

木もれ陽

認知症を理解したケアの実践

相良ホーム長の ご利用者ファースト

<認知症の方を支える為の考え方>

介護職への認知症研修や地域の認知症サポーター養成講座等での認知症の考え方を紹介します。

認知症ケアの基本的な考え方は、「中核症状」と「行動・心理症状」を分けて考える事です。「中核症状」は脳の変化によって起こる記憶障害等で、「行動心理症状」は記憶障害等があることでの本人の反応として起こる行動や気持ちです。記憶できないという「中核症状」が原因で、暴力を振るう等の「行動・心理症状」が起こります。「中核症状」は直すことが出来ませんが、「行動・心理症状」は軽減したり落ち着かせる事はできると考えられています。それなので、記憶するのが難しくても、本人が困らないように周りの人や環境を整える事が大切なのです。つまり認知症の方を支えるには、周りが認知症を理解することで本人を理解し、安心して生活することができるようにすることが大切なのです。



<認知症の方を支えるケア>

グループホームの役割は、上記の考え方を基本にして、今までの生活習慣を守ったり、本人の好きな事やできる事に焦点を当てる事で、記憶障害がありながらも、できることを継続でき、充実した気持ちになり、自分の居場所ができるように関わる事だと考えています。

ケアの現場で難しいな、と感じるのは、やはり認知症は進行してしまうという事です。

今まで自分のペースで充実した生活を送っていたとしても、イライラしたり、閉じこもったり不安そうになっていく事があります。今まで出来ていた事ができなくなっているのだと思います。その現れとしての反応なのでしょう。その際に本人の口から「ボケちゃって」とか「頭がおかしくなってる」なんておっしゃることもあります。その度に心が痛みます。

それなので、私達が行うことは「やり続ける事」だと考えています。

出来ないことが増えても、「今」本人が何に困っているのかを想像して、今できることを最大限に行える様にサポートしていく事が大切だと思っています。

また、身体的な状態の変化に対しても、今持てる力を使ってもらおうという点で同じ様に考えています。

【事例4】Dさんは座位が不安定になってきていました。そこで、椅子を低いものにし足を付くようにし、さらに普段から座位時・臥床時に身体が斜めにならないようにタオルやクッションを入れて姿勢を保つ様に心掛けました。すると座位が安定する様になってきたのです。恐らく身体が斜めの状態が継続することで筋が緊張し姿勢の悪循環が起こっていたのだと思います。



【事例1】Aさんは以前は家事が大好きでしたが、少しずつできなくなってしまいました。家事等を自分の役割とされておりそれが本人の居場所になっていたと思います。それなので、できなくなって来た頃は閉じこもったり、悲観的に考えてしまうことが増えていました。それでも、本人は家事等を周りの人がやっていると、洗濯物を見つめていたり、立ち上がってキッチンに来たり、逆に家事の音を聞くと離れてしまったり、怒ったり。

それは家事に関心がある表現と捉えています。そこで上手にできることではなく、同じ場所に居ることで少しでも家事に関わる事を大切にしています。



【事例2】Bさんは、以前はきゅうりの酢の物を全行程一人で調理していたのですが、途中で分からなくなったり間違えたりすることが増えてきました。そこで、職員は見守りながら、キュウリを絞るときには「よいしょ」と掛け声を掛けたりしてさりげなくサポートしています。

周りも方々も一緒に声を出して盛り上がり、楽しく調理できています。

包丁も細いものにする事で細かいカットを維持できています。



【事例3】Cさんは、私達の調理への促しが過渡になってしまった事と、自分で思っていたようにできなくなってしまった事が相まって調理をやらなくなってしまいました。

そのかわり洗濯物を干して・取り込んで・畳んで・しまう全工程を行っています。本人の「やる気」が向くことを自由に行って貰えば良いと思っています。ただ、調理もカットや盛り付けなど無理のない範囲でお願いすると、快く行ってくれます。そして、その後は「これ私が作ったんだよね」等充実した言葉も見られます。



こまばのこの人

大野絵理子
R3年11月入職



○ 介護を始めたきっかけは？

私は、ちゃんぽらんだったので高校の時も進路とか別に何も考えてなくて、そんな時に気に掛けてくれていた先生が福祉科の短大を勧めてくれたことがキッカケです。両親が共働きだったので祖父母と関係が近いこともありましたが、何か特別な想いがあった訳ではないです。

今の絵野さんは利用者の為に信念を持ってケアをしている様に見えるので、想像もつきません。何となく始めたのに、そこまで利用者を大切にする介護士さんになったのには何かきっかけがあったのですか。

福祉科にいた時に、特養に実習に行って、そこで利用者さんへの関わりの課題発表があったんです。私は「ある失語症の利用者がどのような気持ちなのか」というテーマに取り組んで、言葉では表現できないけど色々な思いがあるって事に気付いた事がとても印象に残っています。私だけ発表させられたのは恥ずかしかったんですけど（笑）。

○ 介護の楽しさってなんだと思いますか？

先程の失語症の方も認知症の方も、それぞれ色々な思いがあるのに、上手に表現できない辛さがあると思うんです。それに対して、本人の気持ちに近づけたと思った時に嬉しい気持ちになります。言葉ではなく怒ったり沈んだりという表情や動作で伝えているので、「どうにかしたい」って思うんです。関わりが間違ってもあり、そこに難しさも感じますが、また試してみたりチャレンジする。そんな関わりが楽しいです。

表現できない辛さを感じ取れるのは、すごい事だと思います。

表現の仕方はそれぞれだけど、認知症の方はストレートに伝えてくれるんです。「その関わり違うよ」って。頼りにしてくれていると感じるから、やり続けているし、自分を振り返るキッカケになり人生の勉強になっています。

○ 「GHこまば」に来てどうですか？

楽しいです。利用者さんにとって今大切だったり必要だったりすることに、向き合える時間と環境があると思っています。



○ 今のテーマってありますか？

自分が楽しむことです。利用者さんと「介護する・される」という関係ではなく、同じ「人」として関わって「人」として楽しむ事が大切だと思うし、好きです。関わりの中では「お姉さん」にも「孫」にもなったりします。私、今も髪を染めているんですけど、介護を始める前からずっと染め続けているんです。服装も自然体で好きな服を来て。これだけはやり続けています（笑）。介護を始めた頃は、髪の色や服装で主任などから「遊びじゃないよ」と言われました。でも、生活を作るのが介護だから、自然に居る事の方が大切だと思っています。

生活の場を作ることが介護の使命なのに、介護する人が皆同じ服装で同じ髪型だったら不自然ですよ。それこそ、介護する人・される人になってしまうと思います。

○ 今後やりたいことはなんですか？

コロナが収束したら、利用者さんと一緒に動物園に行きたいです。あと、私の入職前に「こまばしょくどう」をやっていたと思うのですが、コロナが収束したらまた再開したいです。私は、ごちゃまぜが理想で、認知症も障害も高齢も成人も子供も動物も別に関係なく、自然と一緒に居られた方が良いと思っています。気が合う人が気が合う人と居られれば、気持ち的に楽な環境だと思うのです。

だから、「こまばしょくどう」を再開して、地域の方が自然に来られる場所を作りに関わりたいたいです。



インタビュアー
ホーム長 相良

クリスマス

玉川聖学院の生徒さんが数名来てくれて、オンラインで学校と繋ぎ歌やクイズと一緒に楽しい時を過ごしました！



お正月



門松や鏡餅を飾ってお正月の準備を。



元旦は豪華なおせち料理で施設長も一緒にお祝いをしました

節分



コロナ前は愛隣会の高齢事業所の職員が大勢集まって鬼になっていましたが、今年の鬼は一匹だけ。みんなで豆を撒いたら「俺がいなくなったら福が来るぞ。健康長寿になるからな！」と言って帰っていきました。