

# 認知症の人に笑顔が戻る！優しい認知症ケア”ユマニチュード”

## ユマニチュードとは？

ケアをする人が、ケアを受ける人に「あなたのことを大切に思っています」というメッセージを相手に分かる形で伝え続けることを重視します。認知症の現場で注目され、実施しています。ユマニチュードを実践したことで、認知症のある人の暴言、暴力、妄想などの「行動・心理症状」が減り、ケアをする家族の負担感が軽減したという報告もあります。

## ユマニチュードの4つの柱

### 見る

- 正面から視野の中心に入る
- 近くから、同じ高さで長く目を合わせる



自分では見ているつもりでも、実際には見ていないことに多くの人は気が付きにくいです。

例えば、食事のケアをするとき、自分の手元や相手の口元ばかりみていないでしょうか。

また、相手の視野の中心に入るように正面からゆっくり近づいていきます。そして、顔を近づけて、視線を同じ高さにして、笑顔でしっかり相手の目を見つめます。ただし、適切な距離は、ケアを受ける人の認知機能に応じて異なるため相手へのけぞらない距離を探します。この「見る」技術によって、自分が相手に対して抱いている「あなたのことを大切に思っています」というメッセージを伝えることができます。

### 話す

- いつもの3倍多く話しかける
- ケアの動作を言葉にして伝える



目を合わせたまま、穏やかにゆっくり話しかけます。相手の好きなことや興味を引きそうなことなどを前向きな言葉で話すようにします。相手の返事がなく、言葉に詰まってしまうときは、自分の動きを言葉にすることが大切です。ケアを受けている人は、表情や身体の状態で、ケアをする人の言葉に答えていることもあります。言葉による、もしくは言葉によらないコミュニケーションを通じて共によい時間を過ごします。

## 立つ

○1日に合計20分間立つことが出来れば寝たきをふせぐことにつながる



「立つ」ことには骨に荷重をかけて骨粗鬆症を防いだり、筋力の低下を防いだりするメリットがあります。他にも誤嚥の予防、むくみの改善にもつながります。大切なのは、1日に合計で20分間程度立つことです。日常生活では、着替え、洗顔、歯磨き、入浴、トイレなど立つ機会はたくさんあります。これらを行って1日に合計20分間ほど立っている時間を確保できれば、寝たきを防ぐことにつながります。また、何かにつかまってでも立つことは本人の自信にもつながります。「立つ」ことによって、自分で行動する能動的な生活を保つことができ、その人らしい生活を続けていくことも可能になります。ケアをする人は相手が持っている「立つ力」を保つために手伝えることを意識しましょう。ただし、「立つ」ためには、注意すべきことが多くあり、危険も伴います。事前に医師に相談し、安全に配慮して行いましょう。

## 触れる

- 広い面積でしっかり
- つかむのではなく、支える



ポジティブな雰囲気ですぐと手のひら全体で広い面積でなでるよう優しくふれます。移動の際や身体のある部分を動かす際は、意識して力づくで行わないようにします。

手や顔、唇などの敏感な部位いきなり触れると驚かせるため、最初は上腕や背中などから触れましょう。

また、手首や足をつかむとネガティブなメッセージを伝えてしまいます。ケアを行う時、たとえば着替え、歩行介助などで私たちは必ず相手に触れていますが、その時相手をつかんでいることに私たちは無自覚です。つかむ行為は相手の自由を奪っていることを意味し、認知症行動心理症状のきっかけとなってしまうこともよくあります。触れることも相手へのメッセージであり、相手を大切に思っていることを伝えるための技術を用います。具体的には、「広い面積で触れる」、「つかまない」、「ゆっくりと手を動かす」ことなどによって優しさを伝えることができます。

認知症の行動・心理症状は、本人が抱く“不安感”から生じます。患者さんが安心感を持つことで、行動・心理症状が減ることが期待できます。

## 絆づくりのための大切な5ステップ

ユマニチュードの実践する際は、5ステップを踏んだ上で実施します。この5ステップは、認知症の方を尊重しコミュニケーションする第一段階といえます。

### 1. 出合いの準備 = 来訪を伝える

例：ノックをして部屋に入る

ドアを3回ノックし、3秒間待ち、もう一度3回ノックして3秒待つ。誰かが自分に会いに来たことを知らせ、受け入れるかどうか自由に選択してもらいます。

また、「3秒間待つ」という行為には覚醒水準を上げる効果が期待できるといわれています。



### 2. ケアの準備 = 相手と関係性を築く

例：「あなたに会いに来た」ということを伝える

正面から近づいて、目があったら3秒以内に話しかけます。ここでは「見る・話す・触れる」の技術を使用し、伝えていきます。3分以内に同意が得られない場合は、一度諦めて帰ります。ケアの準備を行うことにより、攻撃的な行動が減少しケアを受けることに協力的になってくれます。

### 3. 近くの連結 = 心地よいケアを行う

例：心地よいと感じてもらえるよう体を拭く

「見る・話す・触れる」のうち2つ以上を使用しながらケアを行い、「あなたを大切に思っている」というメッセージを継続的に届けます。筋肉や呼吸など観察して、反応をみながら行います。



#### 4.感情の固定＝ケアの心地よさを相手の記憶に残す

例：「気持ちよかったですね、さっぱりしましたね」と声をかける  
ケアを行った後、心地よい時間を過ごせたと感じてもらえるよう声をかけます。「この人は心地よいことをしてくれた」「嫌なことをされなかった」という感情に伴う記憶は、たとえ認知症の方でも最後まで残ります。次回の約束をするためにも大切なステップです。



#### 5.再会の約束＝次回のケアに繋げる準備

例：「また明日伺いますね」と声をかけメモを残す  
約束したことを忘れてしまったとしても、「優しくしてくれた人がまた会いに来てくれる」という期待や喜びの感情が記憶に残ります。これにより、次のケアの際に笑顔で迎えることもあります。



ユマニチュードは日常で行う簡単な動作を中心としたコミュニケーションで構成されているため、病院や施設だけでなく家庭でも実践できる方法です。また、ユマニチュードを取り入れることにより、認知症の方は感情が穏やかになっていきます。ケアに協力的になってくれることでケア時間が短縮され介護者のストレスは軽減されるという、ケアされる側・介護側にお互いにメリットがある方法なのです。