

認知症を改善させる家族の

---

# 9つの心得



すべての症状に効果的！

改善させるも悪化させるも  
あなた次第・・・

# 改善する人の家族と改善しない人の家族



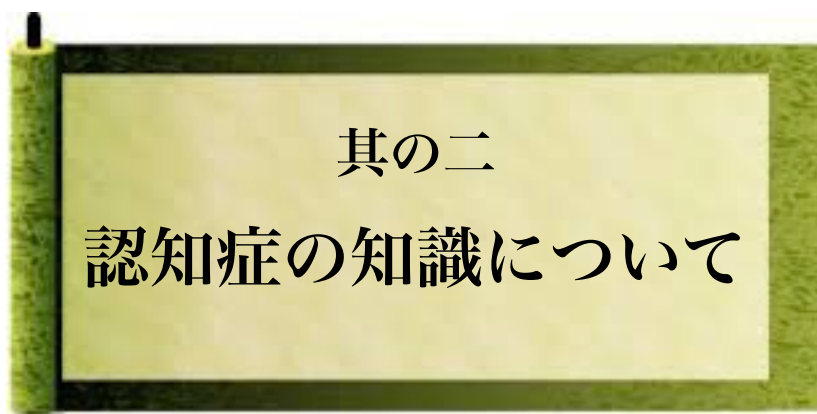
症状を改善させるには、長い時間を過ごす家族の協力が必要不可欠。協力がないと混乱したり、失敗して、日常生活に支障をきたしやすくなります。

## 【改善する人の家族】協力的

食事の管理や課題のチェックなど本人さんが一人でできないことや管理しづらいことを、サポートしてあげる。例えば食事管理の一環でお菓子を抑えている場合、本人さんの前でお菓子を食べないようにするなどの配慮ができる。

## 【改善しない人の家族】非協力的

サポートする気が無く、全てを本人任せで生活させる。



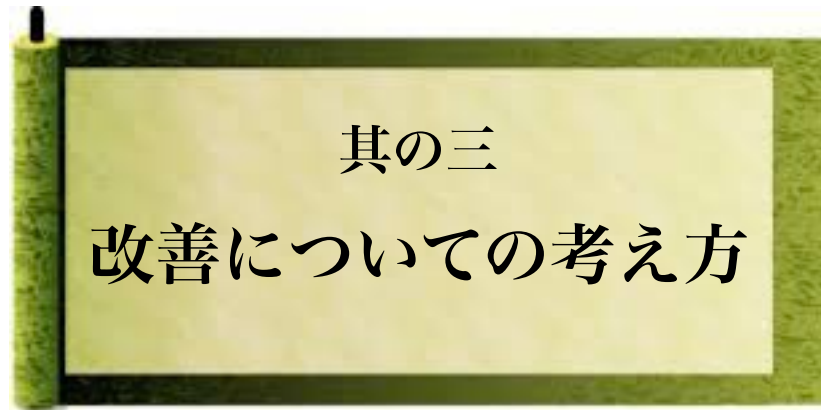
認知症についての知識を学ぶことはとても大切。知識があることで、症状や日常生活での行動にも対応できます。しかし、誤った知識を学ぶと余計に悪化させてしまうことがあります。

## 【改善する人の家族】正しい知識を学ぶ

現在、認知症を改善し、病態の進行を遅らせる薬はない。認知症の症状を改善させるためには、自分で脳細胞を働かせるしかないことを学び、取り入れる。

## 【改善しない人の家族】 誤った知識を学ぶ

なんでも、薬に頼ろうとする。確かに、薬で治る病気もあるが、  
薬でなる病気と認知症を同じ「病気」として考え、  
第一選択として薬を飲もうとする。  
製薬会社がつけている認知症薬の説明書には  
『認知症の進行を抑制する効果は認められていない』  
と書いている。



認知症の改善にはセラピストはもちろん家族さんも「改善できるんだ」という思いが非常に大切です。

## 【改善する人の家族】 改善できると信じている

正直、何年も認知症に苦しんだ家族が「改善できると信じよう」って急に思うのは難しいです。しかし、少しでもできるところや少しでも良くなったところに目をやると「改善できるかも？」と気持ちが前向きになります。  
それを続けると、改善できると信じるようになってきます。  
「改善できると信じると」できているところが目につくようになり、  
思い描いているように改善していきます。

## 【改善しない人の家族】 改善は無理と思っている

改善は無理と思っていると、何をしても否定的に捉えてしまいます。  
すると、できていることにも気づかなくなり、  
何も変わっていないと感じてしまいます。  
結果、何をやっても同じと思って、何も変化がありません。



## 其の四 接し方について

認知症の方は接し方により、相手を信頼したり、嫌ったり、怖がったりします。つまり、相手を見て行動します。誤った接し方をすれば、混乱しやすくなります。

### 【改善する人の家族】 待ってあげる

認知症の方は頭の回転がゆっくりだったり、集中力が欠けているため、作業や動作が遅くなります。

なので、本人さんが混乱していなかったり、間違ったことをしていなかったら、時間が許す範囲で待ってあげましょう。

### 【改善しない人の家族】 イライラし、せっかちになる

作業や動作が遅いからと言って、イライラして接したり、合わせさせるような言動をとると、本人さんは萎縮します。すると、混乱し、頭の思考が止まり、余計に作業や動作が遅くなります。できなくなると自信がなくなり、できないことが増えていきます。

## 其の五 手伝い方について



家族のためを思って、家事や炊事などつつい手伝ってしまいがちになる。しかし、手伝いすぎると、本人さんのできる能力を奪ってしまうことになります。

### 【改善する人の家族】 本人ができることはやらせよう

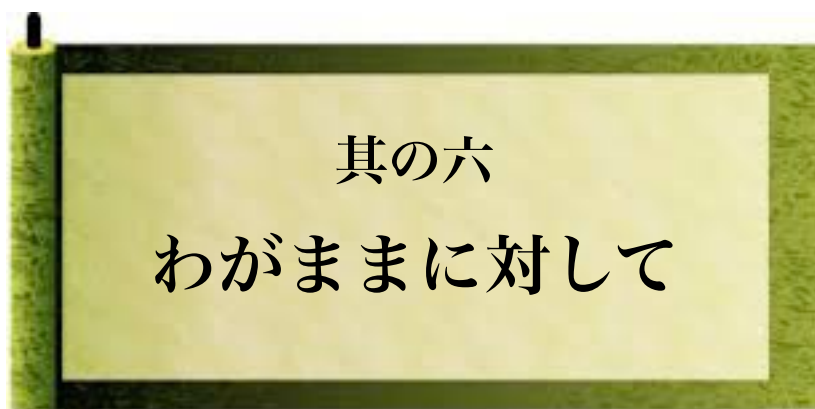
部屋の片付けや料理、洗濯、買い物など多少時間が掛かっても失敗しても、本人さんができることは自力でやらせよう。

できない部分だけ、一緒に行くか、手伝うようにする。

仮に失敗しても、失敗を責めずにどうすれば上手くいったか説明する。

## 【改善しない人の家族】全て家族がやってしまう

時間がなかつたり、心の余裕がなかつたり、  
本人さんのために思ったりして、  
本来本人さんができることを家族が全てやってしまう。  
本人さんの役割を奪ってしまうと、どんどんできることが減り  
認知症状は進行しやすくなる。



認知症の方はわがままになる傾向がある。しかし、わがまますきになってしまうと、どんどんエスカレートし、我慢ができなくなり、認知症の症状は進みます。

## 【改善する人の家族】わがまますきすぎない

本人のわがままに対して、無理なことは無理とはっきり言う。それで、機嫌が悪くなったり、家族への当たりがきつくなっても、わがまますきできる自我を抑える訓練にもなる。

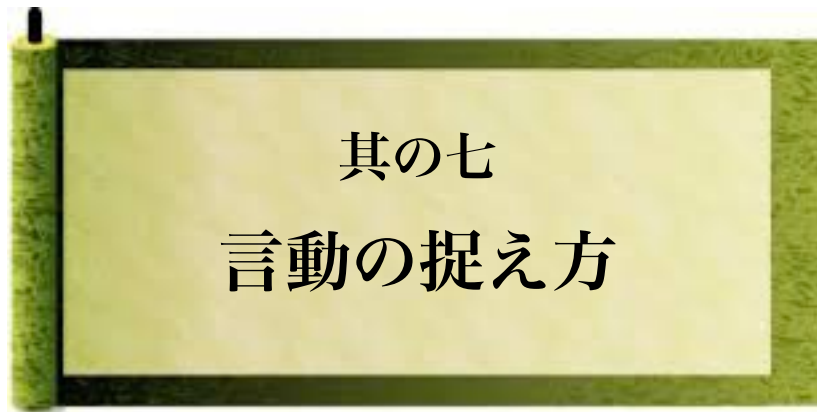
1つのことを我慢できるようになると、脳の「抑制機能」が働き、  
認知症の症状であるわがまますきが抑えられる。

※全てのことを我慢すると反動があるので、少しずつでいいので抑えていきましょう。

## 【改善しない人の家族】わがまますきしてしまう。

本人の笑顔が見たいから、機嫌が悪くなったって  
口うるさくなるのが嫌だからといって、  
わがまますきをなんでも聞くと、脳の「抑制機能」が働かなくなる。  
すると他のことも我慢できなくなる。結果、症状は悪化する。





## 其の七 言動の捉え方

協力的で、なんとかしてあげたいと強い気持ちを持っている家族さんによくある言動の捉え方の誤りです。言動の見方を変え、本人さんに伝えてあげましょう。

### 【改善する人の家族】 良いところを見る。

行動の良いところを見てあげる。

人間の言動は常に良いところも悪いところもあります。

良いところやできているところを少しでも見つけて、本人さんに教えてあげる。

また、同じ行動(買い物や料理など)上手にいく時もあれば、上手くいかない時もあります。

なので、長い目で見て症状が改善すれば良いので、  
良い時も悪い時もあると思って見てあげる。

### 【改善しない人の家族】 悪いところを見る。

できていないところが目に入って、ついつい注意してしまう。

あら探してみたいになってしまうときりがないため、

全然できていないと思い込んでしまう。

すると、改善していても改善していないように感じてしまう。

余計にできてないところが目立ち、注意するという悪循環になる。

また、昨日できてたことが今日はできないからと言って、

「症状が悪化した」と思い込んで焦ってしまう。

逆に。昨日できていないことが、できるようになったら

「急に良くなったと思って」喜んでいると、

次の日できてなくて「昨日はできてたのに！」と思い落ち込んでしまう。

本人さんも家族さんも疲れてしまい、改善への意欲が失くなっていく。

## 其の八 その日の調子に対する 捉え方

「昨日は調子良かったのに、今日は、、、」というのは認知症の方によく見られます。認知症の方は敏感で、その日の体調、精神状態、天気にも左右されることがあります。その時にすぐ「悪化してしまった」と捉えてしまうのはやめましょう。

### 【改善する人の家族】一喜一憂しない

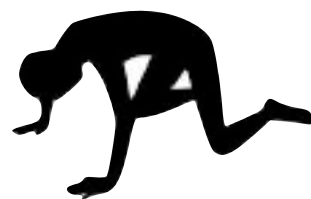
「昨日あんまり寝れてなかったし、今日は調子が悪いのかな？」と、症状がいつもより強く出ているからといってすぐに慌てない。一旦落ち着き、いつもと変わったことをしていないか、なぜその状態になっているのか、その原因を冷静に考える。

逆に調子が良いという日でも、「治ったんだ」とそれがずっと続くと考えるのではなく、「今日は調子が悪くてよかった」という捉え方をする。調子の良し悪しに振り回されない、一喜一憂しない。

### 【改善しない人の家族】一喜一憂する

「昨日より表情が暗い。悪化してしまった！」とすぐに慌ててしまう。認知症の方の症状の出方は、日よっての波があるということを理解せず調子の悪い日がある度に慌てたり、落ち込んだりしてはストレスが溜まっていく。それを見た本人にも伝わり、結果として認知症の症状の改善に影響が出てくる。

逆に調子が良いという日も「治ったんだ、完全に良くなったんだ」と捉えてしまい、調子が悪いという日があった時に落ち込んでしまう。途中で改善する意欲がなくなってしまい、せっかく改善している途中でも心が折れてしまい、挫折してしまう。





## 其の九 改善法への 取り組みについて

当院では認知症状を改善させるための最善の取り組みを提案します。

その方法を実践すればするほど改善に近づきます。

できないと最初から決めつけしないで

どうすればそれを実践できるか考えるようにしましょう。

### 【改善する人の家族】「できる方法」を探す

認知症の改善をさせるための方法に対して肯定的になる。

「実践していくためにどんな工夫をするか？」

「どのように生活を変えていくか？」

「周りに協力してくれる人はいないか？」など、

色々な角度からそれを実践できるようにする為の方法を探していく。

実践し改善する様子を見ることで希望が持て、

さらにできることをやっていくという相乗効果が出る。

### 【改善しない人の家族】「できない理由」で妥協する

「仕事が忙しい」「本人が嫌がる」「面倒くさい」「なかなか続かない」…

できない理由をそのままにして、放置しておく。

「認知症を改善させる」ということよりも、

「今の生活を変えない」ということの方が優先順位が高く、

実践できることが少なくあまり効果を実感できないでいる状態が

ズルズルと続いてしまい、

続けていくことに対する意欲が低くなっていくという悪循環に陥る。

結果として状況が変わらず時間が経っていきただけでなく、

場合によっては症状の進行を食い止められず症状を強めてしまう。





これら9つの心得を意識することで、  
認知症を改善に向かわせることができます。

今日から、  
私たちと一緒に認知症改善に  
取り組んでいきましょう！