

令和2年1月発行

立川市

# 認知症サポーター

## ステップアップ連絡会 通信

Vol. 7

新年あけましておめでとうございます。

まだ厳しい寒さが続いています。皆様いかがお過ごしでしょうか。この通信は、認知症サポーターステップアップ講座を受講された皆様にご覧頂いて、受講後の活動についてヒントを得たり、同じ受講生として困ったことや悩みについて共に考え、励みになればと思ってお届けしています。

昨年は8月27日に第3回認知症サポーターステップアップ講座を開催し、新たに15名の修了生が誕生しました。そして、10月30日に活動連絡会を開催しています。



### 10月30日 活動連絡会の様子

今回は、講師として元和光ホーム園長の春山順子先生をお招きし、「認知症の人への寄り添い方」をテーマに、当日は1期生・2期生・3期生合わせて10名の方にご参加頂きました。どのように寄り添うか、基本的な心構えやポイントについてお話いただいた後、数人のグループに分かれてロールプレイを行いました。



## パーソン・センタード・ケアについて

「認知症」の人から、認知症の「人」へ

認知症ケアの歴史上、認知症による行動・心理症状（BPSD）を古くは「病氣」としてとらえ、「認知症」という病氣がおこす「行動」のみに目を向け、認知症の「人」というとらえ方をしてきませんでした。「何もわからない人」「奇妙な行動をする人」という考え方で介護が行われ、相手の立場や想いを考えない介護者中心のケアとなっていました。

近年では、認知症という「病氣」を中心に据えるのではなく、「認知症の人」を中心に考え、その人が何に苦悩し私たちに何を求めているか、その人にどう関わっていくかと考えるようになってきました。このような認知症ケアの考え方を、パーソン・センタード・ケア＝その人を中心に据えたケアといいます。



## バリデーションとは

認知症の人とコミュニケーションをとるための方法の一つです。認知症は、症状が進行しても「感情」は最後まで残るといわれています。バリデーションでは、失っていくもの（認知レベル）ではなく、失われないもの（感情レベル）に焦点をあてています。認知症の方のマイナスの感情（悲しみ・怒り・怖れ・不安等）にふたをせず、むしろ表出を促して共感していくことを目指します。

【バリデーションのテクニック】（一部抜粋）

- ① センタリング（精神の統一、集中）…介護者は自身の呼吸に焦点を合わせ、相手の気持ちを心から感じ取ります。
- ② リフレージング（本人の言うことを繰り返す）…話している相手が自分の言うことを繰り返して、それが確認されると本人は安心します。
- ③ 思い出話をする（レミニシング）…過去を尋ねることによって、現在失って

しまったものを過去に用いていた方法を思いだし、取り戻す手伝いができます。

- ④ 真心をこめたアイコンタクトを保つ…自分は愛されていて安心できると感じます。
- ⑤ タッチング（触れる）…自分を防御する能力が失われ、視覚や聴力も衰えている場合、他の方法で他人の存在を感じとろうとします。他人と触れ合うということは愛情表現の一つです。

他にもテクニックはありますので、興味をお持ちの方はぜひ学んでいただければと思います。



実際に接してきた方からの話を伺うことで、認知症について、またよりよく理解することができました。

ロールプレイをすることで、実際に近い経験を通し考える機会ができ、とても良かったです。

**講座に参加して感じたこと・考えたこと**





## 次回のご案内

日時：令和2年2月12日（水）午前10時～11時半

場所：立川市役所101会議室

※出欠のご連絡は、資料作成の都合でなるべく前日までにお願いします。

テーマ：【 認知症ポジティブ 】

講師：東京都認知症介護指導者

立川市北部東わかば地域包括支援センター

黒田 研吾様

## ボランティア募集しています！

- ① 認知症対応型デイサービスやグループホームのボランティアをしませんか？お住まいの近くや、興味のあるところを、ご紹介させていただきます。「話を聞きたい」だけでも大丈夫です。
- ② 地域の小学生にも認知症のことを知ってもらうため認知症サポーター養成講座を開催しています。お手伝いをしてくださる方、募集中です。

※①、②ともお気軽にご連絡ください。

## 問合せ先

立川市高齢福祉課介護予防推進係 ☎523-2111 内線1471  
認知症地域支援推進員 南エリア（兵藤） ☎540-0311  
北エリア（水村） ☎538-2339

※連絡会通信の送付が不要な方は、お手数ですが、ご連絡をお願い致します。