

笑って予防! 楽しくケア!

認知症って何だろう?

# 笑顔でつき合う認知症



群馬大学大学院保健学研究科 教授 山口 晴保氏

アルツハイマー病の病態解明を目指し30年にわたり研究。認知症の進行を防ぐ脳活性化リハビリテーションに積極的に取り組む。専門はアルツハイマー病の神経病理学や実践医療。日本認知症学会副理事長・専門医、日本認知症ケア学会評議員、日本リハビリテーション医学会専門医。医学博士。

## 脳活性化リハ編

### 笑顔のコミュニケーションが安心を生む

#### 「あなたが好き」

じっと目を見つめられ、優しく肩に触れられて、顔を近づけて「あなたが好き」と言われたら……。これは恋愛シミュレーションではありません。認知症ケアの極意です。

相手の視線を捉えるアイコンタクトが、コミュニケーションの基本です。夫婦だと、相手の目を見ないで「今日はどうだった?」「ああ」で、なんとなくコミュニケーションが成立します。でも、注意力が落ちている**認知症の人とコミュニケーションをとるには、まず相手と視線を合わせて、見つめ続けること、アイコンタクトが基本**です。恋人同士も見つめていますよね。視線が合って、相手の注意がこちらに向いたことを確認してから、やさしい声で話しかけます。決して、遠くから大声で話してはいけません。**大声を聞くと「叱られている」と感じてしまう**からです。言葉の内容を理解する前に、恐怖の情動が働いてしまうのです。ですから、恋人同士のように、囁くようなやさしい声で話しかけます。

肩に触れられれば、相手の手が届く範囲に入り込めた、つまり相手の防御柵を乗り越えて近づけたという証拠です。見知らぬ人が手の届く範囲にいきなり近づいてきたら、誰でも逃げます。手の届く範囲は「殴られる」距離だからです。70cm以上離れていれば、殴られても逃げられるので安全です。しかし、それ以上近づくには、笑顔でアイコンタクトをして、「私は敵ではありません」という非言語メッセージを伝える必要があります。幸いなことに、**認知症になっても、笑顔だとわかる能力は比較的よく保たれています**(怒り顔にはとても鈍感になっていますが)。こうやって相手の防御柵の中に入れたら、肩をやさしく触れます。両手で両肩を触れ

ば、近親感がぐっと増します。

適切な距離は、認知症の程度によります。重い人ほど近づいてコミュニケーションをとります。20cmまで近づければ、もう恋人同士の距離です。そして囁くのです。「あなたが好き」と。何も字義どおりに言う必要はありません。「あなたは素敵だ」「あなたが協力してくれて嬉しい」「あなたが居てくれると嬉しい」というメッセージを、言葉と身振りで相手にたくさん伝えるのです。これこそ恋愛の極意ですね。これで落ちます。でも、失敗したら……。めげずに出直します。幸いなことに、認知症の人は、すぐに忘れてくれます。

#### 双方向コミュニケーション

こうやって、相手との絆＝良好な関係性を形成することが、認知症ケアの極意です。絆が形成されれば仲間です。**ケアする側・される側という一方通行の関係ではなく、互いの間に共感が生まれ、互いに安心できる関係**になれます。

どうでしょう、こんなケアを受けられるなら、認知症になりたい人と思っただ人もいらっしゃるでしょうか? 長生きしていると、いずれなるのが認知症。日本の高齢者の50%は亡くなるまでに認知症になります。夫婦であれば、どちらかが認知症になり、もう一方が認知症の介護者ということ。認知症の人を「困った人」と捉えるのではなく、1人の人間として付き合おうという態度で接すれば、認知症の人とも心が通い、ケアされる人もケアする人も、共に楽しい双方向コミュニケーションで、互いに褒め合い、感謝し合い、豊かな人生になるでしょう。

なんと素晴らしい……「書くだけなら簡単です。でも、現実には別です」と、日々の介護で大変な思いをしている人に叱られそうです。でも、ちょっと関わり方を変えてみませんか?

少しずつ、変えてみませんか? と、いうことです。この記事を読まれた方、家に帰ったら、家族に笑顔のアイコンタクト、そして優しく囁いてください。「あなたが好き」と。

認知症 恋愛術で ケア上手

