

レクリエーションは参加している皆が楽しむことが目的です。積極的に参加してもらえよう活動を考えてみましょう。レクリエーションに参加し「よかった」「楽しかった」と思ってもらえたら大成功です。

認知症の人は新しく何かを出来るようになることは苦手なので、昔なじみの活動を取り入れていくことで参加意欲の向上につながります。また、季節の行事を取り入れると普段とは違う反応を見せてくれるかもしれません。認知症の人が気持ちよく楽しめるように、レクリエーションのテーマや道具などに工夫をしてみましょう。

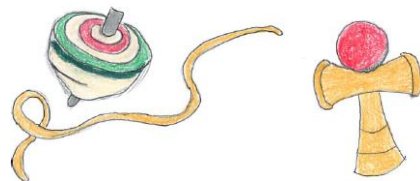
<なじみのある季節の行事>

- ・正月
- ・豆まき
- ・ひな祭り
- ・花見
- ・こどもの日
- ・田植え
- ・七夕
- ・お盆
- ・十五夜
- ・稲刈り
- ・運動会
- ・クリスマス
- など



<なじみのあるもの>

- ・以前使っていた生活用具
- ・遊び道具
- ・生活の中で使用していた道具
- ・お金
- ・若い頃の写真
- ・懐かしい音楽
- など



Q&A

Q 夜間徘徊している時はどう対応すれば良いですか？

A 本人が落ち着くまで一緒に付き合ってください。そんなに長い時間ではないはずですが、そして、落ち着いてきた頃を見計らって「お茶でもいかがですか？」と声をかけてあげられるくらいの余裕を持ちましょう。

Q 不穏になってしまった時はどう対応すれば良いですか？

A どうして不穏になってしまったのか原因の本質を探りましょう。周りがうるさいのかな？暑いのかな？便秘かな？空腹かな？喉が渴いたのかな？など原因の本質は様々です。

Q 支援者の心に余裕がなくイライラしてしまうことがあります。その時はどうすれば良いですか？

A 認知症の人を一人で相手をするのはとても大変です。体や心が辛い時は「辛い」と声に出して言いましょう。そして他のスタッフと変わってもらいましょう。一人で対応するのではなく、スタッフみんなで助け合って対応することで、一人にかかる負担も軽減されるはずですよ。

認知症を知って楽しく支援！

～支援の基本的な考え方を知ろう～

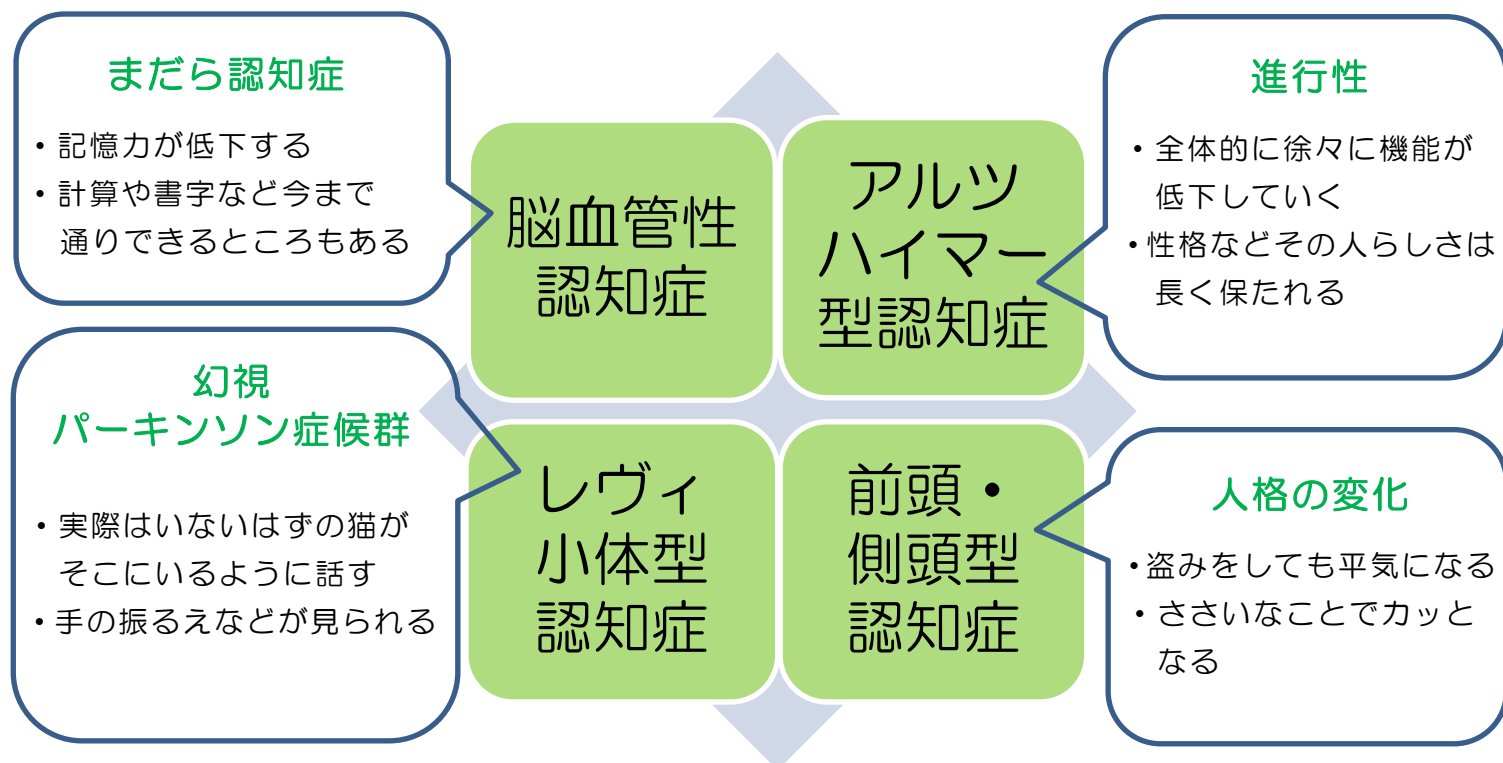


認知症の人は世界がどんな風に見えるのでしょうか？
どうしたらいい支援につながるのでしょうか？
このパンフレットがいい支援につながるためのきっかけとなると幸いです。
基本的な考え方を身につけて、楽しく支援をしましょう！

このパンフレットでは「介助」ではなく「支援」という言葉を使用しています。認知症の人の症状を軽減できるような環境を設定することや、家族支援なども関わりには不可欠で、これは「介助」だけでは言い足りないと考え「支援」と明記させていただきました。

認知症の種類

認知症は脳が萎縮したり、何かしらの病変が起きて発症します。そして、今まで出来ていたことが出来なくなる、判断力が低下するなどが見られるようになります。それらによって生じる認知症の人の不安や心配を軽減するためにも、認知症の種類にあわせた対応が大切です。まずは認知症の種類と特徴を知りましょう。



認知症の人の心の中

認知症の人はいつも不安の中にいます。どんなことを考えているのか想像してみてください。



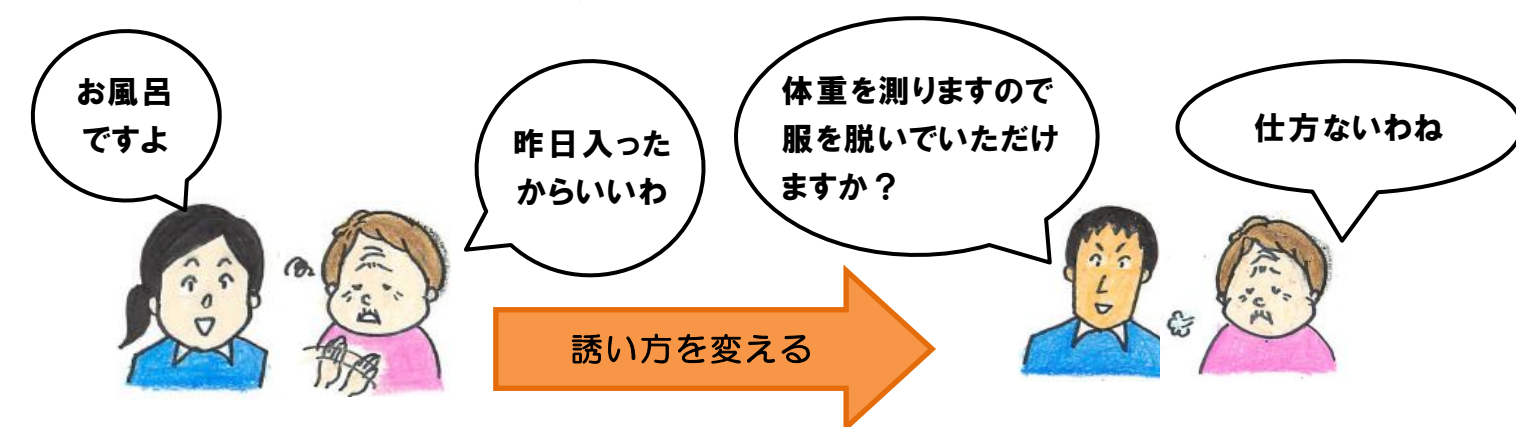
認知症の人との関わり方

認知症の人に対して説明・説得をしても納得してもらえないことが多いです。なぜなら、本人にとって身に覚えのないことをいくら説明されても納得できません。支援をする人はまず、認知症の人が何に困っているのか？今何を考えているのか？などと思いを巡らせながら、その原因の本質を知り、本人が安心できる解決方法を見出していきます。



認知症の人は時間が経つと「あれ？なにをしていたんだっけ？」と目的を忘れてしまうこともあります。支援が上手くいかなくても、時間をおいて再度チャレンジすると話を聞いてくれるかもしれません。

声をかけた時に断られた場合は、伝え方を変えるのもひとつです。



原因の本質を取り除くことで不穏などの反応を軽減できます。できれば原因を取り除いた環境設定をして、不穏などの反応を未然に防げるように工夫してみましょう。