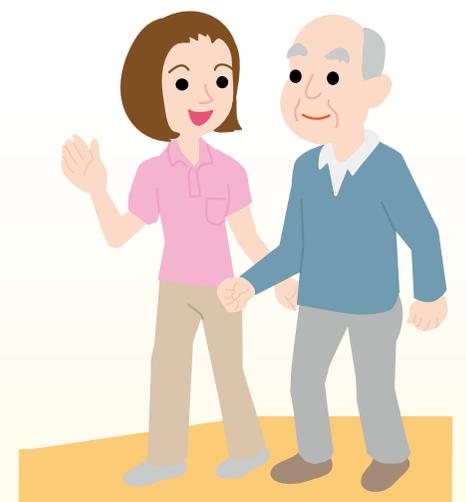


在宅認知症者のステージごとの 生活障害と行動・心理症状に応じた

ケアガイド

公益財団法人 日本訪問看護財団



公益財団法人 日本訪問看護財団

はじめに

超高齢社会の進展に伴い、認知症の方が急増しています。厚生労働省では、2013年4月から認知症施策推進5か年計画（オレンジプラン）をスタートさせ、「認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域環境で暮らし続ける」ことを目標としています。

ところが、これまで認知症ケアについては、重度の認知症者に対するケアや施設内でのケアを中心に語られているものが多く、軽度・中等度・重度というステージ別、さらに在宅という環境でのケアについては、まだまだ情報が不足している状況にあります。

そこで、認知症ケア熟練者の方にアンケート調査及びヒヤリング調査を行い、認知症の方が住み慣れた地域や在宅で生活できるよう、認知症者のステージ別ケアを、生活障害（認知症によって生じる、日常生活における「生活行為」の障がい）、行動・心理症状に応じて具体的に取まとめました。認知症者へのケアは関わり方のケアであり、失敗をして嫌な思いをしないよう、先回りをしてさりげなく支える「エラーレス」の環境づくりが大切であると考えております。

本書作成に当たり、アンケート調査やヒヤリングにご協力いただきました、認知症ケア熟練者の皆様や、本事業検討委員会の委員の皆様には、心より感謝申し上げます。

本調査の成果が、日ごろ試行錯誤してケアをされているご家族や訪問介護員、訪問看護師等の皆様のヒントとなりましたら幸いです。また、このケアガイドが、認知症者ご本人やご家族のより幸せな生活につながることを心より願っております。

2014年3月

公益財団法人 日本訪問看護財団

在宅認知症者のステージごとの生活障害と行動・心理症状に応じたケアガイド

目次

はじめに 02

本ケアガイドにおける分類 04

本ケアガイドで紹介する生活行為 05

認知症者に接するときの心がまえ 08

生活障害と効果的なケアの具体例 10

目的の場所に行くこと／排便／排尿／手洗い／歯磨き／食事／
飲む／着衣／履物をはく／脱衣／入浴／移乗／
仰臥位になる／髭をそる／義歯の洗浄／薬の管理／
料理／洗濯／買い物／掃除／自分の意思の表現／その他

**行動・心理症状（BPSD）に対して、
良い変化をもたらした働きかけの例** 36

不穏（落ち着きがない）が見られるとき
大声を出すとき
帰宅欲求（自宅にいてもうちに帰りたがる）があるとき
物とられ妄想（物を盗まれたという事実と異なる思い込み）があるとき
抑うつ状態（活気がない・悲観的になる）のとき
徘徊（うろうろ歩きまわる）が見られるとき
攻撃的な態度が見られるとき
不眠（夜眠れない）が見られるとき

本ケアガイドにおける分類

このケアガイドで該当する、軽度・中等度・重度については、認知症の重症度の評価表であるFunctional Assessment Staging (FAST*)を参考にしています。

本ケアガイドの分類	FAST 段階	認知症者の特徴
軽度	Stage 3 軽度の認知機能低下	・重要なことを忘れがちになる ・新しい場所に旅行することが難しくなる
中等度	Stage 4 中等度の認知機能低下	・夕食に客を招く段取りをつけたり、家計の管理、買い物にも支障がでる
重度	Stage 5 やや高度の認知機能低下	・介助なしでは適切な洋服を選んで着ることができない ・毎日の入浴を忘れることもある
	Stage 6 高度の認知機能低下	・着衣や入浴、排泄に介助が必要となる
	Stage 7 非常に高度の認知機能低下	・会話が困難になる ・歩行や座っていることができなくなる ・表情がなくなってくる

○このガイドにおける「生活障害」とは、認知症によって生じる、日常生活における『生活行為』の障がいをさします。

〔出典〕

* 大塚俊男、本間昭 監修：高齢者のための知的機能検査の手引き、P60-61. ワールドプランニング. 2004. から引用、一部改編

本ケアガイドで紹介する生活行為

以下に、このケアガイドで紹介する生活行為*の項目とその内容を示します。

○目的の場所に行くこと

視覚機能によって得た情報から自分のいる場所の見当・目的の場所の方向・距離の目安をつけて、適切な移動手段(歩く、車いすを利用する)を選択して目的の場所に行くこと

○排便

便意があり、それがわかる。トイレに行き、衣類を十分に下げる。適切に便器を扱い、排便し、紙で拭いて流すなどの後始末が行え、衣類を身に着けること

○排尿

尿意があり、それがわかる。トイレに行き、便器を適切に扱い、便器と適切な距離や位置を保ちながら便器に向かう。衣類を下ろす、動かずに排尿し、紙で拭いてそれを流すなどの後始末が行え、衣類を身に着けること

○手洗い

水道栓を回す。手を水流の下に位置させ、石鹸をつけ泡立てて洗う、蛇口の下に手を出し、全体を十分に洗い流し、清潔なタオルなどで手をふくこと

○歯磨き

洗面所に行き、適切な位置に立つ。歯ブラシを取り出し、適量のペーストを歯ブラシにつけ、歯を磨く。ゆすぎの水を用意して口をゆすぎ、歯ブラシを片づけること

○食事

食事の場に行き、適切な位置に座る。食物を認識し、箸などの料理に応じた道具を使い皿の上の食べ物をつかみ、口まで運び、咀嚼・嚥下ができること。また手を使わない食べ方や料理に不相应な手づかみなどしない

○飲む

飲みものを認識し、適切な位置に行き、容器を口に運び、口を開けて飲み物をこぼさず口に含み、飲み込むこと。温度や香り・味の判断も行う

○着衣

着衣が必要だとわかる。衣類が置かれた場所に移動し、身に着ける衣類(時間、場所、季節にふさわしいもの)を選択し、タンスなどから取り出す。用意したものを順番や、前後、表裏などの個々のパーツを認識し、着衣動作(かぶる、履くなど)が適切に行えること

○履物をはく

靴の中に足を入れ、履物に固定できること

○脱衣

脱衣が必要だとわかる。上の衣類から順に脱ぎ、適切な場所に置くこと

○入浴

適切な温度であることを確認する。浴槽の出入りに必要な身体の動かし方を理解して、実際に浴槽に入り、お湯につかったあとに浴槽から出ることができる。洗体の用意（タオルやスポンジ、石鹸などを用意）、全身の洗体、頭髮全体の洗髪ができ、タオルで体の水分をふき取ること

○移乗

これから移動することを認識できる。距離や位置・方向を判断して、移動する際の動作を行うこと

○仰臥位になる

ベッドや布団で寝るために横になれること。頭部・体幹・上下肢の位置関係が適切になっている

○髭をそる

鏡の前に移動し、髭そりを認識し、髭そり本体をだし、正しく持って、刃物を頬や顎に置き、そることができる。万遍なくそれたかどうかを確認すること。髭そりに数時間費やすなどということはみられない

○義歯の洗浄

食後に義歯を磨き、口をゆすぐ。就寝前には義歯を外し、洗浄後ケースに入れることができること。義歯を外すことを拒否したり、義歯洗浄ブラシで髪をとかすことはない

○薬の管理

薬を認識し、内服・使用方法を理解できる。適切な時間に、適切な種類、量、服用・使用方法で薬を内服・使用できる

○料理

食材を認識し、適切な順序で調理できる。電子レンジなどの調理機材を的確に使用することができる。同じものばかり作る、1種類の食材のみで料理をするということとはみられない

○洗濯

洗濯機を認識し、汚れたものと綺麗なものを識別して、適切な量の洗剤を入れて洗濯することができる。また、洗濯後に適切な場所に干し、乾いたことを確認して取り込めること

○買い物

スーパーなどに行き、買い物かごを使い、必要なものをかごに入れ、レジに進むという順序が認識できる。支払の際はお金を認識し、必要なお金を用意できること。同じものを大量に買い込む、必要なものが分からなくなるなどはみられない

○掃除

部屋をきれいにすると認識する。ゴミの日にゴミ回収所に分別してゴミをもっていくことができる。掃除機を認識し、使用できる。また、拭き掃除、掃き掃除が適切に実施できること。自宅に不必要なものやゴミなどが散乱し、生活スペースが確保できないなどということがない

○自分の意思の表現

自分の思っていることを言語・非言語的に表現できること。思いが伝えられず大声を出したり、興奮する、閉眼して仮面用の表情になることがない

*生活行為の定義について

諏訪さゆり, 朝田隆 ほか: 認知症の生活障害の実態と効果的なケア. 厚労科学研究費補助金(認知症対策総合研究事業)都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応(研究代表者 朝田隆). 31-71. 2013. を参考に独自に作成した。

認知症者に接するときの心がまえ

認知症者をケアする人は、次のようなことに心がけて接するようにしましょう

基本姿勢・態度

○ご本人の自尊心を大切にしましょう

認知症の方を尊重する態度で接し、自尊心を失わないで暮らせるように関わりましょう。できないこと、わからないこと、失敗してしまうことに自分自身が傷つき、自尊心が失われないように配慮します。

○認知症の方を、まず受け入れましょう

ケアする人は、普段から穏やかでゆったりした姿勢でいられるように努めましょう。自分のペースに合わせてもらおうと思わずに、認知症の方のペースに合わせて努力しましょう。

○認知症の方の動きを見守り、できるまで待ちましょう

急がずに、待つ態度を示しましょう。そして危険がないように、できる限り手を出さずに、静かに見守りましょう。

○認知症の方の気持ちを汲みながら、お話を真剣に聞きましょう

認知症の方が、伝えようとして話をされているときは、傾聴する姿勢を心がけましょう。認知症の方の不安、戸惑い、辛さに、共感しながら聴く態度が大切です。

○失敗しない(エラーレス)ために、できる配慮をしましょう

認知症の方の心の動きや考え方に添いながら、失敗することのでがっかりしたり、自信を失ったりすることがないように、ケアする側の方が、配慮して失敗を回避しましょう。

○いつも笑顔で接しましょう

ケアする人も色々な気持ちになります。しかし、認知症の方に接するときは、笑顔を心がけましょう。笑顔が笑顔を生み、お互いの心を癒してくれるでしょう。

○認知症の方の意思を確認しましょう

認知症の方にも、しっかりした意思があります。うまく表現できないことから伝わりにくくて困ることも多いと思います。言葉で語る意思だけでなく、表情やしぐさ、行動から、ご本人の意思はどうなのかをいつも確認するよう、心がけましょう。

気をつけること

- 指示・指摘はしない
- 責めない・非難しない
- 無理強いや押し付け、嫌がることはしない
- 行動を制限しない
- 時間の枠にとらわれない
- 怒らない、ストレスを与えない
- 否定的なことは言わない
- 身体拘束はしない

ケアのポイント

- 焦らずに、少しずつ関係を築く
- そばにいる
- 同じことを聞かれても、毎回きちんと答える
- ゆっくり、時間をかけて話をよく聴く
- 苦しい思い、悲しみを寄り添って聴く
- 聞こえるように声の大きさに留意する
- 「お願いします」「ありがとう」の言葉を使う
- 一緒に笑い合えるようにする
- 行動を無理に阻止しないようにする
- 個別に対応する
- 認知症の方が喜ぶケアの具体的方法を見つける
- 共感して受容する

以上のような事柄に気をつけながら、職場内でのカンファレンスも重ね、認知症者の理解に努めましょう。そして、認知症者が孤立しないように、上手に家族や地域社会とつなげていく役割を果たしていくことが大切です。

生活障害と効果的なケアの具体例



認知症の方と接する際のヒントを、生活障害の具体例をあげてご紹介します。認知症ケア熟練者の方が実際に行って効果的だったケアと、ケアに対する認知症者の反応をまとめました。

表中の青色は軽度認知症の方、白色は中等度認知症の方、赤色は重度認知症の方にみられた例を示しています。

*ケアの内容は各ステージに限ったことではなく、共通するケアもあります。

目的の場所に行くことの障がい

	具体的な例	効果的だったケア	ケアに対する認知症者の反応
軽度	夜中に起きてトイレに行くと、次に行く場所がわからなくなる	目印となるよう、床に蛍光色のビニールテープで印をつけた	テープをたどりベッドに戻ることができた
	外出すると家へ帰れない	いつ、どこへ行くか息子に連絡してから出掛けよう、本人、息子へアドバイスした	道に迷うことがあっても、すぐに息子がかけつけられる体制が整い、家に帰ることが出来るようになった
	初めて行く場所へは不安で行きたがらない	一緒に行くことを伝える	初めて行く場所でも、誰かと一緒にあれば出かけることが出来る
中等度	遠方まで一人で歩いてしまう	自宅では落ち着かない様子だったので、デイサービスを紹介した。デイサービスで役割をとることを本人にお願いした	デイサービスでお茶を入れる。洗濯物を干すなどの役割をお願いすると楽しそうに行っている。一人で遠出をすることが減った
重度	車やトイレ、席などに誘導されても「そっちじゃない!」と怒り、相手を叩く、引っかく	無理に誘導せず、本人のしたいように自由に動いて(歩いて)もらい、穏やかになるのを待つ	自分の気持ちを分かってくれそうなスタッフの誘導に従い、怒ることが減った
	トイレや浴室へ誘導することが困難。「いやだ、行かない」という	「私について来て下さい」と優しく声をかける	「仕方ないなー」と言いながら、目的の場所に行けた



排便の障がい

	具体的な例	効果的だったケア	ケアに対する認知症者の反応
軽度	排便に失敗した下着を洗濯機に入れる	本人専用のカゴを用意する。失敗した事を本人に指摘しない	納得してカゴに入れることができた
	「もう1ヶ月便が出ていない」と不安そうに言う	腹部を触診、聴診し、アセスメント結果を伝える	「そうですか」と納得、安心した
	いつ排便があったかがわからず不安になる	便が出たらカレンダーに印をつけてもらうようにした	「書いてあるわよ」と自分から見せてくれるようになった
中等度	便失禁時、自分で片づけようとして汚染してしまう	排便のサインやコントロール・見守りについて家族に指導する	便失禁が減り穏やかになった
	ストーマの自己管理を希望するが、一人ではパウチを交換できない	「みせてもらってもいいですか」と教わる姿勢で関わる	自分で説明しながら交換できた
	便失禁後の始末ができない	「便が出た？良かった！」と明るく静かに声をかけ、片づけを手伝う	一緒に片づけることができた
重度	トイレのドアを開けて入っても、そこからどこに行っていかわからない	便座に座るために180度回転する必要がある場合、「私（介助者）のほうを向いてください」と声をかけるとぐるっと回転することができる	スムーズに便座に座れるようになった
	便失禁で汚れた下着をコタツの中に隠そうとする	ビニール袋を見せ、そつと「預かりましょう」と声をかける	無言で汚れた下着を自らビニール袋に入れ、袋を渡してくれた
	立ったままで便座に座らない	両手で手すりの下の方をつかんでもらい「はい、座ります。大丈夫ですよ」と声をかけて座ってもらう	不安にならず、スムーズに便座に座れた



排尿の障がい

	具体的な例	効果的だったケア	ケアに対する認知症者の反応
軽度	失禁している下着をとりかえない	入浴を促し、その時にとりかえる	自ら下着を取り換えた
	尿失禁がある	トイレにパッド用のゴミ箱と、尿パッドを置く	自らパッドを交換した
	トイレに間に合わず失禁する	リハビリパンツへ変更し、尿意時の行動をみる。排尿日誌を活用する	尿意がある仕草が見られた時に「トイレですか？」と先回りして声を掛けると、一緒にトイレに行くことができた
中等度	排尿時の一連の動作がわからず「どうしたらいいの?」と混乱する	手順を1つずつ説明し、誘導する	一つずつ動作を確認しながら排尿できた
	尿失禁した下着を隠す	「トイレは大丈夫?」と聞き誘導する	トイレで排尿し、汚れた下着を渡した
	排尿行為全般が出来ず、ソワソワする	「〇〇さん、こちらに来て下さい」とトイレへ誘導し、介助する。チャックを下ろすことを手伝う	トイレでスムーズに排尿できた。「ありがとう、スッキリした」と落ち着いた様子がみられた
重度	「トイレには行きません」とトイレに行くことを拒む	チェック表などを利用して排泄のパターンを把握し、トイレに無理やり誘導しない	トイレに行き、排泄できた
	排尿前の誘導を拒否する。トイレへ移動できるが、尿流出までに時間がかかる	排尿時に側らにいて、排泄とは関係ない話をする	体の力を抜いて、自然に排尿できた
	トイレの一連の動作がわからない	「出るか分からないね」と本人が言いながらも、もぞもぞしながら便器に座り続ける場合は、そばについて見守って、用手圧迫を本人と一緒にを行う	用手圧迫で排尿があった

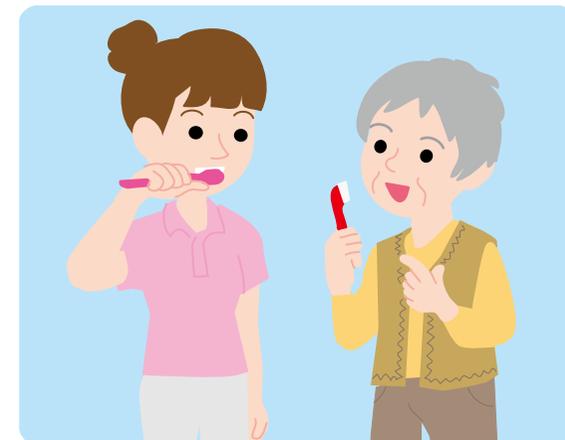
手洗いの障がい

	具体的な例	効果的だったケア	ケアに対する認知症者の反応
中等度	手が汚れていても、手を出さず洗えない	ポンプ式の石けんをワンタッチ手にのせ、水道の水を出す	手を差し出して自ら手洗いができた
	手を洗わない	排泄後に手洗いをすすめる	排泄後の手洗いが習慣になっているため、手洗いができた
	洗面所で水を出したまま、手をよく洗えない	「洗いましょう」と声をかける	きれいに手を洗うことができた
重度	手が濡れると怒り出し、誘導したスタッフを叩いたり引っかいたりする	消毒シートで手を拭く	一瞬嫌がるが、すぐにシートで手を拭くことができた



歯磨きの障がい

	具体的な例	効果的だったケア	ケアに対する認知症者の反応
軽度	歯磨きをしない	歯磨きの番組を見てもらう	自分で歯を磨くことができた
中等度	自分から口を開けないので歯磨きができない	「歯磨きをして一緒に気持ちよくなりましょう」と伝える	歯磨きができた
	「面倒だから歯磨きはしなくて良い」と歯磨きを拒否する	デイサービスでは本人の名前が書いてある歯ブラシ、コップを見せ、洗面所が空いていることを伝える	自ら席を立ち、洗面所に行って歯を磨くことができた
	自分から歯を磨くことができない	歯ブラシを渡す	「わかりました」と言って歯磨きができた
重度	義歯をはずすという行為はできるが、理解するのに時間がかかったり、口を閉ざしてしまう	隣りに立って、一緒に歯磨きをする	行動を理解するのに時間はかかるが、同じ行動を真似ることができた
	歯磨きがきらいで自分から磨くことはしない。誘導するまで「何で磨くの?」と話し続ける	「一緒に歯磨きしましょう。お手伝いさせて下さい」と伝え、洗えない部分を手伝う	洗面所に誘導した後に、磨き残し部分の歯磨きを介助し、一連の行為ができた
	全く歯磨きをしようとしらない	「歯を磨きましょう」と伝え、介助する	途中から、自分で歯を磨くことができた



食事の障がい

	具体的な例	効果的だったケア	ケアに対する認知症者の反応
軽度	「私ごはん食べましたか？次はいつごろ？」と尋ねる	時計を用いて食事の時間を説明する 食べたことを説明しても納得されない時は、少量のお菓子を提供し、次の食事時間を伝える	・時計を見て「お昼はすんだね。あと5時間で夕食だね」と理解した ・「お腹が空いていたからおいしいよ」と食べ、「ありがとう」と話した
	食事を摂ろうとしない	デイサービスで、同じような年令の方と一緒に食事が摂れるよう環境を整える	「奥さんも食べましょう」と他の利用者が声を掛けると、「そうですね」と一緒に食べた
	話が進むが食事は進まない	「これ、残っていますよ」と本人の注意を食事へ誘導する	「そうか」と話し、食べ進めた
中等度	冷蔵庫に食べ物を入れておいても、食べ物を取り出して食べることが出来ない	本人が長時間過ごす場所の周りに、パン等の食べやすい食べ物を置く	「手の届く所に食べ物があるので良い」と言って食べた
	昼食の配食弁当を昼と夜に食べ、残りを朝に食べる	夕方にホームヘルパーが入って夕食の残りをかたづけ、配食弁当の空き容器に朝食を用意する	ホームヘルパーが用意した朝食を食べることができた
	電子レンジの使い方がわからず、食事を温めることができない	大きい文字で使用手順を書いた紙を電子レンジに貼った	電子レンジを使って食事を温めることができた

重度	食べ物を口に入れないと食べ物だと認識できない	ホームヘルパーがそばについて「こうやって召し上がってください」と食べ方を伝える	自分で食べることができた
	食事動作が中断する	できる限り食事に集中できるよう、音や声かけを少なくする	注意力が向上し、動作の中断が少なくなった
	食事は見守りや一部介助で摂取できるが、皿に模様があるとそれをとろうとする	模様のない皿に変更したり、ワンプレートの食器に変える	摂取量が増え、集中して食事ができるようになった



飲むことの障がい

	具体的な例	効果的だったケア	ケアに対する認知症者の反応
重度	飲みものがわからない。 手を出さない	飲みものであることを 何度も伝えたあと、口 の中に一口含んでもらう	しばらくして飲むことが できた
	「お茶です」と伝えても飲み物 だと分からない	湯呑を持ってもらう	お茶を飲むことができた



着衣の障がい

	具体的な例	効果的だったケア	ケアに対する認知症者の反応
軽度	暑い日でも何枚も服を着る	「汗をかくと風邪をひい てしまうので、1枚脱ぎ ましょうか」と声をかける	衣服を調整することが できた
	衣類の前後がわからない	入浴時にさりげなく 衣類の前後を伝える	衣類の前後を正しく着 ることができた。そして 「言ってもらえるとわかる。 これからもお願い。息子 に言われると恥ずかし い」と笑顔で話した
	ポロシャツの上に肌着を着たり、 ズボンの上から紙パンツをはい たりする	「カッコいい着こなしだ けど、こんな風にする ともっといいかも」と 声をかけ、着替えを 介助する	「あらいいかしら、でも そういうなら直して」と 着替えを受け入れた
中等度	季節感が分からず、夏に秋物の 長そでを着て汗をかいている。	「汗を拭きましょう。 着がえもお手伝いし ます」と声をかける	「あら、そう」と介助を 受け入れた。季節に 合った洋服を一緒に 探した
	冬に夏服を、夏に冬服を着る	鏡の前へ行き「寒くな い?」「暑くない?」と 聞く	「今は冬?夏?」と季節 を確認し、服を着がえた
	ズボンを上着のように着る	家族に「それはズボン なので足を入れましょ う」等と声かけを依頼 する	「そうですか」といい、 ズボンをはいた

次ページにつづきます

着衣の障がい

	具体的な例	効果的だったケア	ケアに対する認知症者の反応
重度	洋服の上に下着を着る	本人は気に入って着ているのでそのまま様子を見て、入浴の時に適切に着衣できるようにする	下着を脱ぎ、適切に着衣ができた
	「汚れていない」と同じ洋服を着続ける	入浴時に着替えを準備しておき、さりげなく交換する	着替えることができた
	服を着ることができない	着る動作を一つ一つ伝えながら介助する	適切に着衣ができた

この方は観念運動失行*があるのであえて声をかけない、指示しない



*観念運動失行のある人は指示された動作を行うことがむずかしい。

履物をはくことの障がい

	具体的な例	効果的だったケア	ケアに対する認知症者の反応
重度	くつを脱いだあと、スリッパをはくことが出来ない	タイミングを見て「スリッパをはきましようか」と声をかける	タイミングをつかむと、穏やかにスリッパをはくことができた
	履物を変える事に拒否があり怒りだす	ゆっくり本人のペースで関わる	「これで良いの?」と確認したあと、穏やかに変えることができた
	麻痺などはないが、協力が得られないため履物がはけない	片足ずつトントンと履物を叩き「こっちはきますよ」と声をかけて介助する	「よし」と答え、片足ずつ足を上げて履物をはくことができた

脱衣の障がい

	具体的な例	効果的だったケア	ケアに対する認知症者の反応
中等度	紙パンツやズボンをすぐ脱いでしまう	「〇〇さんはきれい好きだから脱いで下さったんですね、新しいのはきましよう」と声を掛ける	「脱いでたか。新しいの履いた方がいいのなら自分で履くわ」とスムーズに着衣できた
重度	最初の一枚を脱ぐことが難しい	スタッフが一枚余計に着ていき、衣服を脱ぐところを見せよう	脱衣の手順がわかり、脱ぐことができた
	脱ぐことを嫌がる	「手を伸ばしてください」「〇〇を脱ぎます」など一つ一つの行為を伝える	脱ぐことができた。一枚脱げると次も脱げることが多い。脱げると着ることが可能になることが多い

入浴の障がい

	具体的な例	効果的だったケア	ケアに対する認知症者の反応
軽度	いつお風呂に入ったか分からなくなり、「今日はいい」と入浴を断る	デイサービスと家での入浴予定をカレンダーに記入する	「そうだったわね」と納得し、予定の時に入浴できた
	入浴を拒否する	「全身の皮膚の状態をみたいので、ついでにお風呂にも入りましょう」と誘う	比較的スムーズに入浴できた。拒否的な発言はなかった
	「風呂は面倒で入りたくない」と入浴を拒否する	「湯加減がとてもいいですよ」と声をかける	「まあ、私が一番風呂！」と気持ち良く入った
中等度	入浴出来ない	孫から入浴に誘い、一緒に入浴してもらう	「いつも孫と一緒にだから嬉しいよ」と孫と一緒に入浴できた
	入浴時、どこから洗っていいのかわからない	洗っていない部分を伝える	「そうですね」と手渡したタオルで洗い終えた
	入浴を拒否する	浴室の近くで好きな曲をかけて聞いてもらい、そのまま浴室へ誘う	拒否なく入浴することができた
重度	入浴の必要性が理解できず、約6か月入浴できなかった	信頼する医師に「入浴して下さい」と書いてもらった紙を部屋に貼った	「先生が言うから入ろうかな」と、声かけ、誘導をすればスムーズに入浴できるようになった
	浴槽から上がる事が分らず、立てなかった。表情も怒っている	見慣れた服を見てもらい「着ましょう」と声をかけ、きっかけを作る	いつもの穏やかな表情になり、浴槽から上がることができた
	入浴時に次の動作がわからず、「もういいか」と浴室から出ようとする	「きれいに洗えましたね、次は〇〇です」とジェスチャーを交えて伝える	「これでいい?」「次は?」と自分から聞きながら入浴の一連の行為を行うことができた



移乗の障がい

	具体的な例	効果的だったケア	ケアに対する認知症者の反応
重度	便座から車椅子になかなか移動できない	車椅子の座面をトントン叩き、「ここにどうぞ」と伝える	「座って行くのね」と安心した表情で移動できた
	椅子に移動することがわからず、突然歩き始めて座位になれない	本人が納得して行動するまで見守る	楽しそうに移動し、座位になれた

仰臥位になることの障がい

	具体的な例	効果的だったケア	ケアに対する認知症者の反応
重度	横になって眠ることができない	枕、布団を示して布団に座るよう誘導し、足を上げて体を横にして布団をかける	「いいの?」と言って横になって眠った
	一度起床すると、もう一度横になることが難しい	先に介護者が寝てみせて、本人が真似ることを待つ	仰臥位になることができた

髭をそることの障がい

	具体的な例	効果的だったケア	ケアに対する認知症者の反応
中等度	髭を片側のみそる	「こちらも残っています」と声をかける	手でさわり、そることができた
	電気カミソリで、血が出るまで同じ所を何度もこすり続ける	傍につきそい、カミソリの使い方を声かけする	「こうすれば良いんだな」と介助者に確認しながらそることができた
重度	電気カミソリの音を嫌がる。カミソリを手でふりはらう	床屋で髭そりをお願いする	床屋での髭そりは受け入れた



義歯の洗浄の障がい

	具体的な例	効果的だったケア	ケアに対する認知症者の反応
軽度	義歯を洗っていない	「今日は歯の点検の日です」と伝え、外してもらい、看護師が義歯を洗う	「そうですか」と義歯を外し、看護師に渡した
	義歯を取り外していない	歯みがきのついでに外してもらい、一緒に義歯を洗う	特に拒否はなく、義歯を取り外せた
	義歯をみがくことが出来ない。自宅では、うがいししかない	歯ブラシを握ってもらい、歯みがき粉を付ける介助をする	「これを使うの?」「それで歯をみがくの?」と言いながら、義歯を洗うことができた
中等度	声かけしないと義歯の洗浄を忘れていることが多い	洗面所に誘導し義歯を外してもらい歯ブラシで洗ってもらう	準備や手順を簡単に言えば義歯が洗えた
	自ら義歯を洗浄しない	洗面所まで誘導し、声かけをする	声かけ後は、自分で義歯を洗浄できた
重度	自ら義歯を洗浄しないが、口のまわりを触られることに抵抗があり、介助を拒む	歯みがきのしぐさをジェスチャーで表現する	自ら義歯をとりはずして洗うことができた



薬の管理の障がい

	具体的な例	効果的だったケア	ケアに対する認知症者の反応
軽度	定期薬を一週間ごとの薬カレンダーにセットするが、残薬が多い	日めくり薬カレンダーを作成し、本人と一緒に日付を書き貼り付けた	残薬が減少した
	「薬は必要ない」と服用しない	「〇〇先生から頼まれて、お持ちしました」と、ヘルパーが毎日訪問して薬を手渡す	「あら、そう」と言い、内服できた
	「好きなときに飲ませて欲しい」と言う	「朝、起きられなくなるとお食事がとれず元気がなくなるので、21時までには飲みましょう」と声を掛ける	「『21時に薬』って紙に書いて貼っておいて」と言われ、その通りにすると内服できた
中等度	飲みすぎたり飲まなかったりと、決められた通りに内服できない	1日1回の内服に変え、ホームヘルパーが手渡す	毎日処方通り内服できた
	薬のセットの仕方やインスリン注射について、少しでも普段と違うことがあるとパニックになってしまう	・薬のセットの仕方などを関係者で統一する ・パニック時は訪問して対面で話すと落ち着く	「ちゃんとしてると安心するわ」と言い、落ち着いて内服やインスリン注射ができた
	食後の内服を拒否する	内服を拒否する理由を聞き、希望にそって粒を小さくする	「これだったら大丈夫」と、食後の内服ができた

次ページにつづきます

薬の管理の障がい

	具体的な例	効果的だったケア	ケアに対する認知症者の反応
重度	服薬を拒否し、布団をかぶったり、口をきかなくなる	気分転換の後に、再度声かけをする	気分が変わると服薬することができた
	薬を認識できず、「こんなのいらないよ」と捨ててしまう	「これはお薬です。〇〇先生からもらったお薬ですよ」と何度か声かけをする	数回繰り返すと内服ができた
	薬の必要性が分からず全て捨てていた	・医師と相談して、服薬を朝1回のみとした ・薬カレンダーに毎週ナースが薬をセットし、毎日ホームヘルパーを導入し声かけをする	薬を捨てずに飲めるようになった



料理の障がい

	具体的な例	効果的だったケア	ケアに対する認知症者の反応
軽度	もともと料理の経験が少ないうえ、火の始末が出来ない可能性がある	レトルトや市販の惣菜を利用し、炊飯のみ自立を目指し、練習した	朝はパン、昼・夕は炊飯した主食とレンジ使用の副食で食事した
	料理の手順がわからず、調理できない	・簡単な温めはできるの で一人の時は電子レンジを使用する ・息子と献立を一緒に考え、できる料理を作る	「温めはできるから大丈夫」「息子が料理がうまくなった」「手を借りればまだできる。自信がついた」と話した
	好きな食べ物だけは積極的に料理する	本人が好きな食べ物を考えて作ってもらうように料理する	意欲的に調理ができた
中等度	いつも同じ料理を作っている	ホームヘルパーとともに買い物に行って食材を増やし、一緒に冷蔵庫をチェックする	「〇〇が作れそうね」と、一緒に考えたメニューを作るようになり、レパートリーが増えた
	調理の際、何をすればよいかわからない	材料を説明し野菜を切ってもらう	野菜を切ることができた
	火をつけている事を忘れる	必ず目につく場所に「火の元確認」の貼り紙をする	その都度確認し、消し忘れが減った



洗濯の障がい

	具体的な例	効果的だったケア	ケアに対する認知症者の反応
軽度	洗濯物を干すことができない	一緒に干す	スタッフがやるのを見て干せるようになった
	洗濯物を干し忘れる	デイサービスを利用しない日は、朝10時ごろに電話をして洗濯物を干したか確認する	忘れずに洗濯物を干すことができた
	洗濯機の使用方法が分からず混乱する	洗濯機の電源やボタンに使用する順番の番号を書いたシールを貼る	洗濯機を使うことができた
中等度	着たもの、着ていないものの区別がつかなくなる	着たものは、まとめて置く場所を決めて、一緒に仕分ける	一緒に行くと着たものと着ていないものがわかった

買い物の障がい

	具体的な例	効果的だったケア	ケアに対する認知症者の反応
軽度	大型スーパーにいくと「どこに何がある？」と不安感が強くなる	スーパーに表示されている案内を指さし「ここは〇〇がありますよ」と一つ一つ伝える	「そうか」と自分が欲しいものの棚にくると自ら手を伸ばし、買い物ができる
	買い物で何をかうのかわからなくなる	時間のある時に買物リストを作成してもらい、購入前に一緒に確認し、買物に同行する	必要な物を買うことができた。元気な頃から利用していたスーパーで品物を選び、買物を楽しむようになった
	同じものを買う	買う物や家にある物をメモに書き、買い物の時に持っていく	同じものを買うことが減った

中等度	買い物時の支払いができない	スーパーが比較的空いている時間帯に夫と買い物に行き、支払の際に「500円玉を1つ、10円玉を3つ」などと声かけをしてもらう	・「ゆっくりだったらできる」「急ぐと頭が真っ白になる」と話す ・お金を支払うことができた
	多量の食材を買いこむ	賞味期限を一緒に確認し、賞味期限が切れている物は捨て、新たに買う物は買すぎないようにくり返し説明する	買すぎが減った
	賞味期限切れの食品や、カビが生えている食品が出てきた	地域の店の人に認知症である事を伝え、買すぎないように量をみてもらったり、一緒に品物を選んでもらえるようにする	買すぎたり食品が腐敗することが無くなった

買い物に行くための、必要な物を紙に書いておきましょう



掃除の障がい

	具体的な例	効果的だったケア	ケアに対する認知症者の反応
軽度	自宅の床に紙袋やダンボールなどを置いたままで片づけない	・「転ばないように足元を片づけましょう」と伝える ・ホームヘルパーと一緒に片づける	「片づけないと危ないね」と話し、ホームヘルパーと一緒に少しずつ片づけた
	ゴミの日の曜日や内容が覚えられない	ホームヘルパーに、「今日は月曜なので燃えるごみの日ですよ」等と声をかけてもらうようにする	適切にゴミが出せるようになり、室内のゴミがなくなった
	掃除機が使用できない	一緒に掃除をし、その都度使用方法を説明する	スタッフが掃除するのを見て一緒に掃除を行った
中等度	汚れていてもあまり気にしない	「〇〇すると気持ち良いですよ」と声をかけ、一緒に掃除をする	「片づく気持ち良い」と話した
	通信販売で次々に購入するため室内が物であふれ、寝る場所も狭くなっている	ダイレクトメールと一緒に整理する	同様のものがあることを説明すると納得し、通信販売での購入が減った
	物が片づけられず常に散らかっており、物がなくなったと不安になる	定期的に訪問し、一緒に片づける	「(物が)なくなった」と不安がる事はなくなった



自分の意思の表現(言語・非言語を含む)の障がい

	具体的な例	効果的だったケア	ケアに対する認知症者の反応
軽度	他人の行動や言葉に対して批判的であり、大声で注意する	スタッフがおわびを入れたり一緒にテーブルで話す、居室で談話する	自分に関わってくれることで他の人の事が気にならなくなる時間が多くなり、批判的な発言をしたり大声を出すなどのトラブルが少なくなった
	受診時、家族の同席に対して拒否(家人も本人が怒るため一緒に行けない)	本人の思い、家族の思いを傾聴する	徐々に受診時の家族の同席を受け入れるようになった
	「あれ何だったっけ?」と話の途中で悩みはじめる	「何でしたっけ」と一緒に考える	「忘れてしまうわ」と笑って流し、長い時間悩まなくなった
中等度	洋服を脱ぎ始め、「こうすればいいんでしょ」と興奮する	混乱したときは場面を変え、落ち着いて対応する	徐々に落ち着き、興奮していたことを忘れて穏やかになった
	言葉が出にくい	最後まで話を聞き、思いを復唱して確認する	「緊張したらしゃべれない」「分かってくれる人となら話ができる」と話し、徐々に言葉が出てくるようになった

次ページにつづきます

自分の意思の表現(言語・非言語を含む)の障がい

	具体的な例	効果的だったケア	ケアに対する認知症者の反応
重度	質問に答えることができない	答えやすい質問をしたり、その人の望むことを家族に聞き、問いかける	質問に答えられるようになった
	時々ケアへの抵抗を示す	否定したり非難せず、少し時間を置くなどして再度関わる。説得はしないで受けとめる	ケアを受け入れた



その他

	具体的な例	効果的だったケア	ケアに対する認知症者の反応
軽度	不安になるといろいろな人に電話をする	いつでも電話をかけて良いことを伝える	安心され、電話が減った
	市の健診や、介護保険の更新手続きなどが分からず、1人で行えない	手続きを1つずつ説明し、具体的な行動を表にして可視化する	手続きの方法について具体的にイメージすることができた様子。表を使って確認することができた
中等度	通いサービスの日が分からなくなり、何度も電話が来る	利用日前日の夕方と当日に電話で伝える	「電話が来るから安心」と話した
	ペンやマジックなどの文房具等を自宅に持ち帰る	家族に協力してもらい、ご本人の氏名を書いたペンを準備してもらう	名前の入ったペンを、胸ポケットに入れて来所する。持ち帰りは減った
重度	ケア中、「もう、やめなにか」などと言って怒りだす	本人の気持ちを知るためにゆっくり話を聴く	ケア中でも怒らず、穏やかになった



行動・心理症状に対して、 良い変化をもたらした働きかけの例

周囲の環境によって起こる症状に対して、良い変化が見られた具体的な働きかけの例を挙げています。認知症者すべてに対して同じように良い変化をもたらすとは言いきれませんが、日々のケアのヒントにいただければと考え、ここにご紹介します。

不穏（落ち着きがない）が見られるとき

話を聴く

- 時間をかけて話を聴く
- 一日数回電話で対応する
- さえぎらずに話を聴く

環境を整える

- 気の合う人と一緒に過ごせるようにする

体を動かす

- リハビリをする
- 散歩に出る

落ち着きがなく、穏やかでない状況の時には、まずゆっくり時間をかけて話を聴くこと、あるいはいつでも電話をかけて良いことを伝えると落ち着いた例がありました。また、馴染みの人が寄り添ったり共に過ごすことで安心し、気持ちも安定します。日中の散歩や運動で体を動かして、夜間にぐっすり寝てもらうことも不穏の改善につながります。

大声を出すとき

介助者を変更する

- 同じ相手（配偶者）と喧嘩が絶えないので、同居の孫にケアを依頼した
- 排泄の介助者を、異性から同性に変更した

心地よさを感じられるようにする

- 穏やかに話しかける
- 手のマッサージをしたり、背中をさすったりする

希望を叶える

- ご本人がしたいことや感じていることを聞き取り、実現させるようにする
（例：一番好きな入浴をしてもらい、介助する）

大声を出すには、その人なりの理由があります。喧嘩の相手に対して怒鳴っていたり、介助されたくない人からの介助に抵抗していたりすることもあります。そこで、介助者を変更することで穏やかになり、大声を出して抵抗することがなくなったという例がありました。また、介護者が穏やかに話しかけたり、体に触れながら歩み寄り、心地よさを感じられるようにすると、その後は認知症者も穏やかに会話ができたという例も見られました。また、大好きな入浴をするなど認知症者の希望を叶えることにより、リラックスして穏やかになったという例もありました。

帰宅欲求(自宅にいてもうちに帰りたいがる)があるとき

こちよさを感じてもらえるようにする

- 一緒に散歩に出る
- 温かいお湯にゆっくり足をつける

感謝する

- 洗濯物を配るなどの役割を担ってもらう
- 「毎日手伝っていただき、本当にありがとうございます」と声かけをする

帰宅願望に対応しているという回答はありましたが、効果が見られた働きかけの例はあまり多くありませんでした。こちよさを感じてもらえるようにするために一緒に散歩に出たり、足浴をした例がありました。

また、役割を担ってもらい、感謝の気持ちを明確に伝えることによって、認知症者が落ち着くこともありました。

物とられ妄想(物を盗まれたという事実と異なる思い込み)があるとき

環境に配慮する

- 置いた場所を忘れないように、物の名前を書いて貼る
- 専用の箱を作って、自分の荷物を入れるようにする

このように環境を変化させるという働きかけにより、探し物を自分で見つけて納得したり、盗まれるのではないかと不安がなくなったことで安心し、自分の荷物を隠さなくなったという例もありました。

抑うつ状態(活気がない・悲観的になる)のとき

話を聴く

- そばに寄り添ってじっくり話を聴く
- 電話で話を聞いて、対応できることを伝える
- 時間をかけて話を聴く

言葉をかける

- こまめに言葉をかける
- 「大丈夫」と言葉かけをする
- 「いつでも(介護事業所の)事務所に来ていいから」と伝える

寄り添う

- そばにより添い、辛い気持ちを察しながら手を重ねる

負担にならない仕事や役割を担ってもらう

- できることをやっていただき、認める、褒める、感謝する
- 自尊心を維持できるような働きかけを心がける

環境を変える

- ケア担当者で静かな場所で過ごす

このような働きかけにより、表情が和らぎ笑顔が見られたり、落ち着いて安定した行動が見られました。またADLの向上や外出の機会の増加が見られ、抑うつが軽快したという例もありました。

徘徊（うろうろ歩きまわる）が見られるとき

協力者を得る

- 一緒に歩く
- 近隣者の理解と協力を頼む
（うろうろ歩き回っているのを見かけた際には、
自宅にうまく帰宅できるように誘導してもらう）

担いたい役割を担えるようにする

- 夢中になれる作業（たとえば畑仕事）の手伝いを依頼する

落ち着きなく、歩き回る徘徊という症状には、一緒に歩き、帰ってくると落ち着いたという例があります。また、徘徊症状を近隣住民に家族から周知してもらい、徘徊しているところを見かけた近隣者が機転を利かせ、認知症者を思いやり、自宅まで誘導して帰ることができたという例もあります。自分が担いたい役割がないことで徘徊が出現する場合もあるので、夢中になれる作業があれば、手伝ってもらうのもよいかもしれません。

攻撃的な態度が見られるとき

話を聴く

- したいこと、感じていることを聞き取り、実現する
- 1対1でじっくり関わり、攻撃的になる原因を見つけて、原因を取り除く

こちよさを感じられるようにする

- 外出する
- 足浴をする
- できる仕事を依頼して、実行してもらう
- 普段攻撃される介助者ではなく、別の介助者に変更する

感謝する

- 毎日の会話の中で、「お疲れ様」「助かります」「ありがとうございました」など、感謝と労いの気持ちを伝えていく

攻撃的になるのには、やはり理由があると考えられます。1対1になってゆっくり話を聴くことで、拒否したい事柄や押し付けられたと感じられる事柄など、攻撃の理由が語られることがあります。その理由や原因を取り除くことで、暴力がおさまる例がありました。またこちよさを感じられるようにすることによって、怒って攻撃的になっていた顔つきが、笑顔に変化した例もあるようです。ほがらかに「ありがとうございます」と毎日感謝の声かけを行うことで、穏やかになり攻撃的な態度が消失した例もありました。

不眠（夜眠れない）が見られるとき

日中に活動してもらう

- デイサービスに参加する
- デイサービスで役割を担ってもらう

環境に配慮する

- 「寝巻に着替えて布団に入り寝る」ということを習慣付けた
 - 添い寝をする
- 照明・室温・空気の流れ・衣類・掛け物・静かな音楽など、ご本人が好む環境に配慮し、環境を調整する

日中に、活発な活動を意図的に行ってもらうことによって、生活にリズムができ、規則正しい生活ができるようになったという例や、デイサービスで担う役割を遂行することで、より生き生き過ごすことができ、良眠につながった例がありました。また、毎晩寝巻に着替えたり、照明、室温、音楽など、入眠するための環境を作ることによって、眠るようになった例もありました。あるいは、添い寝をすることで認知症者が安心でき、よく眠れたという事例もありました。

平成25年度 厚生労働省 老人保健事業
推進費等補助金（老人保健健康増進等事業）
「在宅認知症者のステージごとの生活障害
と行動・心理症状に応じたケアガイドの開発
調査研究事業」報告書別冊

◆ 2014年 3月 発行 ◆

公益財団法人 日本訪問看護財団

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-8-2 日本看護協会ビル5F

Tel 03-5778-7001 Fax 03-5778-7009

URL : <http://www.jvnf.or.jp/>

◆ 制作 ◆

(株)サンワ

〒102-0072 東京都千代田区飯田橋2-11-8

Tel 03-3265-1816 Fax 03-3265-1847