医療法人 福翠会 高山病院 福岡県認知症医療センター

センターだより

No13
2024.4

認知症医療センターには、一般市民、専門職の方々へ認知症に関する情報を発信し、認知症の普及・啓発を促進するという重要な役割があります。センター便りとして定期的に情報を発信していきます

認知症の非薬物療法
～ユマニチュードとノーリフティングケアの取り組み～

■ 「伝える」「了承を得る」が関わりの基本

認知症の人の情報の入り口は非常に狭く、情報が入るところを見つけて、球を投げ込むことができない限り、コミュニケーションは成立しないと思います。

そのため、相手にこちらの意図が届いているか？合意が得られているかどうかで双方の関係性に大きく影響します。

例えば、毎日のバイタルチエック。いつもの事だからご本人も了承済みだと勝手に思い込み、急に腕を掴むと、認知症の人にとっては突拍子もないことでとても不安な気持ちにさせてしまいます。日常行っていることが認知症の人にとってはいつもの事ではないのです。不安な気持ちを何度も抱かせてしまうと、嫌な感情だけが感情記憶に残り、介護拒否につながることがあります。

逆に「この人は嫌なことはしない」「この人とは良い時間を過ごせる」という気持ちが感情記憶に残ると、その後のケアを気持ちよく受け入れてくれる可能性を高めます。相手に不安な気持ちを与えず、合意のもと気持ちよくケアを受けていただくために、情報の入り口が狭い認知症の人に対して「伝える」「了承を得る」ことがとても大切です。当センターでは、具体的な技術としてユマニチュードを実践しています。

■ ユマニチュードの実践

ユマニチュードの 4 つの柱が「見る」「話す」「触れる」「立つ」です。

例えば「見る」。認知症の人は視野が狭いので、急に横や後ろから突然声をかけられるとびっくりして不安になります。そのため正面から近づき、目線を合わせて視線を捉えて話しかけます。

もう一つ「立つ」。当センターでは、皆さんと一緒に掃除をする時間を 10 分設けています。利用者さんには、動きは良いけど認知症の人や車椅子の人など色々な人がいますが、テーブルや洗面台などをふいたり、床掃除などその人ができる事をしていただいています。ついつい動ける方に掃除を頼んでしまいがちになりますが、その人ができることをお願いすると普段はあまり立たれない方が立ってふいてくれることもあります。自分にも役割があるという気持ちが「立つ」という行動につながっているのだと思います。

また、掃除の際、動けるけど何もしない認知症の人がいると、ついつい意欲が落ちて手伝いたくないのかなと思ってしまいがちです。しかし、本人にとっては、箒がある場所や、何をどう手伝えば良いのか分からず混乱していることが多いのです。そのような様子を見かけたら、何が何処にあるのか、どうしたら良いのか具体的にアドバイスしています。すると安心して一生懸命に手伝ってくれます。その人ができるよう環境を整えることも大切だと思います。

「自分の足で歩く」「役割をもつ」というのは当たり前の事ですが、その人ができるように環境を整えることで、リハビリや入浴などを嫌がることがなくなり、これまでよりも生き生きして、前向きになった方がたくさんいらっしゃいます。

重度の人で言葉でのコミュニケーションが難しい人でも、もちろん「伝える」「了承を得る」ことが必要です。瞬きなどで答えてくれる場合もあれば、筋緊張の状態で判断することもできます。「見る」「話す」「触れる」を併用し、「伝える」「了承を得る」で、その人とより良いコミュニケーションがはかれるよう努めています。

ただ、たとえ「上手く伝える」ことが出来ても「触れ方」（ケア技法）次第では、嫌な気持ちにさせてしまいます。これまで何度か苦い経験をしたことがあります。

■　ユマニチュードとノーリフティングケアの実践

当センターでは、ユマニチュードとノーリフティングケアを取り入れています。

ノーリフティングケアとは、自立を損なうことなく、体の使い方、重さの移動等の導線を伝えるように介助し、また、双方に負担なく穏やかにケアを行うことです。

その実際を、静養室で休まれている人を起こしに行く場面を例にご説明いたします。

まず、ノックをします。反応がなければ再度ノック。返事が出来ない方でも視線をこちらに向けてくれていれば「伝える」ができています。

まず足を立ててもらい、お尻にかかっている重さを足の方へ移動する。立てた足で蹴ってもらい側臥位へ。そして足を下す。頭の重さを腕に移動。起き上がる。動作を行う際、一つ一つ説明し、同意を得て、正しい身体の動かし方を伝えながら介助するようにしています。この方法を用いることで、利用者さんのどの動作が難しく、どの程度介助が必要か把握できます。ご本人も、強い力で抱きかかえられたり、掴まれたりしないため、嫌な気持ちにならず、楽に動けるため、とても協力的に体を動かしてくれます。

これからも、一人でも多くの利用者さんが笑顔で、生き生きと過ごしていただけるようケアのスキルアップに努めていきたいと思います。

（ToTb　デイサービス柚　朝香智行）

デイサービス柚のご紹介　この春オープンしました。

当事業所は、「ノーリフティングケア」と「ユマニチュード」を軸に、住み慣れた環境で安心、安全に暮らしていただけるよう支援することを第一に考え、からだ「できない（不安）からできる（安心）へ」心「未来を信頼し明るい気持ちへ」くらし「安心・安全そして希望をもったくらし」の３つのコンセプトに沿ったサービスを提供させていただいております。

「からだ」が動けば「心」も動く
「心が」動けば「くらし」が変わる

〒822-0003
直方市大字上頓野 2121-2
℡0949-28-8595　FAX050-3094-8797

ご見学、無料体験も随時受け付けております

2024 年度第 1 回認知症啓発のための公開セミナーのご案内

[メインテーマ]

「認知症と認知機能が低下した人の自動車運転と生活を考える」

[開催日]
令和 6 年 8 月 30 日（木）13：00～16：30
[会場]
直方鞍手医師会館　（直方市大字山部 808-13　TEL　0949-22-0448）
[プログラム]
13：00～14：30
（記念講演）
テーマ「認知症と認知機能が低下した人の自動車運転と生活を考える」
講師　高知大学医学部保健管理センター
准教授　上村　直人（かみむらなおと）先生
14：40～15：40
（講演）
テーマ「県内および直鞍地域における高齢者の自動車事故の現状」
講師　直方警察署交通課交通総務係長　生野真一警部補
16：00～16：30
（質疑応答）

お申込みはこちら

医療・福祉・介護の専門職向け「認知症セミナー」を開催いたします

認知症の人が可能な限り住み慣れた地域で暮らし続けていけるように、認知症の医療・介護に携わる専門職が、認知症に関する医学的知識及び支援方法について学び、対応力の向上を図ることを目的に 7 回シリーズで開催いたします。

セミナーは ZOOM および会場開催で実施いたします。詳しくは、右の QR コードを読み取り、ご確認ください。なお、ご意見、ご質問等は下記の事務局までご連絡ください

「出前講座」プログラム追加のお知らせ

これまで開催した「出前講座」で参加いただいた皆さまから、日頃家庭でもできる「運動」について知りたいというご要望を沢山いただきました。そこで、今年度からあらたにプログラムに「コグニサイズ」を追加することにいたしました。

これまで通り、「認知症の基礎知識」「認知症の予防」などの内容も行っています。テーマ 2 ～ 3 名の少人数、土曜日祝日開催のご依頼もお受けしていますので、遠慮なく、下記までご連絡ください。

[編集・発行]

医療法人　福翠会　高山病院　福岡県認知症医療センター

〒822-0007　福岡県直方市下境 3910-50
℡　0949-23-0520(専用電話）FAX　0949-24-0838
E-Mail　takayamaninchis@gmail.com　URL　https://nogata-fukusuikai.jp/