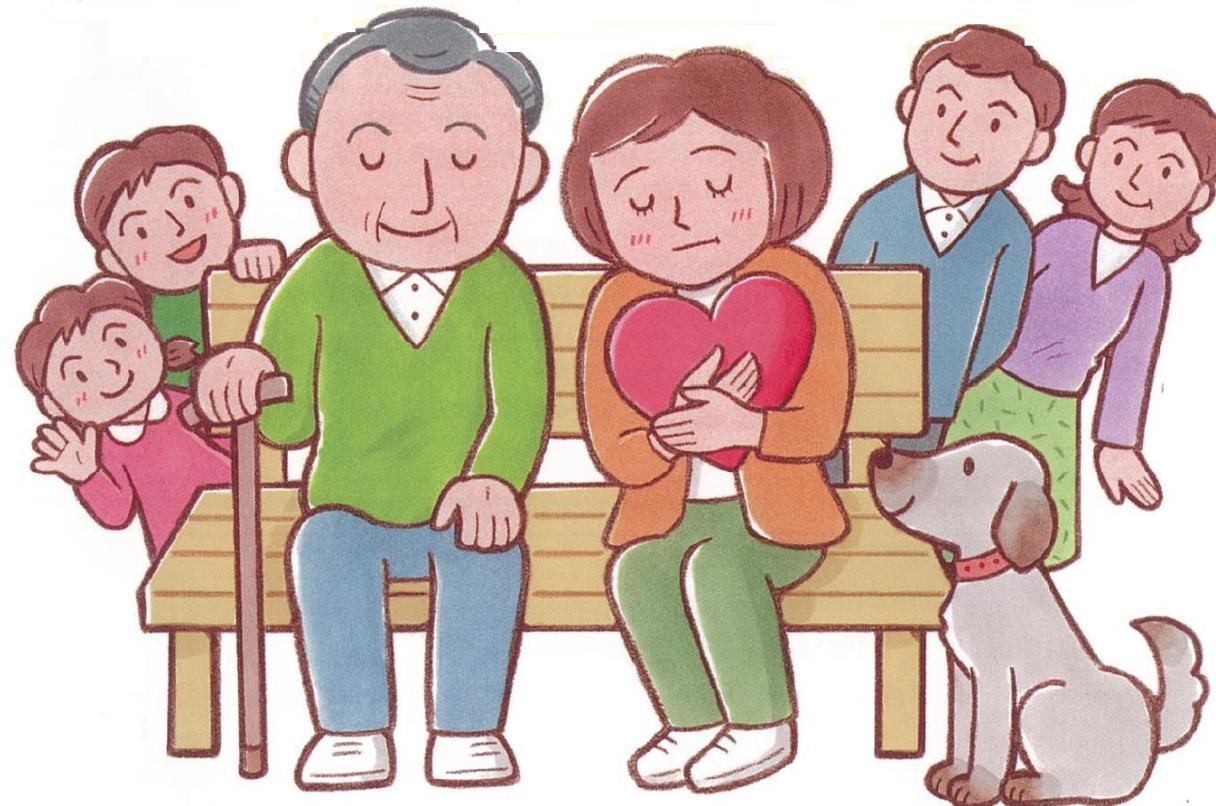
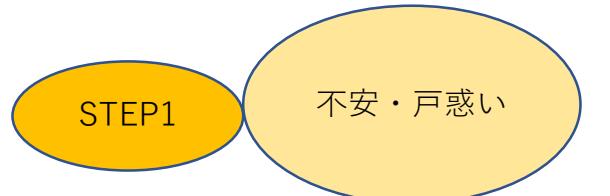


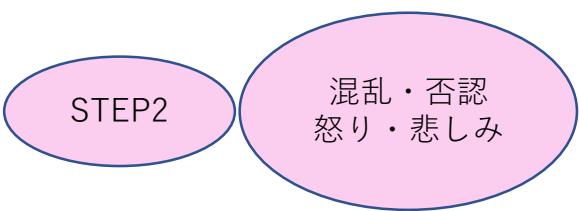
ひとりで抱え込まないで
認知症介護をする人の
メンタルヘルスケア



認知症を介護する人のこころのステップ

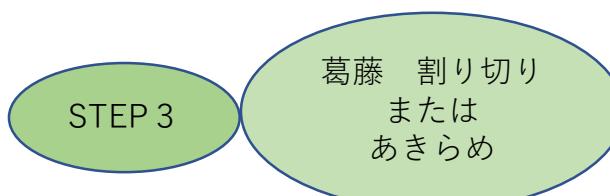


「もの忘れ」や「まごつき」などが加齢によるものなのか、病気の症状なのかを判断できず、「もしも病気だったら・・・」と不安を感じ始めます。以前はできていたことができなくなる姿を見て戸惑い、不安は大きくなっています。できるだけ早く専門家に相談または病院を受診することが大切です。

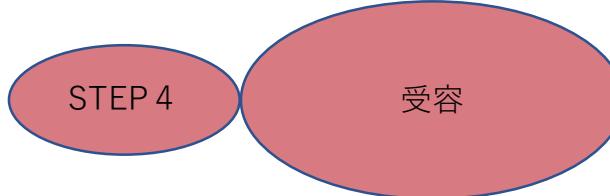


受診の結果、「認知症」と告げられても「本当なのか」と疑い、**診断をなかなか受け入れられません**。このような否認の感情が高まると、高齢者に対し必要なケアをしない「ネグレクト」につながります。また、**認知症を認めざるを得なくなると、今度は怒りや悲しみがこみあげてきます**。怒りは高齢者の虐待につながり、悲しみは介護者のうつを誘発します。このような状態になる前に、適切な医療や介護サービスを利用しましょう。

STEP1、STEP2を経て、介護する人の気持ちが少しずつ軽くなっています



心身が疲弊した状態は続いているが、さまざまな心の葛藤を経て、「病気だから仕方ない」という割り切りや、「進行してしまっては治療もできないし・・・」というあきらめの境地に達します。「どのように付き合っていけばよいか」と考えられるようになり、**認知症を受け入れ始める時期**です。



認知症への理解が深まり、**認知症の人の言動を受け入れられるようになります**。介護がうまくいかず怒ったり苦しんだりといったことが減り、冷静に、客観的に対処することができるようになります。

介護する人のこころは、STEP1から4へスムーズに変遷していくわけではなく、1から2を繰り返したり、3から2へ戻ったりと、認知症の人と介護する人の関係や状況、環境によって変化を繰り返します。STEP2は、**ひとりで我慢するのではなく、医療や介護サービスを受けながら乗り切ることが大切です。**

ひとりで抱えこまないで

ポイント1

家族・友人に
話をしましょう

信頼をしている人に、「つらい」いう気持ちを正直に打ち明けてみましょう。周囲の人は、あなたの疲れたようすにきづいていても「家庭内のことだから」と遠慮している場合があります。あなたから話をすれば、親身になって聞いてくれるかもしれません。

ポイント2

ケアマネジャーなどの
介護のプロを頼りましょう

ケアマネジャーやヘルパーは介護のプロであり、つらさや大変さをよくわかっています。**積極的に相談しましょう。**アドバイスをもらえたり、場合によっては要介護度を見直してもらえることもあります。

ポイント3

介護がうまくいかない
のは当たり前

認知症の人の介護は、予想以上に時間がかかったり、入浴や排泄で失敗することがあり、思ったようにはいきません。「**ま、いいか**と言えるような、ほどほどの介護を目指しましょう。もし不安なことがあれば、遠慮なく地域包括支援センターなどに相談してみましょう。

ポイント4

家族との協力体制を
築きましょう

家庭内の介護は、中心となって介護をする人だけではなく、一緒に暮らす家族も何らかの形でかかわり、影響を受けます。**相談や連絡を密に行っておくことで、理解を得られ、協力体制を築きやすくなります。**また、何も言わずにいると、親子や兄弟などの身内であっても「手伝いは不要かと思っていた」というすれ違いが起きることがあります。困っているときは口に出して協力を求めてみましょう。

ポイント 5

勤務先には細かく連絡
しておきましょう

介護を始めたら、とにかく勤務先に相談と報告を行いましょう。

家庭内のことなので話しづらいかもしれません、「介護休暇」「介護休業」をはじめ、公的な制度や会社独自のサポートが受けられる場合があります。また、こころの不調を感じているときは社内の健康相談室などを利用するのも良いでしょう。

ポイント 6

自分の健康管理に注意を
はらいましょう

介護する人が倒れてしまうと、認知症の人と共に倒れになってしまいます。**まずは自分の健康を第一に考えましょう。**また、介護休業などによる環境の変化はこころの健康にも大きく影響します。決して無理をせず、十分な食事や睡眠をとるようにしましょう。

ポイント 7

孤立せず、多くの人と
かかわるようにしましょう

休職して介護にあたっていると、孤立してこころの病気になりやすくなってしまします。外に出て人と交流することで、気分転換になったり介護のために役立つ情報を得られることがあります。近所の人と**あいさつするだけでもよいので、意識して家の外に出ましょう。**

ポイント 8

介護サービスを積極的に
利用しましょう

「施設に入るのはかわいそう」などと、介護サービスを受けることを躊躇する人は少なくありません。しかし、認知症の介護には想像以上の困難が伴い、長期化しがちです。「頼れるものは何でも頼る」と割り切って、**介護する人自身が休養をとることを忘れてはいけません。**

こんな不調を感じていませんか

認知症の介護をする人は、ストレスを感じていてもうまく発散できなかったり、ストレスがたまっていることに気がつかないことがあります。しかし、ストレスの蓄積は、こころや身体のさまざまな変調となって現れます。
もしも下記の項目に思い当たることがあれば、こころの病気を発症しているかもしれません。



こころが

- イライラする
- 訳もなく悲しい
- 不安感がある
- やる気が起きない



体が

- うまく眠れない
- 頭痛や肩こりがある
- 胃腸の調子が良くない
- 食欲がおちた



普段の行動が

- 服装に気を使えなくなった
- 外出したくなってきた
- 食欲がない・食べ過ぎる・飲み過ぎる
- 好きなものに興味がわかない



当てはまるのが多いほど、こころの病気になっている可能性があります。
出来るだけ早く心療内科などの医療機関を受診しましょう。

ストレス解消のコツ

○自分なりの気分転換の方法を見つけましょう
好きな音楽を聞く、家の周りを散歩する、好きな飲み物を飲むなど、少しでも肩の力を抜くようにしましょう。



○できるだけ睡眠時間を確保しましょう。
家族が夜中に起きてうまく眠れない場合は、日中に昼寝をする時間を設けましょう。



○介護サービスは積極的に利用しましょう
デイサービス頼んで1日自由に過ごしたり、入浴介助を行ってもらうことで、休息をとることができます。



○「家族の会」に参加しましょう
認知症の介護をする家族のために、勉強を行ったり、意見を交換したりする会などもあります。仲間がいると感じられると、気持ちが楽になります。



介護疲れは虐待につながります

認知症介護の過重な疲労やストレスは、介護をする人の冷静な判断力を奪い、要介護者への虐待につながることがあります。虐待をしてしまっている当事者は、自分が虐待をしているという自覚がないことが少なくありません。また、「相手のために」と思ってやっていることが、虐待につながっている場合もあります。



お互いに安心して介護生活を送るために

認知症について一番不安を感じているのは、認知症になった本人です。本人の尊厳を守りながら、優しく介護をしてあげましょう。不安や混乱を和らげてあげることができれば、症状が落ち着く場合もあり、本人、中心となって介護をする人やその家族など、周囲の人がいい関係を保ちながら介護生活を送ることができます。

接し方のコツ

コツ 1

驚かせない

認知症の人は周囲を認識づらくなっています。声をかけるときは正面に回り、目線を合わせて優しく、はっきりと話しかけましょう。

コツ 2

急かさない

認知症の人は、急かされるとうまく対応できなかったり、同時に複数のこと尋ねられると答えられなくなります。認知症の人のペースに合わせましょう。

コツ 3

自尊心を傷つけない

家族が困惑や焦り、怒りを感じており、尊厳を傷つける態度をとれば、認知症の人も混乱し、怒りや悲しみを感じます。認知症の人を支援するつもりで接しましょう。

相談しましょう
認知症のこと

「家族が認知症かもしれない」「認知症と診断されたけどうしたらいいの」「介護のことで不安なことがある」など、認知症のことで悩みや問題を抱えているときは、早めに専門機関に相談しましょう。周囲の人や専門機関の協力を得て介護に取り組むことで、「介護疲れ」による心身のトラブルを防ぐことができます。

○介護に関する全ての悩みは
[地域包括支援センターへ](#)
高齢者の生活や介護に関することなどの総合相談窓口です。
家族や地域住民の方からの相談も受け付けています。

○誰かに話をきいてほしいときは
[家族の会など](#)を利用して
認知症の家族を介護する人たちが、悩みなどを
共有し、支えあう会です。電話相談や、家族のつどいを行っています。

○認知症かも・・・と思ったら
[医療機関の物忘れ外来へ](#)
認知症の早期発見や治療を目的とした診療科です。家族の認知症が疑われたら、早めに受診することが大切です。

