

コミュニケーション、を知っていますか？

認知症のご家族を介護していると『突然怒り出す』『何度も同じことを聞いてくる』『お風呂に入らない』『どこかに行ってしまうおとす』など、一生懸命に介護をしているのに途方に暮れることがある。そして、そのために介護がとても辛く感じたり、つい怒ってしまったり優しくできない自分を責め、悩む家族は少なくない。

認知症の特徴の一つは記憶の障害で、今あったばかりの出来事を覚えておくことができない。

今回、私たちは家族会で コミュニケーション、について その対応方法を学んだ。

《 コミュニケーションの基本技術～4つの柱～ 》

- ① **見** る … 相手の視野に入って話かける。
正面から近づき 近く 水平に 長く 見る。
- ② **話** す … 低めの声で穏やかに、やさしく前向きな言葉を使い ゆっくり話す。
例えば「じっとしていてね」の代わりに「協力してくれてありがとう」等と言い換えてみる。
- ③ **触** れる … 触れる手はメッセージを伝えている。
触れる時の大原則は つかまない。
触れる時は下から支え 触れる面積をできるだけ広く 小さな子どもの手をとるように「信頼と安心」を与える。
- ④ **立** つ … 1日20分立つことができれば寝たきりにならない。
肺炎等で入院し1日中ベッドの上で過ごすすと足腰が弱り筋力が失われる。このような状況を避けるために 骨と筋肉を使う 具体的には 体を起こす 又は可能であれば 立つ。
一度に20分立つ必要はない 着替える時に立つ トイレまで 歩く等 1日が終わるまでに合計で20分以上立つことを 目標にする。



私たちの存在が 薬 となる

「瞳を見ながら」「話しながら」そして「触れる」。

このコミュニケーションが、なによりの薬になることがわかった。

「最近、母とどう接したらよいかわからなくて…」と悩んでいた家族（娘さん）からは、「今回の家族会で学んだことを試してみます」と言っていた。

薬だけが認知症の治療薬ではなく、「その人らしさ」を取り戻す技術は ひとりひとりの心にあったことを学ぶことができた。

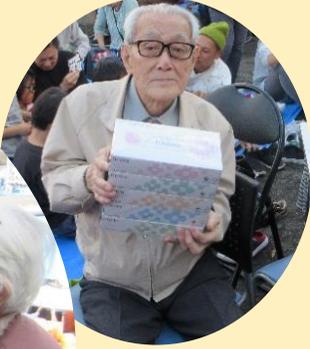
緑ヶ丘一丁目 自治会 秋の集い



東京2020 オリンピックまで
元気に頑張りましょう！



お餅つき



ビンゴ大会



つき立ての
あんこ餅は
うまいねえ～



みんなと
元気に参加できて
嬉しい～



青空 歌声喫茶