

## 認知症の人と環境について

---

高齢になると誰でも認知症になる可能性があります。認知症は記憶障害や時間・場所・人などが正しく認識できなくなる等の症状が出てきます。そのため認知症の方が生活する場所では、環境の手助けをする事が必要になります。これから認知症の方への援助の一部をお伝えしたいと思います。

生活の場面で、道具が上手く使えない状況が見られることもあると思います。そのような時には、使い方を紙に書き見やすい所に貼っておくことでわかりやすくなります。しかし、長文は理解しづらいため、“おす”とか“まわす”など短文で書くと良いです。イラストなどあれば更にわかりやすいでしょう。また日付や時間がわかりやすいように、見やすい所にカレンダーや時計などを用意しておき、いつでも確認ができるような環境が必要です。1ヵ月表示のカレンダーを使用する場合は、日付に印をつけておく事で確認しやすくなります。おすすめは日めくりカレンダーです。また、季節の植物や食べ物を飾ったり食事に用いることで、季節が認識しやすくなります。会話時には、「桜の花が満開になりましたね」など、季節を感じるができる内容を入れることもおすすめです。時計ではアナログ表示が読めなくなる事もあります。その場合には、デジタル時計を使用することで読めることがあります。また、例えばお昼ご飯の時に、「食事の時間ですよ」と声をかけるのではなく、「お昼ご飯ですよ」と一言“お昼”という言葉を取り入れることで、時間が認識しやすくなります。

認知症の方の中には、トイレの場所を誤って認識し、排泄の失敗がみられることもあります。わかりやすいようにドアにトイレの表示やイラスト、目印になる物などを付けるのも良いでしょう。援助する時に気を付けたい事は、認知症のその方の視点で考えることが大切になります。トイレを例に挙げると、トイレのことを“ご不浄”や“かわや”と言っていた時代もあり、トイレと表記したのでは認識できなかった事もあるようです。その方の生活史を知ることがとても大切になり、援助の手助けのヒントになります。

また、認知症になると一度経験した事でも、毎回初めての経験となり、症状が進行してくると、面識がある人でも覚えていることが難しくなってきます。家族や傍にいる方は、それを受け止めて接することが大切になります。そして、慣れ親しんだ環境を保ち、工夫し手助けすることで、認知症の方にとって生活しやすくなり、安心して暮らすことができるようになります。しかし、実際はうまくいかず苦勞されることもあると思います。認知症と疑われる症状や、気になる事がある時には専門機関を訪れることをおすすめします。桐生厚生総合病院には、3名の認知症看護認定看護師がいますので、ご本人とご家族のお力になりたいと考えています。

【認知症看護認定看護師 金澤 典子】

