



認知症患者さんの特徴とケアのポイント

認知症の人の内側で起きていること

外見上の様子

ケアのポイント

<p>1 ストレスに耐える力が低下 環境（光、音、スピード、広さなど）が脅威</p>	<p>何でもないような場所で</p> <ul style="list-style-type: none"> ・落ち着かない ・足がすくんだ、動けない ・ウロウロ ・大声 ・動作ができない 	<ul style="list-style-type: none"> ・安らげる環境 ・脅かさない（音、光、広さ、風など） ・ゆったり（言葉と動きのスピードを落とす） ・わかりやすい環境（失敗を防ぐ） ・自分でやれる環境
<p>2 見当識が低下して不安や混乱、世界が崩れてゆく</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・（慣れない所で）道に迷う、場所間違え ・時間を間違える ・時間を気にする、無頓着 ・昼夜の取り違え ・呆然とする 	<ul style="list-style-type: none"> ・いるだけでほっと安らぐ環境 ・「自分の居場所」の確保 ・本人のなじんだ時間の過ごし方 ・自然な身体のリズムに沿った調整 ・その人自身やその人らしさに働きかける（まなざし、対話、整容など）
<p>3 潜在力があってもうまく使えない</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・失敗の連続 ・取り繕おうとするとかえって失敗 ・へまばかり目立つ（いいところがわかってもらえない） 	<ul style="list-style-type: none"> ・できることをみつける ・秘められた可能性に働きかける ・適切な刺激 ・環境を整える
<p>4 失敗の連続で自信の喪失</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・おかしいことが次々に起こる、わからない、できない ・不安や脅え、緊張の強まり ・自信の低下 ・自尊心の低下 ・とんちんかんな言動 ・大騒ぎ ・介護者への抵抗 ・失敗の連続 ・自分でやらない、身動きできない ・ひきこもり、孤立、呆然 	<ul style="list-style-type: none"> ・心身の安らぎ、リラックス ・回りの人の温かい対応 ・誇りと自信の強化（自尊心の回復へ） ・仲間づくり
<p>5 欲求や意見を適切に伝えられない、コントロールできない</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・いらいら、ウロウロ ・突然の激しい言動 ・ひきこもり 	<ul style="list-style-type: none"> ・言動やサインの「意味」をまわりが気づく、汲み取る ・先取りやしきりをしない（待つ、全身で聞く） ・選べるように場面や声かけの工夫
<p>6 身体の変調を適切に伝えられない</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・体調の崩れや傷病が増悪する ・周辺症状の増悪 	<ul style="list-style-type: none"> ・いつもと違う変化を早期発見 ・予防 ・体力、筋力の保持、強化



認知症の人との接し方 —こんな風に接することが大切です

●認知症の人にとっては、接し方自体が状態の安定や向上に向けた重要なケアとなる

ポイント	接し方
自尊心を傷つけない	<ul style="list-style-type: none"> ●間違っただけの行動、理解できない行動をとっても否定しない ●奇異な目や突き放した態度をとらない(敏感に感じ取り反応する) ●相手のどんな場面でも肩の力を抜き、ゆったり関わる(相手を脅かさない)
視野に入って話す	<ul style="list-style-type: none"> ●1メートル以内に近づいて話す ●うしろから声をかけると、気づかなかつたり、振り向きざまに転倒することがあるので注意する ●本人の目を見る(本人が恥をかいたりしている場合は除く) ●(頭の)上からのアプローチは避ける。低い位置からのアプローチを
ゆったり、楽しく	<ul style="list-style-type: none"> ●言葉、身のこなし、誘導は「意識的に」スピードを落とす ●本人の動くスピードに添う(すべては無理でも、ポイントの場面に大事に) ●緊張を解くように、やわらかく、楽しい雰囲気
感情に働きかける	<ul style="list-style-type: none"> ●言葉だけでなく、しぐさ、眼差し、態度などで「安心」「楽しい」「うれしい」などの感情面に働きかける ●五感を刺激し、心地よさを感じる場面を増やす ●ケアをする一方でなく、本人をケアする側が頼ったり、お願いする場面をつくり、年長者としての誇りと自信を引き出す
簡潔に伝える	<ul style="list-style-type: none"> ●1度にいくつものことを話すと混乱するので、情報を伝えるときは単純な内容にして、順を追って1つずつ伝える ●特に先のことを先走って伝えると、混乱や失敗を起こしがちなので注意する
わかる言葉を使う	<ul style="list-style-type: none"> ●本人に伝わる呼び名、言葉を用いる ●生まれ育った土地、印象に残っている過去にいた国の言葉などを使うと効果がある ●本人の心と身体が動く「言葉」「話題」を探す
話を合わせる	<ul style="list-style-type: none"> ●現実にはあり得ないような話でも、逆らったり、訂正したりしない(間違いを訂正すると、かえって混乱したり、不快を募らせる) ●真剣に聞く態度を示す ●混乱が強い場合は、話に入り込まずそっとしておく
昔話をきく	<ul style="list-style-type: none"> ●その人がさかのぼって内面に浮かんでいる時期や、最も輝かしかつたところに視点を合わせる ●思い出のきっかけになるものを用意する(例:本人の写真、食べ物、花、果物、絵など) ●本人の得意な話、喜ぶエピソードを集めて、ケアに活かしていく ●本人の話に集中し、「関心を持って、喜んできかせてもらっている」という姿勢を示す(ごく短時間でも)
現実を強化する	<ul style="list-style-type: none"> ●折に触れ、名前、日時、場所などの基本的なことを知らせる(例:本人のわかる呼び名で呼ぶ、ケアする人の名前を知らせるなど) ●時間と出来事の関係も知らせるようにする(例:「朝[時間]ごはん[出来事]ですよ」など) ●みやすい日めくり、暦、時計を身近に置く ●混乱のみられる時期には、言葉のみでなく文字を書いた紙、なじみのものなどを活用する ●本人にとって見当のつく人が一貫して関わる

認知症の人が安心して過ごせる環境を整えられるといいですね

- 認知症の人の問題の多くは、環境がつくり出している。環境が整わない限り、認知症の人の心身の安定は望めない。できることから環境を整えることに全力をあげたい

本人を緊張させている刺激を点検

音、強すぎる光、異常な室温、広すぎる場など

心地よい五感刺激のある環境づくり

色、音、いい香り、変化にとんだ味の食材、触れて心地よいクッションやぬいぐるみ、木や自然素材

身体で覚えている力を引き出すもの・場面づくり

家事・育児、仕事などの習慣動作や楽しみごとを自然にやれる「もの(小道具)」の調達

自分を取り戻せる場づくり

本人や家族の写真、思い出のもの、本人の好むもの

安心していられる居場所の確保

本人の行動パターンの把握、なじみのものを活かした居場所づくり

見当識を強化する場所づくり

本人にわかる目印(トイレ、財布や鍵など)、月日や季節がわかる暦、カレンダー、季節感のあるしつらえ

自然や地域との交わり

日常的に、自然光、風、緑、生き物に触れる場面をつくる。家族はもちろん、町の人々、子どもたちと触れ合う場面づくり。戸外に出る機会づくり(散歩、ドライブ、買い物、好む場探し)

06. 日常生活のケア

その人らしい日常生活のペースと活動性の支援

- 個々人が体調、習慣を活かして、日常のペースを整え、できるだけ活動性を発揮できる日常生活場面を、その人らしさと心身の力の発揮の場面として活かす

日課表(例)

時間	介護	家事	備考
AM 6:00	起床、トイレ誘導、洗面、着替え	布団始末、カーテンあけ	トイレの前まで連れて行けば1人でできる。洗面と着替えは見守りが必要
AM 7:00	お茶(本人が好む飲み物)	朝食準備	水分は食事のときのお茶、薬の水以外に日中の本人の好みや活動、休息のタイミングにあわせて1,000mLを目標に飲んでいただく
AM 8:00	朝食 後片付け	朝食 後片付け	食器拭き
AM 9:00	トイレ誘導 掃除	掃除	ほうきを渡すと室内を掃く
AM 10:00	おやつ(牛乳200mL)	おやつ	牛乳は冷たいまま与えると、昼食後は必ず便が出る
AM 11:00	昼食準備	昼食準備	お好み焼きが好物でいっしょにつくる
PM 1:00	昼食・トイレ誘導 昼食後片付け	昼食 昼食後片付け	
PM 2:00	休憩 買い物	休憩 買い物	

* はいっしょに行う

出典：ケアスタッフのためのアルツハイマー病ケアの要約監修：認知症介護研究開発センター 永田久美子より一部改定





食事の支援:おいしく豊かな時間に

日常生活のケア



- ①食事は栄養摂取のためのみならず楽しみや心身の力を引き出します（誰か一緒に食べます）
- ②食の楽しみや豊かさを大切に、経口摂取の取り組みに力を注ごう
（食欲を引き出す場面づくり、舌運動によるだ液分泌促進、そしゃく・嚥下力の強化）
- ③1食のみで判断せず、1日～数日単位で全身状態や活動と合わせて総合的に見守る
（週～月単位で体重の増減に注意を払う）

- ④むせ、誤嚥予防
（食事への意識、「自分で食べる」意欲の引き出し／イスに深く上体を安定させる
座り方の確保／あごを引いて飲み込みやすい首の角度や姿勢の確保／急がせずゆったりとした食事／飲み込み中の不用意な声かけ、手出しをしない／本人がみてわかり、食欲のわく＝だ液の出る献立、調理の工夫）

食事摂取量低下への対応

- 原因やきっかけを探ろう
- 原因や引き金に合わせた対応をしよう
身体疾患／便秘／口内トラブル／心理的ストレス／ほかのことに心を奪われている／食べ物であることを認識できない／食べ方を忘れている／すでに食事したと勘違いしている／食事の勧め方の悪さ／急激な環境の変化

過食への対応

- 要求があれば制さずに、カロリーの低い食べ物をおいしく食べてもらう（身体的に問題がなければ、寛容に）
- 食べたことを忘れて何回も食事を催促する場合は、食事以外に気持ちを向けるよう働きかける
- 食べたい要求が出る前に、本人が関心を持ってやれる仕事、楽しみをつくる
- （何もすることがないと要求が出やすい）
- カレンダーなどに食事記入し、いっしょに確かめる

脱水症の予防

- 1日に必要な水分量の目安は約1,000mL～1500mL程度
- 水分を好まないときは、果物、ヨーグルトなどの水分の多いもの、本人の好みのもので勧めてみる
- 一律の時間でなく、動いたあとや、好む場に来たときなど、タイミングを見つける
- ほかに人といっしょに気軽に飲む場面を何度もつくる
- 夜中や朝目がさめたときにも飲める配慮をする

服薬の援助

- 何もわからないからといって、ごはんにまぶしたりしない
- どうしても口に入れない場合、飲ませることに必死にならない時間をあけたり、ゆったり会話しながらタイミングをつかむ
- ヨーグルト、ゼリー、アイスクリームなどに混ぜ、1さじ提供し、残りを口直しに提供する

も り く り 物 忘 れ 外 来

出典：ケアスタッフのためのアルツハイマー病ケアの要諦監修：認知症介護研究センター 永田久美子より一部改変



周辺症状への 対応の基本

- 認知症の症状は、認知機能低下（記憶障害、見当識障害など）を中心とした中核症状と周辺症状に分けられます
- 周辺症状のほとんどが、中核症状を基盤に、不安や心身ストレスが蓄積されて誘発されます
- 不安や心身のストレスが放置されると、周辺症状は持続し、増悪していきます



徘徊、妄想などと決めつけずに、ありのままの本人の言動に注目し、本人にとっての意味や理由を探ろう

頻度、場面、パターン、背景をつかみ、本人の不安や心身のストレスを取り除く

本人の安心や、心身の充足感（楽しみ、喜び、やりがい、自信、誇らしさ）を、日常的に大切にすることが欠かせません

基本的なケアを徹底しても、周辺症状が収まらない場合、薬物療法で、本人の心身を休ませる必要がある場合もあります。本人の全身状態を観察し、医師と相談しましょう。認知症治療薬がかえって興奮の原因となる場合もありますので減量・中止も視野に入れます。向精神薬などによる薬物療法は生命予後の観点からあまりお勧めできませんが、しばしば続けざるを得ないことも多いです。

減量・中止を希望の場合は相談をしましょう。

徘徊 対策

- 家のなかや屋外をさまよい歩く
- 帰り道がわからなくなる

- 制したり、あわてたり、こちらが困った様子をしてはならない。特に、当初は可能な限りいっしょにつきそう（原因やタイミングを知るための大事な観察でもある）
- 気をそらす話題や手がかりを探り、あわてないように用意しておく
- ドアが開くと鳴るようにする、センサーをつけるなど、出て行くのがわかるようにする
- むしろ積極的に外出の機会をつくる（散歩、買い物、外まわり仕事、園芸、日なたぼっこなど）
- 衣服やくつの本人の気にならない所に名札をつけ、連絡先、本人の呼び名などを書いておく
- 名刺を持たせる。お守り、ペンダントなど本人のなじみの品に連絡先を書いて入れておく
- 本人のふだん行く方向、立ち寄りところを把握しておく
- 家族などと相談の上、近所や交番などに事情を説明しておき、見かけたときに連絡してもらう
- 地域のSOSネットを活用する（自治体、保健所）
- 帰ってきて責めず、ねぎらいの言葉をかける

夜間のせん妄 対策

- 不眠と間違えやすいが意識障害の一種である
- 軽度あるいは中等度の意識混濁、精神運動興奮、錯覚、幻覚、不安、恐怖などがある

- 不安、恐怖、困惑を感じているサインを早めにキャッチし、1人にしない
- 短時間でも、しっかり、ゆったり、そばにいる
- 触れて安心してもらう
- 刺激的な音や光は避け、静かな環境に置く
- 折に触れ、現実を知らせる（例：名前を呼びかける、場所や夜であることを知らせるなど）
- 体の緊張を解くための温かい飲み物、やわらかいひざかけなどの工夫も

幻覚 対策

- 介護者があわてたり、奇異な受け止め方をしない
- 否定せず、安心するような受け答えをする
- 幻覚の原因と思われるものを、何であるか知らせてあげたり、触らせて確認させたりする
- 幻覚の原因となるものを置かない、壁にかけないなどして環境を整える

も り く り 物 忘 れ 外 来

出典：ケアスタッフのためのアルツハイマー病ケアの要諦監修：認知症介護研究センター 永田久美子より一部改変



周辺症状への 対応の基本

- 認知症の症状は、認知機能低下（記憶障害、見当識障害など）を中心とした中核症状と周辺症状に分けられます
- 周辺症状のほとんどが、中核症状を基盤に、不安や心身ストレスが蓄積されて誘発されます
- 不安や心身のストレスが放置されると、周辺症状は持続し、増悪していきます



徘徊、妄想などと決めつけずに、ありのままの本人の言動に注目し、本人にとっての意味や理由を探ろう

頻度、場面、パターン、背景をつかみ、本人の不安や心身のストレスを取り除く

本人の安心や、心身の充足感（楽しみ、喜び、やりがい、自信、誇らしさ）を、日常的に大切にすることが欠かせません

基本的なケアを徹底しても、周辺症状が収まらない場合、薬物療法で、本人の心身を休ませる必要がある場合もあります。本人の全身状態を観察し、医師と相談しましょう。認知症治療薬がかえって興奮の原因となる場合もありますので減量・中止も視野に入れます。向精神薬などによる薬物療法は生命予後の観点からあまりお勧めできませんが、しばしば続けざるを得ないことも多いです。

減量・中止を希望の場合は相談をしましょう。

夕暮れ症候群 対策

- 1日全体の活動や刺激のバランスを点検する。特に、午後の疲れすぎや不安が高まらないよう、過ごし方を見直す
- 通常ケアする側のストレスをやわらげ、ゆったりした雰囲気づくりを十分に
- 夕暮れどきのひとときをいっしょに過ごす役のスタッフを決めたり、本人の仕事や楽しみごとをつくる
- 症状が出はじめるタイミング、シグナルをチームで共有し、早めに不安や不穏の緩和を図る

攻撃的言動 対策

- 介護者側の言動のほうにむしろ課題がないか、接し方を徹底的に見直す
- 本人に「味方」と感じてもらう
- 体調が悪いためであるときは、改善を急ぐ。基本的ケアの徹底
- 不満、怒り、不安、恐怖、過去の悔しかったことに固執しているなどが原因となっていることもあるので、攻撃的言動のみに振り回されず、背景を知る
- 相手に関わる側が嫌悪感や恐怖を持ってしまっていないか見直す
- 無理に関わろうとしない、距離をとる、相性のいい介護者とのバトンタッチ
- 攻撃のエネルギーをほかに向ける
- 安心や自信の機会づくり

拒否 対策 ●食事、入浴、介護などの声かけや誘導に抵抗を示す

- 拒否があっても介護者側が過剰に反応しない
- 無理強いをしない
- 関わる側や環境の問題を見直す
- 「この人なら任せていい」という安心感が得られるよう、1日を通しての接し方を配慮する
- 要求に耳を傾け、可能であれば、本人の満足感を満たせるよう支える
- 落ち着いたところで再び声をかけてみる
- 本人の好みのことに誘い、本人にとっての自然な流れで食事、入浴などに移れるように

不潔な行為 対策 ●おむつをはずしてしまう、なかの便を取り出す、汚れた手を壁や衣服でふくなど

- トイレで排泄して、便器のなかを手で掃除するなど
- ゴミ箱のなかのものを捨てるなど
- 便、ごみなど、対象となるものを早めに片付け、目に触れないようにする
- 本人がどんな場面で何をしようとしたのか、背景や意味を探る
- 行動パターンを知り、早めにを見つける
- 大騒ぎしない、穏やかに声かけし、汚れものなどに固執させないように切りかえる
- 1人になる時間を減らす
- 不快や動きにくさをとり除くことを徹底する

も り く り 物 忘 れ 外 来

出典：ケアスタッフのためのアルツハイマー病ケアの要領 監修：認知症介護研究開発センター 永田久美子より一部改変



01. 認知症の人の体験世界

認知症の人が体験していること

- 認知症の人は、記憶や情報処理、見当識の障害により、外見からは気づかれにくい特有の体験をしている
- ケアする側の視点にとられずに「認知症の方自身は、今、何を感じ、何を求めているか」を探ることがケアの出発点だ

- 1 まわりの世界と自分の世界がずれていく
・時間 ・場所 ・ことから
- 2 まわりの世界がつかめない
・すりぬけていく、世界がぐらぐらする ・ぶつぶつ切れる
- 3 まわりの世界が自分を脅かす
・声 ・音 ・光 ・影 ・広さ ・物の固まり ・スピード、ほか
- 4 自分の身体が自分を脅かす
・痛み ・かゆみ ・苦しさ ・だるさ ・のどの渇き ・空腹 ・眠気 ・疲れ
(苦痛や不快に対処できず身体からのシグナルが侵襲となる)
・行動を自分でコントロールできない(身体の反乱・反抗)
- 5 自分自身が崩れる
・自分自身がつかめない ・消えていく、自信・プライドがずたずた、
気力も失せる、不安 ・孤独、ほか
- 6 (記憶に焼きついている)大切な出来事や大切な人が、今まさにここに存在する

P-ART70500KE#10

永田久美子: 精神看護, 1(6), 22-25(1998)



①『何?どこ?いつ?誰?なんで?』

- ・不可解なことの連続、現実の世界がわからなくなり
- ・見知らぬ世界へ迷い込んだよう、不安と緊張の連続

②現実の世界の動きについていけない、焦り、混乱、心身の動揺

- ・情報処理や見当識の力が落ちてくると、現実の世界のスピードについていけなくなります。ごく自然な日常生活の出来事やケアする人の関わりのスピードによって本人は焦らされ混乱させられています。

③『まわりの世界から不可解な何かが次々と攻撃してくる』

- ・周囲の些細な刺激が自分を脅かす。認知症の人はストレスに耐える力が低下しています。ケアする人や周囲の人の声、生活雑音、光や陰、色や模様、空間の広がり、空気の流れ…そんなありふれた生活の刺激が、まるで自分に降り注ぐ矢のように感じられ、怯えたり怒ったりしています。

01. 認知症の人の体験世界

認知症の人が求めている生活の質



- 脅威がない(怖い場でない、怖い人がいない)
- 苦痛がない(身体と心を縛るものがない、痛み ・かゆみ ・空腹 ・のどの渇き ・だるさ ・疲れ ・見苦しさなどがない)
- 心地よさがある(ぐっすり眠れる、すっきり目覚められる、おいしく食べられる、すっきり出せる、清潔で気持ちいい、はつらつと動ける、身体をほぐせる、ほか)



- 今までの暮らしを継続できる
- 自由、自分で選べる
- 自分の力、可能性を発揮できる
- 楽しみ ・喜び ・美しさ ・心の潤いのあるときを過ごせる
- これぞ自分と感じ取れる環境・暮らし方



- かけがえのない過去を持ち、人生の途上を歩んでいる1人の人として存在できている
(自分で実感できている、人からも大事にされている)
- 今、この時期を人生の終盤期として大切に過ごせている
- (死の時まで)自分が発達する可能性を大事にできている

出典: ケアスタッフのためのアルツハイマー病ケアの要諦監修: 認知症介護研究開発センター 永田久美子より一部改変

も り く り 物 忘 れ 外 来