

# かけはし

## 『介護相談コーナー』切り抜き記事バックナンバー

令和3年4月より発行を開始した  
広報誌『かけはし』の介護相談コーナーの  
切り抜き記事の一覧です。  
発行開始から令和5年3月号まで認知症介護の  
中でのご家族のお悩み等を記事にさせていた  
だいていました。  
認知症の周辺症状や実際に当事業所でさせて  
頂いている対応などなどを掲載させていただ  
いておりますので  
是非ご参考になれば幸いです。

- ①同じ思いをしている人に、私の話しをきいてもらいたい……………令和3年5月号掲載分
- ②何が良いか悪いか葛藤する日々です。皆様はいかがでしょう……………令和3年6月号掲載分
- ③令和3年6月号のご家族からの相談内容を職員が回答……………令和3年7月号掲載分
- ④ご家族インタビューⅠ……………令和3年8月号掲載分
- ⑤ご家族インタビューⅠの職員の回答と他のご家族よりいただいたコメント……………令和3年9月号掲載分
- ⑥口腔ケアの対応方法について……………令和3年10月号掲載分
- ⑦ご家族インタビューⅡ こんな時みなさんはどうされますか？……………令和3年11月号掲載分
- ⑧ご家族インタビューⅡ こんな時みなさんはどうされますか？に職員が回答……………令和3年12月号掲載分
- ⑨よくあるお悩み『よく怒ります』『大声をだしますについて』……………令和4年1月号掲載分
- ⑩認知症の方の徘徊(ひとり歩き)について……………令和4年2月号掲載分
- ⑪笑顔写真コーナー(帰宅願望)……………令和4年4月号掲載分
- ⑫介護拒否～入浴編～……………令和4年5月号掲載分
- ⑬失禁・ろう便について……………令和4年6月号掲載分
- ⑭ご家族インタビューⅢ……………令和4年8月号掲載分
- ⑮異食について……………令和4年10月号掲載分
- ⑯家族懇談会特集……………令和4年11月号掲載分
- ⑰家族懇談会開催後のアンケートの結果報告……………令和4年12月号掲載分
- ⑱睡眠障害について……………令和5年1月号掲載分
- ⑲ご家族インタビューⅣ……………令和5年2月号掲載分
- ⑳ご家族インタビューⅣの他のご家族からのコメント……………令和5年3月号掲載分

①同じ思いをしている人に、私の話をきいてもらいたい・・・令和3年5月号掲載分

# 介護相談

## ～同じ思いをしている人に、私の話をきいてもらいたい～

5月中旬、ご利用者の奥様が介護相談の為に来所されました。認知症の進行により会話での意思疎通が難しくなり、時には怒鳴られてしまうこともある等、ご自宅での様々な関わりの中で困っておられる様子でした。なかでも夜間の排泄が特に大変だと話されていました。「自分でも色々考えて試してみるけど心が滅入ってしまいます。同じ悩みを抱えている人と思いを共有したい・・・」と話されていました。

ここで、当デイサービスでよくあるお話をさせていただきます。ご利用者のなかには、「トイレに行きたい」とご自分の意思を表出できない方もおられます。そのような方は、周りをキョロキョロ見渡されたりご自分のお席から立ち上がりソワソワされる等の行動が見られます。玄関方向に歩いて行き「帰りたい」と言われる方もおられます。職員が「トイレに行きますか？」とお声掛けをして応じていただけの時もありますが、そのお声掛けによって混乱をさせてしまうこともあります。

このように言葉の理解が難しい方については、あえて言葉で伝えずにそっと側に寄り添いながらトイレまでお連れし、トイレそのものを目で見ていただくことで、認識しやすくなり排泄していただけることがあります。

今回のお話に対してのご意見や、ご自宅での困りごとなどがございましたら当方までご相談ください。記事の掲載について専用の書式もご用意しておりますので送迎時など職員にお申し付け下さい。



介護相談専用フォーム



こちらのQRコードをスマートフォンやタブレットで読み取ってください

②何が良いか悪いか葛藤する日々です。皆様はいかがでしょうか・・・令和3年6月号掲載分

# 介護相談

## 何が良いか悪いか葛藤する日々です。皆様はいかがでしょうか？

関わらせていただく職員やご利用者のご家族とご自宅での介護で困ったことや介護に対する悩みを共有し、認知症のことやその対応などについてお互い理解を深めることができる交流の場となればと思っています。そして今回は、ご利用者の奥様に「かけはし介護相談コーナー」への記事の掲載をお願いをしたところ「同じ思いをされている方がいると思えば勇気が出ます」と快く引き受けてくださいました。ご協力いただきありがとうございます。相談内容については以下のとおりです。

毎日、玄関を何回も出入りしたり、私と一緒に外出したり。寝たら朝までトイレに行きません。誘うと怒ります。寝ながら紙パンツの中で陰部を出し衣類が濡れ替えてと言っても怒り、「いやーっ！うるさい！」「なさない！バカモン」「ばかたれが！」「どこが行け！」と暴言を吐きます。冬は体が冷えたり、風邪をひかないか心配になり、パッド、タオルで巻き、朝替えするようにしています。排便も失敗してします。私は排泄の介護はあまり気にしませんが・・・、それより「何かをしてもらいたい時」に暴言をいわれる事が悲しくストレスになります。夜の尿漏れも、どうしたら良いか、予防できる方法を相談したいです。男性用パッド、テープ止めも嫌がる。暴言のことで別に暮らす家族と相談をして、その後から私は何も言わないようにして、お互い気分良く睡眠しています。でも冬が心配です。受け入れることができる日もあれば、できない時もあります。何が良いか悪いか葛藤する日々です。皆様はいかがでしょうか？

介護相談専用フォーム



こちらのQRコードをスマートフォンやタブレットで読み取ってください

今回の相談内容に対して、職員間で話し合った結果を7月号にて掲載させていただければと思います。また、今回のお話に対してのご意見や、ご自宅での困りごとなどがございましたら当方までご相談ください。記事の掲載について専用の書式もご用意しておりますので送迎時など職員にお申し付け下さい。





## ③令和3年6月号のご家族からの相談内容を職員が回答・・・令和3年7月号掲載分

### 介護相談

前回のかけはし6月号にてご利用者の奥様からの介護相談を掲載させていただきました。(詳細はかけはし6月号をご覧ください。)今回はその相談内容に対して、職員間で話し合った結果を掲載させていただきますので、参考にしていただければ幸いです。

大変なお気持ちをお察しします。家で介護するという事は、計り知れないくらいすごいことだと思います。奥様が、暴言を言われても、24時間献身的にご主人を介護されていて胸が熱くなりました。この記事を読まれた、他のご家族もきっと同じお気持ちになられた事と思います。勇気を出して相談して下さった事に心からの感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。



デイサービスの職員がご主人様と関わらせていただく中で、心掛けている事をお話しさせていただきます。  
\*質問をあまりしません。答えを考える中で混乱されるからです。「○○なんですよ」「○○しますね」とお話しします。

\*マイナスな事よりプラスな事を言う。例えば「汚れているから着替えましょう」ではなく「これを履くとスッキリして、○○さんが喜んでくださると思うんです。」や「おいしいので食べてくださいね」ではなく「おいしいので、きっと○○さんも喜んでくださると思ってお持ちしました」とお話しします。すると「前向きな言葉の持つ力」で関わる職員の表情も明るくなり、本人様が良い印象、良いイメージの事を言われていると感じていただけていると思います。

\*下半身は人目(介護者)に絶対見えないようにする。また本人の目にも入らないようにバスタオルで全面を隠してタオルの中で着脱介助をさせていただきます。これによって、ご主人様も安心していただけます。

看護師より...  
『オムツの中で尿が出ると不快感があり、外してしまうのかも...』や『紙パンツがゴワゴワして脱ぎたくなくなるのかも...』  
⇒「リフレスビードキャッチ」という尿パットは尿が出たら瞬時に、吸収するので不快と感じにくいようです。  
また、「ホルダーパンツ」という、パットを取り付けられる洗濯可能な布パンツも販売されています。

我々は普段関わらせていただく中であらゆる方法で、まずは試してみます。その方法でうまくいく事もあればそうでない事もあります。その時は、必ず振り返りを行い別の方法を試してみます。ご自宅とデイサービスでの環境も異なることで時には難しい事もありますが、ご家族と相談をさせていただきます事でご自宅での様子がヒントになります。今後も双方で情報の共有をさせていただければと思います。今回の記事で、ご感想やご質問などございましたらお気軽にお問い合わせください。

介護相談専用フォーム



こちらのQRコードをスマートフォンやタブレットで読み取ってください

## ④ご家族インタビュー I・・・令和3年8月号掲載分

### 介護相談

#### ご家族インタビュー

かけはし7月号の職員からの回答をご覧頂いた皆様から「家ではなかなか前向きな言葉をかけることができないけどできるだけ努力してみようと思いました」や「私の家でも同じようなことで困っていましたが、私だけじゃないんだと安心しました」というご意見に加え職員の対応についての、若い言葉を連絡帳や送迎の時に、たくさんいただき職員のモチベーションの向上につながりました。皆様ありがとうございました。そして、今回は、日々自宅での家族が工夫されていることや困っていることなどを、書面でインタビューをさせていただきます。

#### 介護をする中でのお悩みはありますか？

デイサービスで、とても良くして頂いてありがとうございます。デイから送って頂いて、家に入る時、少し戸惑います。自分の家に帰って来たという事がわからず、困ることが時々あり、一応家に入っておやつを食べて、落ち着いてもらっている。しばらくしてから、またソワソワとします。

#### 介護をする中で困ったことはありますか？

・歯磨きが難しいです。歯を大切にしていた人が、歯ブラシを持つことがわからなくなり、手助けしているが、毎回になるとイライラする。  
・トイレの場所がわからず、夜も電気をつけているが、なかなか難しく間に合わない事が近頃多く困っています。日中はほとんど排泄の失敗はありませんが、夜が難しいです。

#### 介護をする中で工夫されていることはありますか？

- ・散歩に行きます。(20分～30分)。裏の畑周辺を…。我に返つたように落ち着きます。散歩から帰る食事をします。近所の方とお話ししたりニコニコ笑顔でとても助かっています。
- ・出かける事が本人も楽しい様子。サンサンバスに乗りプラムイン(ロゴスランド)に言ったり、電車に乗り実家へ行ったり、喜参りに行ったりします。
- ・畑(家庭菜園)の手伝い(手伝いまでは出来ないが本人も十分手伝っているつもりで良い表情になります)
- ・文パルの定期演奏会、コミセンの音楽会等の催し会場へ行く。
- ・週1、2回図書館へ本を借りたりする。私のお付き合いをしてもらう。



#### 介護をする中で良かった事、嬉しかったことはありますか？

実感はありませんが、少しずつ要領がわかってきました。なかなか寄り添う事が難しいです。あまり負担とおもわずにしようと思います。

#### その他自由に記入ください

デイサービスではお世話になりありがとうございます。安心して仕事に出かけられ、また皆様の心あたたいかい接し方に嬉しく思っております。今後ともよろしく願います。

介護相談専用フォーム



次月号に、今回のインタビューの内容より職員が話し合った結果を掲載させていただきます。また、ご意見・ご質問がございましたらおしらせください。またインタビューを受けてくださるご家族の皆様を募集しておりますので職員までお気軽のお声がけください。

こちらのQRコードをスマートフォンやタブレットで読み取ってください



## ⑤ご家族インタビュー I の職員の回答と他のご家族よりいただいたコメント…令和3年9月号掲載分

### 介護相談

かけはし8月号のご家族インタビューでは「寄り添う事が難しい」と思われながらも一生懸命に介護されている様子がわかり、胸が熱くなりました。快く引き受けてくださり、ありがとうございました。困った事の中に「歯みがきが難しい」というお悩みがありました。口腔ケアの大切さや方法等は、かけはし10月号の健康だよりにてお話しさせていただければと思います。

#### 職員より

インタビューの中で「工夫されている事」を、たくさん伺いすることができました。「文バルの定期演奏会や散歩、バスに乗ってお出かけしたり、畑仕事では出来ていなくても手伝ってくれているつもりで良い表情になったり、我に返ったように落ち着きます。」との事でした。当施設でも、園芸ひろばで畑やプランターでお花を育てています。お天気のいい日は、外に出て水やりや草引き等を行うと、とても良い表情をされます。ご自宅で行われている事を、デイサービスでも行うことで、安心できる環境となり切れ目のない認知症ケアに繋がっています。活動を通して人から喜ばれたり、感謝される事が本人の役割や生きがいとなり、生きがいを持っていただく事で、なじみの事や日課等をデイサービスでも行い、皆様が活き活きと楽しく過ごしていただければと思っています。

介護相談専用フォーム

前回のかけはし8月号で、ご家族インタビューを掲載させていただきました。その掲載させていただいた後に、ご利用者のご家族の皆様からいただいたご感想を掲載させていただきます。

こちらのQRコードをスマートフォンやタブレットで読み取ってください



#### ご家族より

いつも読ませてもらっています。皆さん同じような思いで頑張っておられる。私もプラスの声掛けをしようと思うけどイライラしてしまうのでなかなかそうはできないわ。同じ気持ちの方がおられることで安心しました。

#### ご家族より

かけはし7月号の介護相談コーナーに書いてあることを、私も心掛けたと思います。これから少しでも前向きに考えていきたいです。日中涼しくなったら一緒に散歩に行きます。かけはし8月号のご家族インタビューを読ませていただき、私もあまり負担と思わないようにしようと思いました。

## ⑥口腔ケアの対応方法について…令和3年10月号掲載分

### 介護相談

かけはし8月号のご家族インタビューにて『介護をする中で困ったことはありますか?』という質問に対し『歯磨きが難しいです。歯を大切にしていた人が、歯ブラシを持つことがわからなくなり、手助けしているが、毎回になるとイライラする。』というお話がありました。ここでは職員で話し合った結果を踏まえてお話をさせていただきます。

#### 職員より

デイサービスでも歯みがきを拒否されるご利用者は、よくおられます。歯みがきの必要性を感じておられないのかもしれませんが、認知症の症状である失行（手足の運動機能は保っているが、簡単な日常の動作ができなくなる）があれば、歯みがきという行為自体を理解できなくなったり、歯ブラシなどの道具が何なのかわからなくなったりされます。

そうした状況で、他人から口を触られたり、口に何かを入れられたりすれば、恐怖や不安を感じるのも当然のことかもしれません。無理やり歯みがきをしようと、お互いにストレスになるばかりか、やればやるほど、ますます抵抗されることもあると思います。歯の健康は食生活の質に直結するうえに、誤嚥や感染症にも影響を与えるほど大切なことです。噛むことは、認知機能にも影響を及ぼすとも言われています。まずは次のような取り組みを試してみたいかがでしょうか?

- ①一緒に歯みがきしよう」と声をかけ、一緒にやって見てもらう
- ②歯ブラシはやわらかめのものを選ぶ
- ③歯みがきを介助する場合は、奥歯の表面などから始め、感覚が鋭敏な前歯や歯の裏側は後回しにする
- ④ご家族が無理して頑張るのではなく、デイサービスで歯磨きをするのもひとつの方法です

歯ブラシを使用するのが難しい場合…

上記の健康だよりを是非参考にいただき、ご不明点等がございましたらお知らせください。

介護相談専用フォーム



こちらのQRコードをスマートフォンやタブレットで読み取ってください



## ⑦ご家族インタビューⅡ・こんな時みなさんはどうされますか？…令和3年11月号掲載分

### 介護相談

#### ご家族インタビュー

今回は2回目となるご家族インタビューを掲載させていただきます。男性の認知症の方を介護されている奥様にお伺いしました。  
8月号に掲載させていただいた方のインタビューをご覧になって、快く引き受けてくださいました。「同じ境遇の方がおられると安心する」という声をよく聞きます。次月号で職員からのお返事を掲載できればと思っています。

#### 介護をする中でお悩みはありますか？

- ①自分でトイレに行きますが、実際にはしていかなくてドアを開けて水をだすだけ。パットが濡れているのに『濡れていない』と怒り出す
- ②音段から大声を出す回数が昼夜問わず多くなりました。

#### 介護をする中で困ったことはありますか？

- ①着替えの時、見ていないと重ねて着る(服の上からパジャマを着る)
- ②体温調整が調整できないのか暑い中、重ね着したり布団を頭から被る。

#### 介護をする中で良かったこと、嬉しかった事はありませんか？

この頃『ありがとう』と1日に数回聞くことがあります。食後、服を直してあげた時など

#### その他ご自由にご記入ください。

デイサービスの皆様へ  
いつもわがままを言って困らせていると思いますが、見守って頂き感謝しております。ありがとうございます。



## こんな時みなさんはどうされますか？のコーナー

あるご家族から選挙についての相談が寄せられました。

「先日行われた衆議院議員選挙に、認知症の夫と一緒に行き一応、一票入れることができました。地域市の方による代筆という事でしたが、このような事が必要なのかと感じました。家の者の満足感だけで、本人は記名もできず回をしているのかわからない様子でした。本人の自尊心を傷つけてまで行く意味があるのか。また、行かないほうがよかったかなと少々不満でした。皆様のお声をお聞かせたいです。」

皆様はいかがでしょうか？

今回のご相談については我々も想像しなかった内容であり認知症の方が体験している不便さがこのような事にも現れることを知ることができました。今回の相談をお受けして調べて見ましたがインターネットでも「認知症の方と選挙」というキーワードで他にも悩まれている方がおられるようでした。次月号で職員でも考えてみたいと思います。今回の記事でご意見がございましたらお知らせください。



## ⑧ご家族インタビューⅡ・こんな時みなさんはどうされますか？に職員が回答…令和3年12月号掲載分

### 介護相談

かけはし11月号に掲載させていただいたご家族インタビューの中で「排泄」に関するお悩みがありました。排泄に関するお悩みは、他のご家族様も抱えておられる悩みの一つではないでしょうか？今一度、認知症の方と排泄についての考えてみました。参考にできれば幸いです。

#### 職員より

自尊心を傷つけないようなお声掛けするように心がけていますが、私達も日々難しさを感じています。デイサービスご利用時、トイレへ行く事を嫌がられる時は、ご自身がトイレへ行きたいと言われる時はもちろんですが、それ以外に、ご自身が立たれた時に、お声掛けさせていただいています。「立たれたついでにお手洗いに寄りましょうか・・・」等と、特別感を出さないようにお願いします。その際はパットを交換させていただくつもりで準備しています。また、パットと新しい下着を目につく所に置き、ご自分で着替えられるようにしたり、使用後のリハビリパンツやパットを入れるバケツをトイレに置いたり、ご自分で交換できるように使用前のパット等をすぐ取り出せるように置いておいたり、お着替えの流れで交換を行う等という方法もあるかと思いますが、しかし、実際はそう簡単なことではないですし、排泄は1日に何度もしなければならぬ介助ですから、ご家族は本当に大変です。介護されている他のご家族様、「私はこうしています」等何か良い方法がありましたら、共有していただければ嬉しいです。



## こんな時みなさんはどうされますか？のコーナー 「認知症の方と選挙の投票」について

かけはし11月号で取り上げさせていただいた「認知症の方と選挙の投票」については、前回もお伝えしましたが、今まで私たち職員が想像しなかったお悩みの一つでした。そんな中、あるご家族より10月の選挙の投票にいかれたとお知らせいただいたご家族に、お話を伺いました。

● 昔から選挙には必ず行く習慣があり、東京に単身赴任をしていた時も京都に帰って来て選挙に行っていました。今回の10月の選挙の少し前から父に選挙に行くか尋ねてみたところ「行く」というので、投票に行く事に決めました。事前に誰に投票するか本人に選んでもらい、直前まで名前を伝え続けました。投票会場の記名場所を見て投票所に自ら向かい自分で名前を記入する事ができました。しかし横に立ち会う事ができないので遠くで見守りをしていましたが、ちゃんと書けたかはわかりませんが、鉛筆を持って投票用紙に記名していました。以前は期日前投票で市役所に行って投票ができていましたが、認知症の進行によりどうしようかと悩みました。今回は直前まで付き添える投票日当日の会場で投票を選択したことが良かったのだと思います。父の習慣で投票会場の雰囲気でも思い出してくれたのだと思います。

認知症の症状があっても今までの生活歴や習慣によって様々であることがわかりました。私たちがご利用者と関わらせていただく中で、ご利用者やご家族から得た過去の情報がヒントになりケアにつなげることが多くあります。今後も情報を共有させていただき、よりよいケアにつなげていければと思っています。ご意見をいただきありがとうございました。



介護相談専用フォーム



ご家族のQRコードをスマートフォンやタブレットで読み取って下さい



## ◎よくあるお悩み『よく怒ります』『大声をだしますについて』・・・令和4年1月号掲載分

### 介護相談 よくあるお悩み「よく怒ります。」「大声を出します。」について

かけはし11月号のご家族インタビューで「昼夜問わず大声を出す」というお悩みがありました。また6月号での介護相談でも「怒る」というお困りごとがありました。他のご家族とお話させていただく中でも「怒られる」「怒鳴るんです」とお聞きします。

今回は「認知症の方の暴力や暴言・大声」の対応について考えてみました。認知症を発症すると脳の機能が低下して感情のコントロールができなくなることがあり、これが暴力や暴言・大声に至る原因のひとつとされています。



### 暴力や暴言・大声は認知症の症状から現れる場合が多いです

「わかってほしい」「気づいてほしい」という訴えが怒りによって表現されています。例えば、思い通りにならない自分自身に対しての怒りや不安、多様な喪失感、言葉で表せない不快な身体症状、薬の影響、否定された、自尊心を傷つけられた等です。

私たちが日頃、ご利用者を支援させていただく中でも、怒られたり、怒鳴られたりする事があります。感情のコントロールができなくなっておられるので「落ち着いてください!」と言えは言うほどパニックに拍車がかかる事が多いです。その時は、その場を離れ、そっと遠くから見守らせていただき、お気持ち落ち着かされるのを待ちます。そして、声の掛け方や説明の仕方やタイミングがダメだったかな?等と原因を探し、接し方を変えてみたりしています。

認知症の方の暴力や暴言・大声を正面から受け止めようとすれば介護する方が体力面や精神面を消耗し、深く傷つく事になります。私たち、怒鳴られた時は少し落ち込みます。介護する側がヒートアップせず、冷静な態度で接する事が大切だと思っています。暴力や暴言・大声は、介護する人も認知症のご本人も傷つけ、家族としての愛情を壊してしまうこともあります。毎日毎日介護されているご家族は心身共にとても疲れておられる事と思います。先の見えないうえに介護を行う為には介護者の方の心身がともに健康であることがとても重要です。我慢されたりせず、ケアマネジャーさんや主治医、もちろん、私たちデイサービスの職員にご相談ください。

また、この「かけはし」がご家族同士の意見交換やお悩みの共有ができる繋りの場になればと思っていますので、ぜひ、ご投稿ください。コロナ禍ではありますが、介護の悩み相談や交流していただける実際の場も設けられるよう検討中です。また情報発信させていただきます。

介護相談専用フォーム



こちらのQRコードをスマートフォンやタブレットで読み取ってください

## ⑩認知症の方の徘徊(ひとり歩き)について・・・令和4年2月号掲載分

### 介護相談 認知症の方の徘徊(ひとり歩き)について

今回は「徘徊(ひとり歩き)」※以下徘徊 についてお話ししたいと思います。辞書によると徘徊とは「あてもなく、うろろと歩きまわること」とされています。しかし、認知症の方の徘徊には目的や理由があります。

認知症の中核症状(基本的な症状)の中の「見当識障害」により、時間の感覚がわからなかったり、なぜ自分はここに居るのか、またここが何処なのか分からない、家にいるのに「家に帰る」といって外出し、その「家」の場所がわからず歩き続けてしまったり、屋内でも、トイレに行くなどの目的があるのに場所がわからず、迷い続けることもあります。



また、記憶障害により、親が待つ家や昔住んでいた家に帰ろうとされることもあります。見知らぬ人がいると思えば不安になったり、置かれている環境やそこで介護に不満があったりすると、感情が抑制できず衝動的に外出につながることもあります。しかし、ご本人にとっては居心地の良い場所を探されている事が多いと感じます。それぞれに理由のある「外出」である「徘徊」を止める為に、外出をさせないようにすると、怒りや暴言・暴力につながることもありますし、とても難しいです。窓や2階から出ようとして大けがをされる場合もあります。実際に、ご自宅でそのような行動をされたご利用者もおられました。

また、来所時に「何しに来たかわからない、家に帰る」とおっしゃる方がおられます。そのような時、私たちはご利用者がどんな事を不安に感じて徘徊と呼ばれる行動をされるのかを見極めて対応させていただいています。

馴染みのある物、写真等を見ていただいたり、「帰る」と言われている場所の住所や地名を言って「自分の事を知ってくれている人が居る」「自分の馴染みの物がある」と安心していただいたりしています。しかし、止められない場合は外に出てご本人が納得されるまで歩いていただく事もあります。その時はある程度距離を確保しながら、安全に配慮し見守りをさせていただいています。しかし徘徊に備えて、徘徊が生じてても、大きな事故にならないよう対策しておくことも大切です。

ご近所の方にお話ししておくことで、地域全体で見守る事ができますし、徘徊のタイミングを知らせる為に玄関にセンサーを付けたり、ドアベルを付ける事で周りの人がご本人の外出に気づくことができます。位置情報を知らせてくれるGPS端末を利用するのも有効です。首から下げたり、ポケットに入れるタイプがありますのでケアマネジャーさんにご相談ください。また「城陽市認知症高齢者等SOSネットワーク事業」に登録しておく事も大切です。事前に名前、住所、身体的な特徴、写真などの情報を残しておくことで、行方不明時などの緊急時に、ご家族等からの依頼に基づき、市や警察などの関係機関、市内事業所などの協力機関等にすみやかに情報発信され、早期の発見・保護につなげることができます。

介護相談専用フォーム



こちらのQRコードをスマートフォンやタブレットで読み取ってください

他には徘徊とされる行動につながらないために、体調や生活リズムを整える事も大切になってきます。

\*適度に運動してエネルギーを消耗し、心地よい充実感や疲労感を味わうことで外出衝動が改善する場合があります。

\*水分不足で意識がもうろうとしていたり、便秘や腰痛で不快感があったり、夜目覚めてしまうと、ご本人がどうしていいかわからず、徘徊につながる場合があります。

認知症の方が徘徊する理由は、人によってさまざまです。普段から、その人がストレスを感じる原因を把握し、なるべくストレスを感じる環境にしないよう心がけることが大切です。

①笑顔写真コーナー(帰宅願望)・・・令和4年4月号掲載分



**フロアガイド & 介護相談**

**笑顔写真コーナー**

認知症の周辺症状(BPSD)を理解して無理のない介護生活を  
認知症の症状は大きく二つに分類されます。脳の病変によって引き起こされる「中核症状」と、その人の性格や環境が相互的に影響し二次的に生じ、行動や心理的な症状である「周辺症状(BPSD)」です。まずは、その特徴を理解しておくこと、生活がしやすくなったり、介護の負担が減らせたりすることにもつながります。

令和3年度にもいくつか掲載をさせて頂きましたが、残りの症状についても触れていきたいと思います。

かけはし  
令和4年2月号掲載



かけはし  
令和4年1月号掲載



**認知症の周辺症状(BPSD)の取り組み**

BPSDの緩和を目的としてフロアから浴室までの廊下の壁には、ご利用者の笑顔のお写真を掲載させて頂いています。この写真コーナーは職員のアイディアから始めました。「家に帰らないといけない」「帰らせてほしい。」などの帰宅願望のある方と関わる中で、ご自分の写真が目の前にある事で落ち着かれる事がわかりました。我々、職員はご利用者からの「帰りたい」という気持ちになる理由の一つとして、「自身がおかれている状況や環境が落ち着かない」と捉えています。その写真を、職員と見ながらしばらくお話をすると「自分の居場所がここにある」という安心感を持つことができ、帰宅願望がなくなります。この取り組みを続けることで、写真を掲載される事を楽しみにして下さる方も増えました。

**帰宅願望とは・・・**

一般的に帰宅の要求を頻繁にしたり、実際に帰宅をしようと外にでていこうとすることです。また、帰りたいところは家だけとは限らず、生まれ育った故郷だったり、親しい家族や兄弟など様々です。当センターのご利用者のご家族より『自宅にいるのに「家に帰りたい」と訴えて困る』と相談を受ける事もあります。帰りたいという本人なりの理由があり、人によって様々であるということ。帰りたいという言葉の裏にある本当の思いを理解して対応することが重要だと考えています。

介護相談専用フォーム



こちらのQRコードをスマートフォンやタブレットで読み取ってください



## ⑫介護拒否～入浴編～…令和4年5月号掲載分



### BPSPD(周辺症状)の中の介護拒否～入浴編～

今回は入浴についてお話ししたいと思います。  
「介護拒否」とは介護される側が介護を拒否することを指します。代表的な例が、食事拒否や入浴拒否、トイレ拒否、着替拒否、外出拒否、服薬拒否などがあります。介護が思うように進まなくなるため、介護拒否には対策が必要です。介護拒否には複数の原因が存在すると考えられています。

今回は何故、入浴拒否をされるのか、また、私達が日頃行なっている方法についてお話ししたいと思います。

まず、なぜ入浴を嫌がられるのかを知るから始めています。認知症の方の場合、言葉でうまく説明できないこともありますのでご本人が口に出していることをしっかりと聞き取る様にしています。

### 認知症の方によく見られる「お風呂を嫌がる理由」

- \* 人前で裸になるのが不安
- \* 「もう入った」と思っている
- \* お風呂を強制されたりして、嫌な記憶として残っている
- \* お風呂の入り方がわからない。次に何をしたらいいかわからない。
- \* 「お風呂」そのものの意味が理解できない

これらは、記憶障害や判断能力の低下、失行(物の使い方や、日常動作の手順や方法がわからなくなる)や失認(目の前の物や状況などが把握できなくなる)など、認知機能障害によるものです。

私達は、ご本人の「わからない」が増える不安や、混乱している心の内を想像することが必要です。

「失行(身体の機能に異常がないのに、それまで当たり前できていたことや読み書きや服の着脱などができなくなる症状)」や「失認(目や耳などの感覚器に異常がないのに、まわりの状況を把握できなくなる症状)」でお風呂そのものがわからなかったり、入り方がわからない場合は、伝え方に工夫が必要です。

認知症の方の場合、入浴する為の一連の手順がわからないため、「お風呂に入りましょう」では伝わらないことが多いです。次に何をやるのか、何のためにそれをやるのか、ひとつひとつの手順に対して丁寧に説明する必要があります。



一度にたくさんのお話を伝えるのではなく、短く区切って、その都度、次に何をやるかを伝えること、少しずつ伝える事で、自分で行える方もいます。先がわからない不安を軽減していただくことが、認知症の方にスムーズに行動してもらうコツだと考えています。

また、実際に目の前で見ていただき、肌や匂いでお風呂を感じていただくのも効果的です。すぐに服を脱ぐよう声掛けせず、浴室のドアをあけて、温かい湯気があがる湯船を見せながら「お風呂が沸きましたよ。」「温かくて気持ちが良いですよ」と伝えたり、お湯を触っていただく事で、「お風呂」が何かわかる方も多いです。

言葉で説明してわからなくても、「お風呂」の文字や、絵や写真等を見せたりすると思い出す方もいます。また、好きな音楽をかけて気持ちをリラックスしていただいたり、人前で脱ぐのは恥ずかしい方は、スクリーンで個室を作ったり、他の方の声や音をシャットアウトしたり、バスタオルで全身を覆い、他人から見えないようにして入っていただいたりしています。

### 認知症の方の入浴介助で気をつけている事は

認知症の方は不安の感情が大きいので、常に穏やかな表情で接します。お風呂のように滑りやすい場所で、落ち着いて行動していただくために、認知症の方に触れるときは、目を合わせて、優しく包み込むように触れます。介助する側が無ったりする事なく、お互いに穏やかな気持ちで体が触れあえば、お風呂は気持ちの良い場所と認識していただけたらと思います。

私達は日々、今日は何と説明して入っていただこうかな…と悩みながら、入浴を嫌がられる方に、時間をかけて寄り添っています。そして、あがられた時「あ～気持ちよかった」「さっぱりした」と言ってくださった時、私達は最高の喜びを感じています。

ご自宅で、もし悩んでおられましたらこの記事を参考にしてみてください。ご自宅での入浴が難しい方は無理せず、どうぞサービスで入ってくださいね。

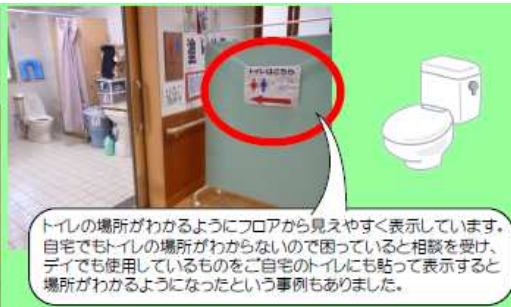
介護相談専用フォーム



こちらのQRコードをスマートフォンやタブレットで読み取ってください



③失禁・ろう便について・・・令和4年6月号掲載分



認知症の周辺症状 (BPSD) 失禁・弄便について

健康だよりのコーナーでは、「便」についてふれました。介護相談のコーナーでも「便」についてお話ししたいと思います。今回は、認知症の影響による「便失禁」「弄便(ろうべん)」についてです。

以前から、家族様より「便がでてしまっ大変」「床や部屋が便で大変な事になった」「便を手で触ってしまう」というお悩みを頂戴し、後始末や対応に追われ疲れてしまわれている様子をお聞きます。介護者のみなさまが精神的に追い込まれないよう、原因や適切な対応、予防策等をお話しできればと思います。

便失禁とは、便を漏らしてしまう症状の事で、弄便(ろうべん)とは、便をいじったり、自分の体や布団・壁などに擦りつける行為の事を言います。弄便は何故起こるのでしょうか？認知症が進行し、便に対する認識が薄れたり、便失禁したことでオムツ内が不快、羞恥心など、様々な理由によって起こります。

オムツ内で排便し、不快感からオムツ内の便を触ったり、便を触った事で手が汚れてしまい、股や寝具、壁などでふき取ろうとされる事もあります。

便を認識できず、便を大切にしまわれる事もあります。そんな時は介護者の方は腰が立ち貴めたくなるかもしれませんが、その気持ちを落ち着かせて、誤認しているものを聞いてみてください。大切にしようとするヒントがあるかもしれません。

失禁に対する羞恥心により便や、便のついた下着等を隠してしまう時は自尊心を傷つけないように声かけをしてみてください。



**施設紹介動画**  
**ートイレ編ー**

スマートフォンかタブレットでQRコードを読み込んでください

オムツ内での排便は不快感があるので、何より、トイレで排便される事が一番です。当センターでは、ご利用者お一人おひとりの排泄状況(時間、排泄の状況等)を記録し、排泄の間隔やタイミングを図ったり、ソフソフされている時等はトイレへお誘いし排便を試んでいます。

しかし、弄便が起きてしまった時はどうすればいいのでしょうか？手に便が付いたままにしていると、その手であちこち触ってしまい汚れる事があるので、まず手に持っておられる便を処理し、手を洗います。ご本人が怒ったり介護拒否されないように、落ち着いて対応するよう心がけます。壁や床を掃除しやすいように工夫する事もできます。

壁の便を擦り付けやすい場所にビニールで作られた保護シートを貼っておいたり畳の部屋では畳の目に便が入ってしまうので、畳の上に敷くだけのフローリングカーペットや取り外し可能なマット類を敷いておくとういことかと思ひます。後始末がしやすくなると、負担が少し和らぐかもしれません。

また、弄便行為によるストレスで、介護者が倒れてしまう場合もあります。介護者がダウンしてしまわないよう介護保険のサービスを有効的に使う事も手段の一つです。ご遠慮なくケアマネジャーさんや私達にご相談ください。

・・・文章で書く事は簡単ですが、24時間休みなしで、介護されている皆さまにとっては、大きなご負担であろうと思ひます。疲れておられる事や悩んでおられる事、ご遠慮なくお話しください。お話しされる事で少し楽になれるかもしれませんし、一緒に悩んで良い方法等が見つかるかもしれません。どうぞ、ご家族のやお一人で抱えこまれませんように・・・

令和4年度 家族懇談会 7月22日(金)開催決定！別紙案内をご参照ください

介護相談専用フォーム

こちらのQRコードをスマートフォンかタブレットで読み取ってください



⑭ご家族インタビューⅢ…令和4年8月号掲載分

介護相談

ご家族インタビュー

令和4年7月に開催予定でした家族懇談会では、家族様同士、悩みや困りごと等を語り合ったり、情報交換出来る場になればと思っておりましたが残念ながら延期になってしまいました。直接お話ししたく事はできませんでしたが、今回のかはしでは、ある男性ご利用者の奥様にご自宅での介護の様子などを教えていただきました。

介護する中でお悩みはありますか？

主人は一人で立ったり座ったり出来ず、室内も車椅子移動で私の介護が必要です。認知症も進んでいるようで、時間も朝と夜の区別がつかせません。パジャマの上に外着を着たり夜中に「晩ごはんを食べていない」と言ったり、体を動かす度に掛け声、大声を出しますので、私が主人の部屋に行きます。「何か用？」と聞くと、「何も無い」と言いますので、しんどいです。

介護をする中で困ったことはありますか？

一番しんどいのは、排便は昼より夜の方が多く、主人は大声を出して起きますので、その気配で私は3~4回起きて世話します。時々失敗して30~40分位床そうじなどの後始末をしますので睡眠不足です。翌朝は体が重くしんどいです。

介護をする中で工夫されていることはありますか？

私も84才。体力が衰えてきています。主人も少しはわかっているかなあとありますが私が家事で一段落したあと、主人に「しんどいから、2時間程横になってくるから」と言って部屋で寝ていると、やっぱり掛け声を掛けながら様子を見に来て、気が休まりません。でも私も自分の体力維持の為、寝たふりをして体を休めています。

介護をする中で良かったこと、嬉しかった事はありますか？

時々「すまんあ」「ありがとう」と言いますので、自分の立場がわかっているのかなあとと思います。

他のご家族に伝えたい事等ありますか？

主人は東部デイサービスセンターを利用して1年経ちました。介護をしてくださっている方々の優しさや本人に寄り添って色々お世話になっている様子を本人の言葉からわかり、本当に通所させていたでいる事には感謝しかありません。ありがとうございます。

その他ご自由にご記入ください。

正常な判断が出来ない時にデイサービスに行っている目的は「健康状態があまりよくない人が今以上に悪くならないように、身体と頭のリハビリの為にしているのよ」と言うのと「うん、ありがたいなあ、風呂も入れるし」と言います。又半分はサラリーマンに戻ったような気持ちで「車で送り迎えありがたいなあ」と言っています。

今回、インタビューを快く受けてくださりありがとうございました。読ませていただき、ご自宅のご夫婦の様子が目に見えようでした。何より24時間休みなしの介護に頭が下がる思いと共に、介護の現実を知ることができ、大変勉強になりました。また職員へのお気遣いのお言葉までいただき、ありがとうございました。私たちの明日からの励みになります。みなさんはいかがでしたでしょうか？「そうそう」「わかる、わかる」と、読むだけでも、気持ちが少し楽になったという方もおられるのではないかなと思います。

また、ご感想やみなさまの介護の工夫など教えていただければ、他の家族様の参考や力になると思っています。もちろん私たち職員員の参考や力にもなります。どしどしご応募お待ちしております。



介護相談専用フォーム

こちらのQRコードをスマートフォンやタブレットで読み取ってください

⑮異食について…令和4年10月号掲載分

介護相談 「異食について」

今月は「異食」についてお話ししたいと思います。

「異食」は認知症の行動・心理症状 (BPSD) のひとつで、食べ物でないものを口に入れたり、飲み込んでしまう行為で、命に関わる事もあります。異食の原因や予防等お話しできたらと思います。認知症の症状が進むと味覚や嗅覚が鈍り、食べ物と食べ物でないものの区別がつかなくなってくる。とりえず口に入れてみるという行動につながる考えられています。

異食をする原因は、「空腹」「ストレス」「不安」「体調不良」などがあります。

「空腹」・・・

認知症の影響で満腹や空腹を感じる脳の神経が障害されている場合、時間を問わず異食が見られます。食事を小分けにし回数を増やす事で改善が見られることがあるかもしれません。

「ストレス」「不安」「体調不良」・・・

認知症の行動・心理症状 (BPSD) は異食に限らずストレスなどによって強く現れることがあります。異食を見つけて強い口調で注意したり怒るとご本人には悪い印象やストレスが残り、ストレスから同じ行動を繰り返してしまう事があります。ご本人の話を聞いたり、体調の観察を行ったりして原因を探ってみてください。原因がわからなくても介護をするご家族が笑顔で穏やかに接することでご本人自身も安心し、不安が軽減することがあります。

しかし、ご家族のみなさまは、異食をしないようにずっと見守っている事は本当に難しいと思います。そこで環境を整える事で介護量が少し軽減するかもしれません。

口に入れると危険なものは、手の届く場所や目につく場所に置かないようにします。洗剤・漂白剤・タバコなどは、口に入れると命に関わる物ですので手の届かないところにしまっておくか、カギをかけることのできる所にしまってください。ご本人の寝室などは、異食があっても発見が遅れる場合がありますので、生活に必要なティッシュなどは、どこかにしまっておく必要に取捨選択する工夫がよいかもしれません。口に入れてしまう危険性のあるものは、見えないところにしまっておく必要があります。お菓子や薬も、包装紙ごと口に入れてしまわれる場合があるので、中身を取り出して手渡しであげるのが安全です。また薬はご家族が管理される事をお勧めします。危険な物を飲み込んでしまった場合は健康を害する恐れがあるため、何をどのくらい飲み込んだかを説明できるようにしておき、速やかに受診してください。大量に飲み込んでいたり、口に入れたものが危険物だった場合は、自己判断で対応せず、救急対応が必要です。また異食は日々起きるため、受診の際に医師に相談されたり、ケアマネジャーさんにも対応を相談してください。

私達のデイサービスのご利用者の中にも、おしぼりやティッシュペーパー・マスク・マスク入れ、傷に貼っている絆創膏・包帯等、手に触れる物、目につくものを食べようとされる事があります。またご家族から「ティッシュを食べていた」「新聞を食べた」等とご報告をいただく事もありました。

おしぼりは毎回使われたらすぐに回収させていただき、異食されるかもしれないご利用者のテーブルにはティッシュペーパー等は置かないように心がけています。(ティッシュペーパーを使われる時は最後まで見守り・回収を徹底しています)季節のお花は手の届かない所に置いています。また湿布や絆創膏・包帯等、処置が必要な場合はご家族や看護師と相談し、異食が起こらないように最善の注意を払っています。また、今はコロナ感染予防の為、マスクをしていただいているので、異食しようにもマスクが邪魔で口に入れない前に私達が止める事が出来る一方、マスクの中が見え辛いという難点があります。異食の危険がある方には、お口の中を何度か確認させていただいています。

今までのケースでは、ご利用者同士で手に持っておられる物を渡り合ったりされ、それが異食に繋がりがけた事もありました。ご家族のみなさまにおかれましては、デイサービスご利用前に服のポケット等に何も入っていないか確認をしていただくと大変助かります。どうぞ、ご協力よろしくお願いたします。

次月号は11月18日開催の  
家族懇談会特集を予定しています



介護相談専用フォーム

こちらのQRコードをスマートフォンやタブレットで読み取ってください







認知症対応型通所介護通信

# かけはし 令和4年11月号

介護相談

## 家族懇談会 特集

令和4年11月18日に9名のご家族にご参加いただき約8年ぶりに家族懇談会を開催しました。介護者同士の交流を通じて、認知症への理解や介護の大変さや思いを共有したり、困りごとを解決するヒントを得る場として有意義な時間となりました。ありがとうございます。また、ご家族と我々職員と同じ思いを共有したり、改めて認知症の方への支援について振り返る機会となりました。今回はWEBツールを活用しご自宅からもご参加いただける形式を取り入れました。初めての試みであったため、課題や反省もありましたが、ウィズコロナの観点からも、次回に向けて準備を整えたいと思います。そして今回、ご都合がつかずご参加いただけなかった方も多数おられました。かけはし11月号では家族懇談会特集として話題となった内容を掲載させていただきます。

今回の懇談会ではご自宅で介護をする中での悩み事や、困っていること等をお話しました。職員への質問や、ご家族同士お話しされ時間があっという間に過ぎていきました。排泄、食事、ショートステイ(レスパイト)等の話題ができました。その中でも、最も多く話題になったのは「排泄について」でした。皆様、日々の献身的な介護の中で「排泄」に対して一番悩まれていることがわかりました。

### 自宅でこんなことに困っています

- \*何回もトイレに行く、付き添うのも結構ストレスに…
- \*排尿、排便が出ているのに「出ていない」と言い切る
- \*排便後、便が出つづけている。拭き切れない。
- \*便座になかなか座ってくれない。
- \*夜中の排泄問題
- \*排便時の処理が大変
- \*定期的にトイレに連れて行くがタイミングが合わない
- \*手すりを両側に設置したいけど、スペースの関係で片側しか設置できない。等…



たくさんのお気持ちを聞かせていただきました。ご家族同士共感されておられたり、「私はこうしています」といった工夫された介助方法の情報共有の場となりました。

### 自宅でこんな工夫をしています

- \*夜中の排泄対策:ベットに防水、タオル、ベットと敷いて漏れても布団が汚れないようにしています。
- \*いつも同じ時間にトイレに連れていく。(食後30分後、朝決まった時間等)



他にも様々な各家庭で工夫されて行われている介助方法等をお聞かせいただきました。懇談会開催後のアンケートでは「トイレの介助方法を実践を交えてアドバイスがあれば良い」とのご意見をいただきました。私たち職員も日々ご利用者のケアをさせていただく中で、ご利用者一人一人に合わせた排泄介助の方法を職員同士話し合い介助をしています。職員全員が同じ介助方法を行っているわけではなく、職員も一人一人の性格や力量が違うため安心安全に介助できる方法を考え実施しています。デイサービスのトイレ設備と各家庭のトイレの設置状況には違いがあると思いますが「こういう時はどうしたらいいんだろう?」といったお悩みもお気軽にお話しいただけましたら、私達職員も一緒に考え、ご提案させていただきたいと思っています。今後、動画を使い、トイレの介助方法等の介護技術について配信できればと考えています。



### 介護者の休息

今回参加していただきましたご家族からのお話の中で「介護している人が潰れてはだめですよ。あなたのストレスが溜まらないように」と主治医の先生に言われたと話してくださいました。あるご家族からは「私達に余裕があって笑っていると、お父さんも笑ってくれる。余裕がない時もあり、ストレスを溜めないように発散しないとイケない」と話してくださいました。今回の懇談会に参加していただいたご家族の中でショートステイを利用されている方が8名中5名おられ、利用されているご家族からは実際に利用しての感想や意見を話され、利用されていないご家族からはショートステイについて質問や、不安な事をお聞きする交流となりました。

### 一部ご紹介させていただきます…

- 「定期的にショートステイを利用、以前に一度利用したご家族からは、介護者が介護できない状態(入院+怪我等)になった時、緊急でも受け入れてもらえた。行っというて良かった。」
- 「環境に馴染めるか最初は不安だった。回数を重ねて現在は馴染めつつある感じ。」
- 「外出の予定に合わせてショートステイを利用している。」
- 「行くの嫌がりませんか?」⇒『私のところは朝早くから玄関で迎えを待っています。』 など…

今回、かけはしでは懇談会での様子をお伝えさせていただきましたが、それぞれ話題になった項目に対して職員の返答と併せて次回以降のかけはしに掲載させていただきたいと思っています。懇談会開催後、ご参加いただきましたご家族にアンケートにご協力いただき感想をお聞かせいただきました。その中から「自分だけじゃないんだ」「症状はそれぞれ違っても気持ちはよくわかり、少し気が楽になりました」「同じように介護をしている方がいらっしゃるだけで心強くなりました」とお言葉をいただきました。

今後も定期的に家族懇談会を開催し、日々介護をするご家族同士や職員が交流できる機会が出来ればと思います。



### 介護相談専用フォーム

こちらのQRコードをスマートフォンやタブレットで読み取ってください



## ⑰家族懇談会開催後のアンケートの結果報告・・・令和4年12月号掲載分

介護相談

# 家族懇談会 開催後アンケートの結果報告

令和4年11月18日開催



### 参加して良かった点

- ・直接皆様にお会いでき、お話、排泄、家での様子を聞かせていただき自分だけだと思っていたのが少し楽になりました。
- ・他の家族の方々の話を伺うことができ、当たり前なのですが自分だけじゃないんだ、同じようなことを考えたりされていることを知ることができ心強く感じました。
- ・少しデイサービスの室内の様子がみられたこと。
- ・色々な苦労や工夫をされていることが共有できて良かった。
- ・苦労しているのは自分一人ではなく、状態はそれぞれ違っても気持ちはよくわかり、少し気が楽になりました。
- ・同じように日々介護をしている方がいらっやると知るだけで心強くなります。
- ・他の方の様子を聞かせていただき自分だけじゃないんだと皆さん方同じような事だとわかりとても良かったです。
- ・同じ思いを知った

### 改善して欲しい点

- ・コロナ禍なので必要な事だったのですが、今回はアクリル板がなくなっていたらいいですね。
- ・質問コーナーがありましたか？
- ・トイレの介助方法等実践を交えてアドバイスいただける時間があれば良いと思いました。
- ・初めてだったのでよくわかりません。

### 次回以降の開催があれば参加されますか？

参加したい:4名 都合が合えば参加したい:3名



### その他(感想など)

- ・職員の皆様には何時もお世話をかけているのに親切にしてもらいありがとうございます。又、交流の機会を作ってくださいありがとうございます。
- ・家族懇談会開催していただきありがとうございます。お一人の方が「今後どうなっていくのでしょうか?」と言われていました。この先のことを想うと不安でこわくなることもあります。これからもよろしくお願ひします。
- ・今回参加された皆様は軽症で我が家では以前に経験済のお話でした。一部の方のお話が聞き取れなくて残念でした。
- ・今、週4回利用させて頂いておりますが今までのような病院に行きましたか?1番本人の様子をみて下さっていて、私はデイサービスに行っているのに、病院以上に病院みたいだと思って、ありがたく思い感謝しております。
- ・WEBでの参加でしたが半分しか参加できず残念でした。声も聞き取りにくかったので話の流れに追いつけず(母もウウウと動き回っていたので)集中できませんでした。やはり直接お話しする方がいいなと思いました。
- ・参加して皆さん同じ思いをしているんだなー。私もこんな事あったとうなずいて聞いていました。職員さんが言ったように人によって違いがあります。私もかけはしで知って本当に違う事が分かりました。

### 職員より

アンケートのご協力ありがとうございました。  
 久々の開催となった事やWEBツールを活用しご自宅からもご参加いただける形式を取り入れた事により新たな課題も見えてきました。コロナ禍の中、人数制限を設けないといけな状況は今後も想定されます。皆様から頂戴したご意見より、具体的なお話しができるように「悩み事の選い」や「介護技術」等、テーマ別の開催も検討できればと思っています。

## ⑱睡眠障害について・・・令和5年1月号掲載分

介護相談

# 「睡眠障害について」



介護相談専用フォーム

こちらのQRコードをスマートフォンやタブレットで読み取ってください

今回は認知症の「周辺症状」"睡眠障害"についてお話ししたいと思います。「睡眠」については、ご家族からいただく連絡帳のコメントで多いお悩みでもあります。

いくつかご紹介いたします・・・

「オールナイトして、夜中だから寝なさいと言っても全然ダメです」「昼夜の区別をよく間違えます」「昨夜寝ていない」「昨夜何回か起きていたので日中寝るかもしれないです。」「夜中大声を出しっぱなしでした」「夜中12時頃起きて、2時頃ご飯を食べ、それからほとんど寝ていない」「昨夜寝たり起きたりしていました」「夜中8時から起きて部屋中電気を付けてうろろしていました」「夜中何度も起きてうろろしていました」「昨日の夜あまり眠れていないので朝方いびきを掻いて寝て、朝はなかなか目が冷めず、朝ごはんも食べていない」

いかがでしょうか?「うちも同じだわ」と感じられた方も多いのではないのでしょうか?

睡眠障害や昼夜逆転は介護される方の睡眠も妨げ、負担が大きくなってしまいうこともあります。

認知症と睡眠障害について、原因や対策についてお話しします。

考えられる原因として・・・

- ・一日の「概日リズム」があいまいになる  
 概日リズムとは一般的に体内時計と呼ばれる生理現象の事です。高齢になると概日リズムがうまく働かなくなり日中起きて夜に寝るというリズムが取りづらくなります。
- ・記憶や見当識の機能低下  
 見当識障害によって、時間の感覚が乱れて理解できなくなるので、昼夜逆転が起こりやすくなります。昼夜逆転すると、昼間に眠くなり昼寝が増えることで、より夜に眠れなくなります。また、飲んでおられる薬の影響で日中に寝てしまわれる事があるかも知れません。



睡眠障害の対策はどのようなものがあるのでしょうか?

できる限り生活リズムを整えることです。高齢になると夜間のトイレの回数が増えることがよくあるので、寝る前の水分の摂りすぎには注意し、就寝前にトイレに行くようにします。また日光を浴びて体を動かし、ご家族のご負担でなければ、散歩をしたりして日中の活動量を増やす事も大切です。今は寒いので窓際で日光を浴びてもよいと思います。デイサービスでは体を使ったレクリエーションや体操で体を動かしていただいています。気候の良い時は、外を散歩したり、庭に出て外気浴なども行っています。

就寝2~3時間前に入浴や足湯、湯たんぽ等で体を温める事で体の深部体温が下がり、眠りに入りやすくなります。認知症の方は、自分がいる場所がわからなくなったりすると、不安を感じます。また日中の出来事がきっかけで、眠れなくなる事もあります。ゆっくりお話しを聞いてリラックスしていただく事も大切です。

薬の影響で日中に寝てしまう事もありますし、また、眠りを助ける薬もあります。睡眠薬を使う事で、認知症の方とご家族が休めるようになることもありますが、副作用もありますので、主治医の先生に日中の様子や睡眠の状況をご相談いただければと思います。

また私達は、デイサービスでの様子・ご自宅での様子、またショートステイ等の様子も共有させていただき大切にしています。ご自宅での様子・デイサービスから帰られてからの様子等を考慮しながら、対応させていただきたいと思っていますので、送迎時や連絡帳などで教えていただければと思います。

ご本人が健やかであることも大事ですが、ご家族の健康も同じように大切です。

お困りごとやお悩みがあれば、私達スタッフや主治医・ケアマネジャーにご相談ください。



## ⑨ご家族インタビューⅣ・・・令和5年2月号掲載分

### 介護相談 ご家族インタビュー

介護相談専用フォーム

こちらのQRコードを  
スマートフォンやタブレットで  
読み取ってください



前月号に取り上げた睡眠障害についてあるご家族より  
「みなさんも同じように悩んでおられるのですね。とても参考になりました。」と感想を頂きました。ありがとうございます。

今日は日々介護をしておられる男性ご利用者の奥様にお話しをお聞きました。  
デイサービスご利用時には、毎回連絡帳にびっしりとご自宅での様子を書いてく  
ださっていて、読ませていただく度に様子が目に浮かび、介護のご苦労がうかがえます。



介護する上での悩みやお気持ちをお聞かせいただけますか？

「介護する中での悩みは、一人で介護をする事です。本人の様子を気にしながらになるので自分が疲れた時に休めない事があるので困る時があります。本人と同世代、知人、テレビで見るとしっかりされている高齢の方など、先輩方と接し、お話しなどするとうらやましいなあと思ったりします。認知症じゃない普通の老後で良かったと思ったりします。デイサービスを利用させてもらってデイの皆さんに親切にいただきありがたく思っています。」

みなさまいかがでしたでしょうか？

「うちも定年後の生活や将来の夢、夫婦での老後の生活を楽しみにしていたな」と思われた方もおられるのではないのでしょうか？だんだんと症状が現れ変わっていく状態をすぐに受け入れることができず戸惑ったり、過去の光景が胸をよぎり苦しまれ、これからどうなるのか、先が見えず暗がりを手探りで歩いているような気持ちになるご家族も多いかと思います。

ご自宅で介護をされているご家族の負担を軽減できる介護保険のサービスは多様になってきています。その中の認知症対応型通所介護ですが他にもたくさんサービスがあります。私たちの事業所のご利用者が併用利用されているサービス1はショートステイです。

ショートステイとは、自宅での介護が一定期間できなくなった際に、その期間だけ被介護者が老人ホームや介護施設に入所することを言います。ショートステイは最短1日から1日単位で利用でき、食事・入浴・介護などのサービスを受けることができます。介護をする人が何らかの理由で介護できない期間が生じたときや、介護施設の入居待ちの時に使われています。

当センターに通所されている方もたくさん利用されています。他には訪問介護、訪問看護、訪問リハビリ、訪問診療などが上位に挙げられます。お一人で介護をされて不安との回答もいただきましたが、そのようなサービスを受けることと様々な職員と関わることになりますので、話せる場が増えることとなります。

また介護負担と言っても、身体的な負担、精神的な負担、認知症介護の負担、経済的な負担と様々ですが、介護保険サービス、介護保険外サービス、行政サービスの3つの高齢者支援サービスを上手に組み合わせることで介護負担の軽減に繋がれると思います。当センターや担当ケアマネジャーまでご相談ください。

盛陽訪問看護ステーションさんの  
とくじょう通信2022年秋冬号にて  
事業所を紹介していただきました！  
写後ともよろしくお願ひします。



## ⑩ご家族インタビューⅣの他のご家族からのコメント・・・令和5年3月号掲載分

### 介護相談 一年間ありがとうございました

介護相談専用フォーム

こちらのQRコードを  
スマートフォンやタブレットで  
読み取ってください



前回のご家族インタビューの記事に対して、あるご家族より感想をいただきました。

「東部だより、かけはし」いつも拝読させて頂き共感やら気づきなど毎回あります。私もしっかりした親を持つ友人をいいなあと思うこともありますので、通所者の方のインタビューに共感しました。」

今月号でこの広報誌かけはしは丸2年となりました。続けていく中で、ご利用者、ご家族のみならず、居宅介護支援事業所のケアマネジャーさんや地域内の介護サービス事業所の方からも、好評をいただくようになりました。皆様ありがとうございます。

このかけはしの発行のきっかけは、新型コロナウイルスの感染拡大により、家族懇談会などの集まりが出来なくなったことからでした。ご家族と同じ境遇におられるご家族同士、また我々職員がつながりをもてるために誕生しました。今後はウィズコロナ、アフターコロナの観点から新たな生活様式に対応できるように取り組んでいきたいと思ひます。

### 次年度に向けて・・・

今現在は、今年度実施した利用者アンケートの結果から、次年度に向けて準備を進めています。広報誌かけはしの発行は継続させていただきながら、情報発信の為にSNS「Instagram」をはじめます。また園芸やめだかの飼育、洗濯たたみの他にも安心して過ごしていただけるために役割活動の充実を図りたいと思ひます。また今年度3年ぶりの開催となった家族懇談会ですが、介護相談コーナーで取り上げた内容のほかに、お悩み別、テーマ別の家族懇談会を定期的実施予定で、次年度もよろしくお願ひします。