

## ストレスを軽くする 《認知症介護》の4つの心得



### ○認知症の人の気持ち

認知症について一番不安を感じているのは、認知症になったご本人です。自分の衰えなどに対する不安などで心理的に不安定な状態にあります。感情をコントロールする機能が低下するために、ちょっとしたことで怒ったり泣いたりすることもあります。

ご本人は、自分が失敗したことを隠そうとして、かえって周囲を混乱・困惑させる行動をおこしてしまうことも多くあります。

### ○認知症の人を支援するポイント

本人の尊厳を守りながら、本人の不安や混乱を和らげることができれば、症状が落ち着く場合もあります。



#### ①がんばらない

認知症介護にたずさわるご家族は、熱心に介護されていることが多く、介護者ご自身の疲れや苦しみが無いがしろになっています。過度ながんばりの裏には、元気なままのご家族であってほしいという愛情と、それが叶わないかもしれない悲しみが横たわっていることでしょう。その気持ちを見つめ、あるがままを受け入れ、まずはご本人よりも「ご自身」に優しくすることが第一です。

#### ②抱えこまない

「他人に任せることが不安」「認知症を知られることに抵抗がある」など、様々な思いで認知症介護をおひとりで抱え込まれるケースも少なくありません。

医療が進歩した現代は、介護が長期にわたることも多く、介護は一人きり、一つの家族で抱え込めなくなっているのが社会的な現実。外部サービスなどに介護の一部を任せることは、むしろ望ましい姿なのです。

#### ③弱音を吐く

「介護は家族への恩返し。やりがいのあるもののはず。」と、明るく元気にふるまい、介護の愚痴や弱音を吐くことを許さない方もいます。

でも、きれいごとだけではすまないのか介護。どろどろとした不満ややりきれない気持ちは、あってあたりまえです。

#### ④くらべない

認知症の進み方や症状の現れ方は千差万別。「あの人よりも若いのに」「同じ時期に発症したのに」と他のケースと比べるのは、あまり意味がないうえ、不幸の始まりです。介護に正解はありません。認知症の進行度が、介護者の介護の良し悪しを反映・評価するものでもないのです。

介護者ご本人が、ご本人らしくいられる介護が素敵な介護だといえます。

