

認知症治療の
エキスパートが
教える

家族をケアする 5つのポイント



日本認知症
リハビリテーション協会
Japan Dementia Rehabilitation Association

改善には家族の協力が必要

家族が疲れ果てては協力できない

この5つのポイントを実施して
全員で患者さんを改善！

Point 1 : 話を聴く

家族は不安、恐怖、苛立ち、焦り、悲しみなど持続的なストレスを受けています。また、あなたの様な「認知症は改善できる」と信じている人に出会う事を望んでいます。そして家族はあなたに出逢います。そんな時、家族は唯一の拠り所のあなたに対して、これまで溜まりに溜まったストレスを発散するかのようにあなたへ話します。その時はまず、心の扉を開いて受け入れてください。

しばらく話を聴いているうちに「この対応は間違っている」「甘やかしすぎ」など思うことが出てきます。しかし、その時に話を遮って「それは違います！」と意見や注意はせずとにかく話を聴いてください！

家族が話したいと思っている時、あなたがどれだけ正しい事を言っても耳に入りません。しばらくして、家族が一通り話し終わった後にあなたの意見を1つだけ言い、その理由を説明してください。気になることが沢山あっても1つだけにしてください。

沢山言えば言うほど家族は理解できなくなります。

1つのことが理解できれば、あなたが2つ目に思うことを言ってくださいね。

Point 2 : 気合い(思い)を入れすぎないこと

家族は必死になって本人やあなたに接してきます。その時、あなたも気合を入れて接すると感情が出てしまい、感情同士がぶつかり合います。お互いを高め合えば良いのですが、反発し合うこともあります。そうすると、良かれと思って言ったことが家族の感情を逆撫でしてしまい、信頼関係を失うことになります。

治療者は気合を入れすぎず、一歩引いた視点で本人や家族を観察し、接してください。

一歩引いた方が視野が広がり、家族が良かれと思ってやっていた介護が改善スピードを緩めていることも気づきます。

家族自身が治療している場合は、卓上療法や整体治療中だけでも「他人」として接してください。



Point 3 : 過去を振り返ること

「喉元過ぎれば、暑さを忘れる」という言葉がある様に、**家族は本人の症状が改善してしばらく経つと改善する前の状況を忘れてしまいます**。すると新たに見えてきた問題点に目がいき、「改善していない」と思うてしまうことがあります。また、治療者も家族からの訴えに耳を傾けすぎ、今の問題点にしか目がいかなくなります。

しかし、よく考えてください。「認知症は改善できない」が常識の世の中で、改善できているあなたは凄いことをしています！もし、家族はあなたに出逢わなければ、今頃もっとも困っているはずです。

もし、家族が目の前にことに必死になりすぎて、「改善できていないのかも…」と思う様になったら、一緒に過去を振り返ってください。必ず冷静になり進歩していることに気づきますから。

Point 4 : 正直に話す

正直に話すことは家族にとって耳が痛いことを話す時もあります。

例えば「なんでも手伝ってしまうことが改善を遅らせている」「感情的になることが改善を止めてしまっている」など気づかないうちに改善の足かせになっていることもあります。家族は本人のためを思ってやっていることが殆どですが、**「本人のため=改善する」とは限りません**。本人のためも大切ですが、それ以上に改善するために何をするかが重要です！なので、家族が本人のためを思ってやっても、それが間違っていれば「間違っている」とはっきり言ってください。

※もちろん、それまでの関係性や信頼関係の構築は必要不可欠です。



Point 5：家族への治療

家族は常にストレス下にあります。あなたが話を聴くことができても、あなたといたない時間の方が長いので、ストレスは溜まっていく一方です。そのために、自宅でできるストレス軽減法をお伝えください。一番簡単で、継続しやすくストレス軽減に効果があるのは、**「腎臓を温めてからの深呼吸」**です。

腎臓は外からのエネルギーが入る部位なので、腎臓を手で押さえて温めてください。それから、両手を斜め45°挙げて鼻から吸って鼻から吐く深呼吸を10回行ってください。これを毎日続けるとストレスが溜まりにくい心身になっています。

- 1、両手を腎臓の位置(背中側の一番下の肋骨部)へ1分間当てる。
- 2、両腕を45°の角度に挙げて、指も伸ばす。その状態で深呼吸を10回行う。
※呼吸は絶対に鼻で行ってください。