

平成25年度 『利尻町女性の集い』

# 『笑う門にはケア来る』

～支援の視点が変わる7つの贈り物～

*Owl*

アイスブレイク

# 『ハイタッチ！』

## 感情を交流してみよう！

- お隣さん、前後の方々とご挨拶して下さい。
- そして、握手をして下さい。
- できれば両手を使って！
- 更に！ハグできそうな人には、お互いに見つめ合ってハグしてみてください。
- さあ！チャレンジです！できるだけ多くの方と感情を交流してみてください。

最高の感情を味わう時  
その瞬間の問題は消滅します！

私達の在り方ひとつで  
全てが変わるのです！

せっかくですから  
もう少し互いに知り合しましょう！

簡単にお隣さん同士自己紹介をどうぞ！

贈り物 1

## 自分を知ってもらおう

隠されているメッセージ

- ・相手を知ることは一所懸命になるが、それと同時に自分自身のことを知ってもらう努力も大切

## その人との関係の中で 自己の在り方を認識しよう！

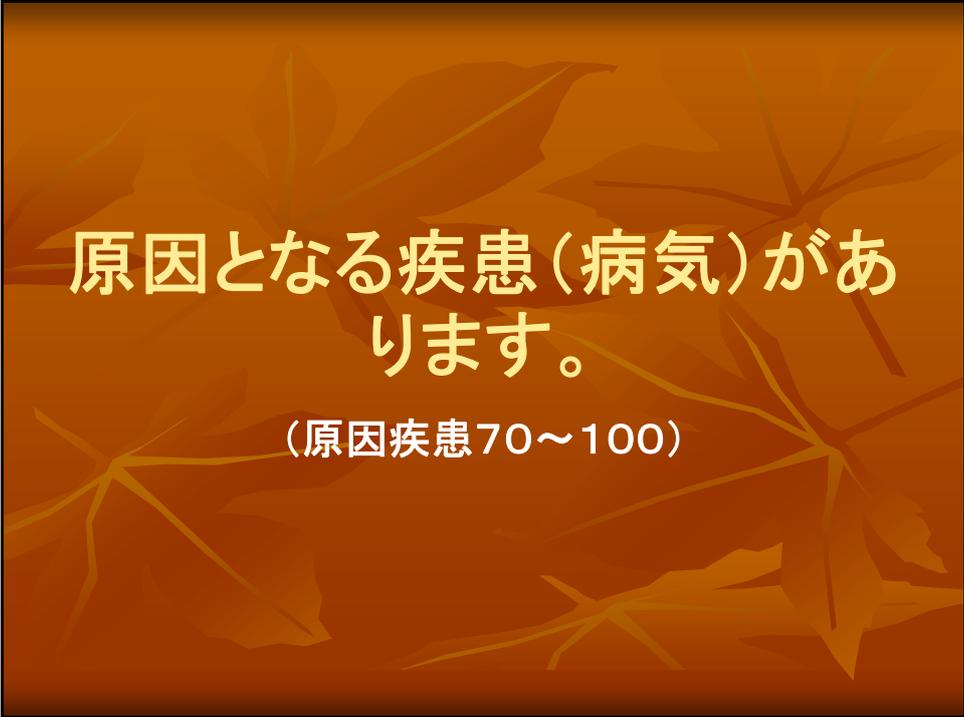
- 強制的に知らない場所や更にまったく知らない人達の中で、これから過ごさなければならないとした時、お互いに少しでも知ることができたら、ちょっと安心しませんか。
- お互いに少し気持ち楽になれるはずです。
- 関係は、その存在が相互に成長し合おうとする繰り返しのなかから生まれます。  
(相互性)

贈り物 2

## 認知症について



## 認知症とは



原因となる疾患(病気)があります。

(原因疾患70~100)

## 三大認知症のそれぞれの特徴

(小阪憲司著「知っていますか？レビー小体型認知症」より)

	アルツハイマー型 認知症(50%)	レビー小体型 認知症(20%)	脳血管性 認知症(15%)
男女比	女性に多い	男性に多い	男性に多い
初期の症状	もの忘れ	幻視、妄想、うつ	もの忘れ
特徴的な症状	認知障害 物盗られ妄想、徘徊 まとまりのない話 意味のない作業	パーキンソン症状 幻視、認知の変動 睡眠時の異常行動 認知障害	認知障害 手足のしびれ、麻痺 せん妄 感情の制御困難
経過	ゆるやかに進行する	ゆるやかに進行する (経過が早い場合あり)	段階的に進行する
脳の変化	海馬の萎縮がみられる	海馬の萎縮が少ない	梗塞などがみられる

## 器(脳)の質が変化します。

器(脳)の性質が変わります。

脳細胞が壊れて行きます。

脳の働きが悪くなります。

## 知的能力が衰え(衰退)てきます。

記憶が衰えてきます。  
見当識(時間・場所・人)が衰えてきます。  
実行機能が衰えてきます。

### 具体的な知的能力の衰え

思い出せなくなる・覚えられなくなる  
時間や場所がわからなくなる  
物の名前がわからなくなる  
生活行為ができなくなる  
(着替え・料理・トイレの始末等)  
字が書けなくなる  
判断ができなくなる  
計算ができなくなる  
同時に複数の事ができなくなる

## 通常の物忘れと認知症の違い

健常者は、体験の一部のみを忘れるので、体験の他の記憶から、物忘れした部分を思い出すことができる。



認知症の物忘れは、体験全体を忘れるので、思い出すことが困難である。  
エピソード記憶の低下。



# 生活が難しくなってゆきます。

生活に障害をきたすようになります。

## 生活する上で困って行くこと

- 料理等の手順を忘れていきます。
- 家に帰れなくなる等、場所や時間、人がわからなくなっていくます。
- 服の着方やご飯の食べ方等の実行方法がわからなくなっていくます。

## 認知症の捉え方

### □ 認知症とは

★ある種の疾病(原因疾患70~100)

⇒ アルツハイマー・脳血管性障害・レビー小体・その他

★脳の器質的な障害・故障

⇒ 脳細胞が機能しなくなっていく若しくは壊れていく状態

★知的能力の衰退(成年期以降・後天的)

⇒ 記憶の障害・見当識の障害・実行機能の障害

★生活の不自由

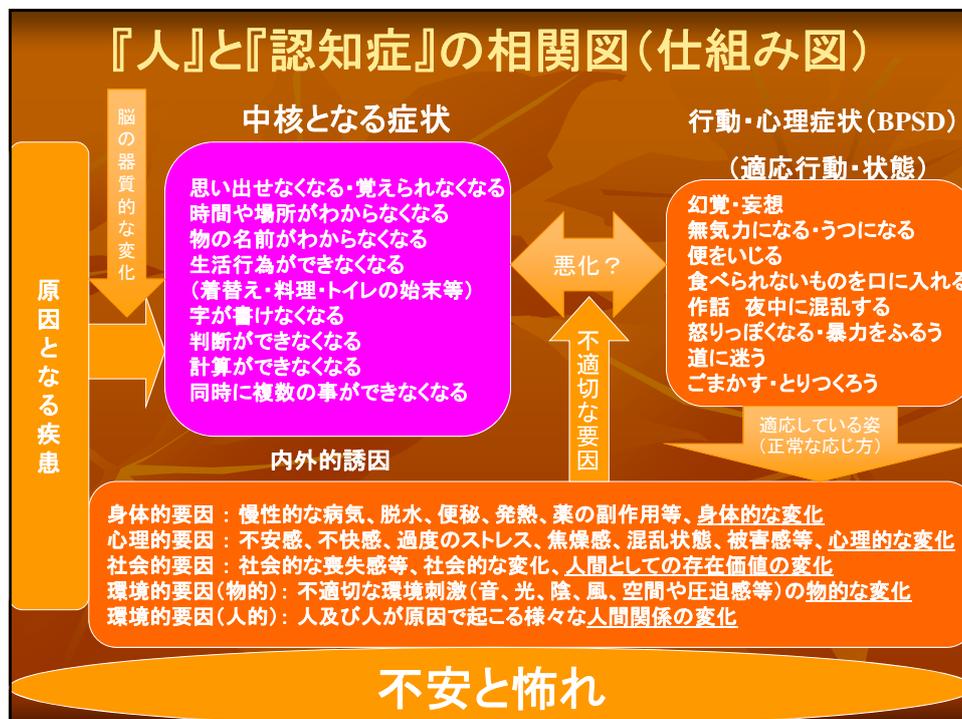
⇒ 料理等の手順を忘れていくなど

家に帰れなくなる等場所がわからなくなっていくなど

服の着方やご飯の食べ方等の実行方法がわからなくなっていくなど

しかし、人によって何故  
姿が違うのでしょうか？

## 『人』と『認知症』の相関図(仕組み図)



## 『日常生活の中に潜む認知症？』

- ★ 世間のズレ。
- ☆ 時間経過の中での状況に応じた態度、対応、反応が困難。
- ★ 話が繋がらない会話。
- ☆ 待ち合わせの時間や場所をよく間違える。
- ★ よく転ぶ。
- ☆ 意欲が急になくなる。
- ★ 万引きで捕まる。
- ☆ 車の傷が耐えない。
- ★ ガソリンを使い切るまで走ってガス欠をよく起こす。

それまでのその人になかったような言動が二つ、三つ起こってきたら、まずはメモを正確にとり、そのメモをもって専門職のところに相談に行くことです。

### 贈り物 3

## ルームウォーカーに向かって叫ぶAさん

隠されているメッセージ

- ・認知症の誤解
- ・わかってもらう・知ろうとすること
- ・支援の仕事の本質とは

## 私たちは身体(肉体)・精神(心)・魂(本能・感性)で 感じ生きている存在だとすると



### 贈り物 4

## 『寄り添わない支援』

隠されているメッセージ

- ・認知症だからといって何も出来なくなる訳ではない。
- ・適度な距離感を保ち、予測を立てるという視点を持ち必要な支援を届ける

## 認知症の状態にある人の 生活と中核となる症状と支援と自立について

### 食事をする事

献立を決める	材料を選ぶ	お金を払う	袋に入れる	持ち帰る	食材を切る	食材を炒める	味を整える	食器を選ぶ	盛りつける	配膳する	食する	下膳する
支援	自立	支援	自立	支援	自立	自立	支援	支援	自立	自立	支援	自立

### 思い出せなくなる／覚えられなくなる(記憶の障害)

時間が変わる／場所が変わる／人が変わる(見当識の障害)

行為を失う／認識を失う／言葉を失う(実行機能の障害)

### 贈り物 5

## 相手に合わせる

### 隠されているメッセージ

- ・相手のテンポに合わせる
- ・相手が発する言葉を多く引用する
- ・時にはひたすら聴く姿勢に徹する

## 爺様からの手紙

朗読します

### 『手紙』～願い～

前略 専門職の皆さんへ

- 私、88歳、男、アウルで生活して5年が経つ。これは、私の叫びというか、世の中に言いたい願いでもある。私は、ゴミを集めるのが使命？というか、あんた方介護する人の間では「収集癖」と言うやっかいな事のようにだが、私にとっては趣味というよりリサイクル活動のようなものなのである。そんな集めたゴミを勝手に捨てられてしまえば、誰だって嫌な気持ちになる。ちょっと怒ったら、あんた方は「暴言」だの、「暴力行為」だのと言う。今回は、そんな趣味が高じてもの作りに発展していった話を、家(うち)の社長を通してお伝えしてもらうことにした。

- 一般的に世間では私のような年寄りを「ボケ」老人という。専門的には「認知症高齢者」って言うみたいだ。しかし、私は叫びたい。そんなボケ老人にしたのは、あんた方介護をする人ではないか。社長にもよく言う。私達にだって考える力はある。感じる力だって、行動力だってある。それを、全部あんた方、介護をする人がやってしまう。年寄りを大事にするということを、あんた方は履き違えている。大事にするということは、何でもかんでもやってあげることじゃない。人間樂を覚えるとそれに慣れてしまうものである。それは、私達の弱さでもある。それは認める。ましてや年寄りだ。そんな機会を奪わないで欲しい。

- 私は、昔ブリキ職人として働いた。自転車屋もやった。自転車の修理の手際のよさを気に入られて、国鉄でも働いた。退職して、町内会の仕事をした。在家の坊主もやってる。今でも葬式でお経も読む。なんでも自分にできることはしてきた。でも、年を取ってくると記憶が定まらなくなってしまうことが、度々起きるようになった。心臓もいいほうじゃない。フランドルテープって言うのを貼っている。目も片方はほとんど見えない。世間で言う、身体障害者だ。手帳もある。それが、ある日突然「ボケ」だと言われて見れ、びっくり仰天だ。それでも、自分でいたいという願望は今でもなくなるらない。

- 社長が、ブリキ職人だった頃の道具を持ってこいと言うので、部屋に持ち込ませてもらった。その道具を使って、あらゆる物を創作した。もちろん、ゴミでだ。今日は、その一例を紹介する。社長にはいつも言っている。全国に広めて欲しいと。こんなにできる年寄りも、日本には五万といることを。伝えて欲しい。私達にできることを奪わないで欲しい。伝えて欲しい。私達にも感じる力はあることを。伝えて欲しい。私達にも、行動力があることを。できれば、あなた方の専門性を、そのことに生かせるよう研究して欲しい。いつかあなた方もそこにたどり着くだろうから。お手紙読んでいただいて、ありがとうございました。皆さんも御身体ご自愛下さいませ。
- (この手紙はご本人と協同で考え執筆したものであり、内容及び発表することについては、本人の同意を得ているものであります)

## 爺様の主張を実体験してみます？ ～ある作品づくりからの主張！～

『こういうことをやっているとボケてる暇がないんですよ』

爺様曰く

『これはボケに効くんです。  
学会でも発表されているんです。  
私はテレビで見たんですから間違いはない！』  
確かに！効く！

# 上手な聴き手になるための 5つの方法

## 上手な聴き手になるための5つの方法

### 方法1) 聴くのにふさわしい姿勢をとること

- a) 前かがみになること
  - ・これは興味を示している
  - ・話している相手とともに行動しているである
- b) 物理的な壁を作らないこと
  - ・口の前に手をおいたり、ひじを立てたり、腕や足を組んだり
  - ・聞くことに対する物理的障害になる
- c) 目で聞くこと
  - ・話しながら相手を見る
  - ・ただし、横目で見たり、顔をしかめてはいけない。
  - ・目を大きく開き、目で興味と楽しさを示す。
  - ・自分が話している時には、相手にこんな顔をしてもらいたい、と思うような顔をしてみる。

## 上手な聴き手になるための5つの方法

### 方法2) 真剣に興味を持つこと

- ・多くのことに興味をもつこと
- ・特に人間に対して関心をもつこと
- ・人びとの経験、気持、見解、そして日々の生活の些細な出来事に深い関心を寄せること
- ・人間は実におもしろい⇒行動の仕方、反応、話し方など、いづれも非常に興味深いもの

それを受け入れること

## 上手な聴き手になるための5つの方法

### 方法3) 熱心に聞いていることを相手に知ってもらうこと

#### a) 顔を使うこと

- ・眉を上げる
- ・ほほえむ
- ・驚いて口を開ける
- ・感情を伝える

#### b) 声を使うこと

「おもしろいですね」「そうですね」「私もそう思います」「もっと続けて下さい」「そうして、どうしたのですか?」「なるほど」「へえ」「おもしろかったですよ」「それについて、どう考えたのですか?」など

感情は行動によって引き起こされる。興味を持っているように行動しなさい。

そうすれば興味がわいてくる。

## 上手な聴き手になるための5つの方法

### 方法4) 自分のわかっている点を確認していくこと

自分のわかっている点を、いつも確認していくことが必要。  
もし何かわからない点があれば聞けばよい。  
むしろ話している人にとっては、うれしいことである。

### 方法5) 復習すること

相手の使った言葉を繰り返してみる

## 避けなければならない14の悪い聞き方 ～避けたい障害物のリスト～

1. 手や物を動かしたりしてソワソワしないこと
2. 話している人を見ないで、窓の外ばかり見たりしないこと
3. 相手を疑うような質問をしないこと
4. 忍耐力のない行動をとらないこと
5. 聞きながら書いたり、何か他のことをしたりしないこと
6. 時計を何回も見ないこと
7. もしタバコを吸った場合でも、相手の顔に向かって煙を吐かないこと。
8. 話している人に近づきすぎないこと
9. いたずら書きをしないこと
10. おかしなコメントをしたり、相手よりも優れたことを言おうとしたりしないこと
11. 爪のそうじをしたり、めがねをふいたり、爪をかんだりしないこと
12. 相手に代わって、話の結論を言ったりしないこと
13. 自分が話したいために、早く相手が話し終えればよいのに、というふうな素振り  
をしないこと
14. 車の音、ラジオ、テレビ、部屋にいる他の人々の話し声や動きなどによって、自  
分の注意を分散しないようにすること

# 聴き方体験

実際にやってみよう！

贈り物 6

## 五感に訴える

隠されているメッセージ

・どんな状態になっても『感性は最後までそこにある』。  
認知症によって表現しにくい『感性』『感情』を読み取る  
力が必要。

例え認知症があっても  
感情・感性は最後まで  
そこに「在る」ものです

悲しみ・怒り・羨望・不安・愛

贈り物 7

想と言葉と身体を持つ力

期待は人間関係をダメにする  
(人間関係)

それぞれが自分のやるべきことをやる

- なにをやってもダメだ。
- 頼りになる人もいない
- 神様は自分のことを忘れてしまったに違いない
- しかも不景気だ
- 当分はよくなるだろう
- すでに想像以上にひどい状態だが
- きっとまだまだ悪くなる

## 介護現場でよくある？ 会話

- あの人なんなんだべね
- もうあたまにくるべさ
- 何回言ったらわかるんだべか
- もうやんなっちゃうわ
- やめようかな
- 施設長もどうしようもないしね
- あ～疲れた疲れた



### めいげんそことば

明元素言葉  
積極・肯定・陽転

- 戦略思考**
- 充実している
  - 簡単だ
  - できる
  - 金がある
  - まだ若い
  - 努力します
  - 幸せだ
  - 楽しい
  - 素晴らしい
  - やれる
  - イケル
  - 美しい
  - やさしい
  - 分かりやすい



### あんびょうたんことば

暗病反言葉  
消極・否定・陰転

- 消極的表現**
- 忙しい
  - 疲れた
  - 難しい
  - できない
  - いやだ
  - だんだん
  - 金がない
  - 大きい
  - 不幸だ
  - 苦労だ
  - 辛い
  - 困る
  - 失敗した
  - やさしくない
  - 分かりません

## 「目を開けて もっと私を見て！」

イギリス ヨークシャー

アシュルディー病院の

老人病棟の奇跡

## 最後に

### 人として生きる姿からのメッセージ

『認知症になったらどうするか？』  
も大事だが

『認知症になっても大丈夫！』  
という地域(まち)や日本、世界にすることである！

### 出典及び協力をいただいた方々 (敬称略)

■ 参考文献、資料の提供等、ご協力をいただいた方々

長谷川 和夫(社会福祉法人浴風会  
認知症介護研究・研修東京センター 名誉センター長  
聖マリアンナ医科大学 特別顧問)

宮崎 和加子／著 田邊順一／写真・文

『認知症の人の歴史を学びませんか』 中央法規出版 2011年

和田 行男／著

『だいじょうぶ認知症』

家族が笑顔で介護するための基礎知識 朝日新書 2014年1月

## ご清聴を感謝いたします ありがとうございました

- ご質問などがございましたら、下記へご連絡下さい。

〒052-0014

北海道伊達市舟岡町337-1

グループホーム アウル

Tel 0142-21-1680

Fax 0142-21-1682

〒059-0026

北海道登別市若山町3丁目8番地45

グループホーム アウル登別館

Tel 0143-88-3335

Fax 0143-88-3336

〒052-0014

北海道伊達市舟岡町340-14

デイサービスセンター アウル

Tel 0142-21-1150

Fax 0142-21-1160

総合施設長 宮崎直人

メールアドレス: [ow10907@aioros.ocn.ne.jp](mailto:ow10907@aioros.ocn.ne.jp)

ホームページ: <http://www.gh-owl.com/>