* 認知症の初期から最期まで、家族はさまざまな思いを抱き、絶えず思いが揺れ動いています。その主なものが、図表10です。

図表10 家族の思い（主なもの）

- ・見えにくい症状への不可解さ・戸惑い
- ・変化する本人への不安、悲しさ、情けなさ、いきどおり
かつてのしっかりした姿とのズレに苦しむ
あの方、妻が・・・
あの親が・・・
あのきょうだいが・・・
- ・日々の中での些細なトラブル、「事件」の連続
→自分の心身、生活が乱れる
→苛立ち、怒り、嫌悪感
- ・いつまで続くかわからない/今後おきてくることへの不安・重荷
- ・周囲にわかってもらえない辛さ
- ・一方的な同情、弱者扱いは辛い、家族なりがあるプライド

* どんな家族でも、周囲に見えない試行錯誤の努力や苦勞をしています。

* 「いい関わりをしたい」と思っているが悩んだり、「十分な対応をしていないと思われているのでは」と介護者の目を気にしているご家族も少なくありません。

☆状況に関わらず、絶えず家族をねぎらうことが肝心です。

* 「このご家族は・・・」と決めつけず、「家族の声」のありのままを、常に新鮮に聴くことがなにより大事です。

☆同じような家族の訴えでも、「今日、言いたい!」、その日なりの思いが詰まっています。うなずき や、家族のありのままの言葉を繰り返して伝えるなど、「ちゃんと真剣に聴いている」ことを家族に伝えることも大切です。

☆介護者だけで聴かずに、認知症の介護を体験している介護者同士の話し合いや専門の相談につなげることも大切です。無理強いはできませんが、下記のような相談の場があることを、介護者が知っておき、情報をメモして家族にお渡ししておきましょう。

・ 地元の家族の集いや相談の機会 → 地元の地域包括支援センターに確認しておきましょう。

・ 全国的な電話相談

①認知症の人と家族の会 フリーダイヤル 0120-294-456
月～金 10:00～16:00

②若年性認知症コールセンター フリーダイヤル 0120-294-456
月～金 10:00～15:00

・ 認知症についてのさまざまな情報

ホームページ e-65.net

・ 本人同士の集まりや情報交換のサイトもあります。

☆ご家族によっては、本人がもっと話し合える仲間やつながりを探しておられる方もありますので、ご紹介ください。

ホームページ：だいじょうぶネット

* 家族は関わっても手応えや確からしさがないなどで苦しみます。

家族なりのたくさんの工夫や努力を、具体的に聴いたり、よく見て学び、介護に活かしましょう。そのことが家族を支える一歩になります。

*本人に対する家族の理解や支援をよりよくしてほしい、と思う場面も少なくありません。

説明や指導をするよりも、介護者自身が実践して示しながら、家族に少しずつ理解や関わりのコツを具体的に伝えましょう。

例) 本人への向き合い方

本人の声を聴いたり、ペースを合わせる動き方（各場面で具体的に）

本人が自分の力を使って自分なりに動く具体的な様子

本人が落ち着いたり、喜ぶ場面 など

* 職員の関わり方や工夫を、実際に見てもらえない場合は、センター方式シートなどを使って、伝えると効果的です。

例) ● (本人が) 帰りたい、帰りたい

○本人が、やることがなくて手持無沙汰のよう。

簡単なお手伝いをお願いし、ありがとうございました、と
伝えたら、にっこりされ、帰るといわれなくなりました。

*離れてお住まいの家族、直接関わっておられないような家族・親族の方も、様々なお力をお持ちです。

本人からみた続き柄、本人がその方をよぶ呼び名を少しずつ把握しながら、それらの方たちにも本人の「今の思い」「頑張って暮らしておられる姿」をお伝えし、ご本人とご家族らとの大切なきずながつながり続けるように、つなぎ手になっていきましょう。

私の不安や苦痛、悲しみは…

- 何い「舌が舌にいて
もろさとおぼあさる…」
- 夕飯の支度ができなくて
心じ悪い
- (アキ)に何とて他の利用客
が) 夫のこちやうな
く奥のくはよう。二三人は
やせていていであげと言
わける。
- 夫がいない時、夫は
ソファで座っているにちが
いない。
- 最近何をたべても味
やうなく、しょう味をの
けたい。

私の姿では…

- 早くかえって下さい。
できただけはやく
なわいします。」
- 夫が寝ずへく時最近
はかならず言う。人になら
が不便である。

金づち
眼鏡
かたの
近視

服は
地味な色
がだい

舌が
曲っている

私は手
を当てて
歩くが
杖ははらぬ

私が受けている医療への願いや要望は…

- 色々があるのびん病院に入りたいとあります。
- △ (夫) 3ヶ月の診察をたがうので、自分が
費やせられないとよくいふ話を
してきています。

私がやりたいことや願い・
要望は…

- 糸痛や喉と生かす
昔は牛乳をたてた
どや…
- アキやエスでは夕飯の
食料を出してきてい
るけれど、牛乳をたて
るの、上手に牛乳を
めぐることをまね
てしないで。少の支え手
けがはできることがたがいます。

私のターミナルや死後についての願いや要望は…

- よくわかりませんよ …… 別々に ……

介護者が書いた
C-1-2 私の姿と気持ちシート

主の介護者や別居している家族
らも見て、本人の今の思いや
力に気付き、家族それぞれの
関わりや情報提供が増えました。

(センター方式実践報告集より)

6.これからにむけて

- * 現在は、認知症の人への社会全体の理解や支援が本格的に始まったばかりです。
- * 介護者もなやみはつきませんが、ぜひ、「本人の立場」にたった支援者として、できることからひとつずつ、実践していきましょう。
「小さな実践」が、本人にとっては貴重な支えです。
実践を通じて、周囲にも理解と支援の種まきをしていきましょう。
- * 認知症でも、「もっと安らかに、生き生き暮らせる」。
本人がいいところを表せるよう、大切なことを見失わずに、コツコツと日々、本人に向き合いながら実践していきましょう。
- * 今日の学びだけでは足りない方は、少しずつ、職場や地域の人と認知症ケアを実践的に学ぶ機会に参加してみてください。
一緒に学びながら、ケアをもっと楽に楽しく、一緒にがんばれる、地元の仲間を増やしていきましょう。
詳しくは、ホームページ：いつどこネット

本人の声より

- 一人ひとり、違うということを、わかってほしい。
- 認知症でも、人としての品性は失われない。
- 働きたい！ 楽しみたい！ 遊びたい！
- 家族を楽にしてください。
- そばで、笑って。

参考文献

- ①「痴呆の人の思い、家族の思い」、中央法規、2005
- ②「私、バリバリの認知症です」かもがわ出版、2006
- ③「いつだって心は生きている 大切なものを見つけよう」、中央法規、2006 ☆子供向け
- ④「認知症ケアをもっと楽に」：本人・家族が使うセンター方式 中央法規、2008
- ⑤改訂「認知症の人のためのセンター方式の使い方・活かし方」中央法規、2006
- ⑥「認知症の人の支援と訪問介護計画、センター方式実践事例、中央法規、2008