

認知症のケアをしている家族の方へ

家族の方は認知症の症状の理解や心理的な理解が不十分なことから認知症の高齢者に対して不適切な対応をしてしまい、本人の混乱や心理的不安定を引き起こしている場合があります。例えば意欲が低下していつもの行動をしなくなると、怠けていると非難したり逆に励ましてしまう。また、妄想などの常識にあわない言動に対して反論したり非難することによって症状を悪化させてしまう事も多いです。家族が認知症の症状を理解し、本人に残された残存能力を知り、また心理的な不安や混乱を理解する必要があります。それによって本人が果たせる役割や楽しみを見つける事を促し、できることを評価して本人の自信回復や生活の課題に取り組める心理状態を作ることが必要です。

★認知症の方への対処の原則

～コミュニケーションの原則～

1. 話題を直接関係があることに集中する
2. 指示を簡単なものにする
3. 情報の量を減らして、要点を絞る
4. 小さな情報に分ける
5. その情報をゆっくりとひとつずつ提示する
6. 時間をとって注意をじっくり払うようにする
7. その人の自身の言葉で復唱させる（書いてもらう）
8. 注意を喚起する
9. 周りの騒音を少なくする
10. 手振り身振りを使う
11. 落ち着いた調子で話す
12. 沈黙しても急かさず、待つ
13. よく耳を傾けて何を言おうとしているのか聴き取る

～困った行動への対応の原則～

1. 日頃からいい家族関係を作っておく
2. 非難や説得は効果がない。誉める、嬉しがる、感謝する
3. 楽しいこと、興味のあることができるように話しかけ、一緒に行動する
4. 困った行動のパターンをしっかり観察する
5. 困った行動の原因を考え、それを取り除くように努力する
6. できるだけ制止せず、冷静に収まるのを待つ

自分でできる!!!アルツハイマー型認知症の危険度を下げる行動とは?

- ①魚を一日 18.5g以上食べる
- ②魚・シーフードを一日に一回食べる
- ③野菜や果物に含まれるビタミンEをたくさん取る。(サプリメントは効果がない)
- ④週に一回以上お酒を飲む (外国の研究ではワイン 3～4 杯位が良い)
- ⑤運動の習慣をつける
- ⑥ウォーキング以上の強度の運動を週 3 回以上行う (ウォーキングでも効果あり)

以上の事を行うとアルツハイマー型認知症についての危険度は下がるという報告があります。

参考文献 厚生労働省「認知症予防・支援マニュアル」分担研究班作成 認知症予防・支援マニュアル (改訂版)
<http://www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/dl/tp0501-11h.pdf>

ごとう整骨院

午前 9:00 ~ 12:30

午後 15:00 ~ 20:00

診療時間

土曜日は午前中のみ

日曜・祝祭日は休診

予約はこちら⇒ **048-942-0510**

ごとう整骨院

検索

キューワヨツウ オゴトウ

予約優先制です