

グループホームのスタッフが会得している認知症ケアのツボ

ボケても普通に暮らせる！

著作 グループホーム やすらぎ

編集 サンスクエア沼南グループ本部

広島県福山市水呑町333-1

電話 084-956-1177

◆はじめに

認知症と聞いてどんなことを思い浮かべますか？やたらと歩き回り、家から一步出たら帰つて来られなくなり、警察沙汰になる。五分前のことを忘れてしまう。同じことを何度も言う、尋ねる。何もできない、分からない。ボケたらおしまい。自分にはあはなりたくないなど、世間一般では絶望的で悲惨なイメージが強いようです。本当にそうなのでしょうか？

私たちはグループホームで働きながら、認知症高齢者の方がテレビから流れる残酷なニュースに驚いたり、同情したり、お笑い番組を見て笑ったりすることもあれば、玄関ののれんを縫ったり、畑を耕し、苗を植え、大事に育てたりする姿を毎日目にしています。認知症になっても普通に生活できるのです。

この本ではサンスクエア沼南グループのグループホームやすらぎに入所している認知症高齢者の生活を、直接入居者と関わる現場のスタッフの視点から紹介しており、認知症高齢者が普通の生活を送っている姿をご覧になっていただければ、認知症高齢者をより身近な存在に感じていただけると思います。そして、今、認知症高齢者に対してあきらめや絶望感を抱いている方もきっと希望を持つていただけることでしょう。

◆グループホームって何？ なぜグループホームなの？

私たちのグループホームやすらぎでは認知症の入居者が普通に料理したり、畑仕事をしたり掃除をしたりして毎日を過ごしています。なぜそのようなことができるのでしょうか？その疑問を解くためには、まず認知症がどういった病気を知っておく必要があります。

Ⅱ認知症とはどんな病気？

認知症高齢者の方は知的機能が低下しており、行動や経験を忘れてしまいます。また、忘れたことも忘れてしまい、病気であると自覚できません（記憶障害）。だから認知症高齢者は食事をして十分もしないうちに、食事の内容だけでなく、食事したことまで忘れることがあるのです。また、今がいつであるか（時間の見当識）、ここがどこであるか（場所の見当識）、あるいはこの人が誰であるかがわからなくなります。さらに、記憶障害にとどまらず、計算したり判断したりする力も低下し、日常生活、社会生活ができなくなります。これらを中核症状といいます。

知的機能の低下が症状の中核ですが、やる気なくなる、だらしなくなる、頑固になるなどの人格障害、イライラする、落ち込む、興奮する、幻覚、妄想などの精神症状、徘徊、暴力、不潔行為、火の不始末などの行動障害（BPSD）が出現し、日常生活や社会生活がさらに困難になります。これらを周辺症状といいます。

現在の医学では中核症状の進行を食い止めることは難しいとされています。ただし、落ち着いた環境の中では、進行の度合いがゆるやかになることもあります。これに対して周辺症状は、対人関係、身体状況や生活の場所など、環境の影響を受けやすく、ゆったり落ち着いた環境の中では症状がやわらぐ傾向にあります。認知症高齢者を焦らせたたり、叱つたり、責めたりすることは、周辺症状を悪化させるため、最も良くないことなのです。

Ⅱグループホームって何？

グループホームでは入居者は自分のペースでゆったり生活しています。そのために自然にBPSDが少なくなることもよくあります。私たちのグループホームやすらぎでは、「ライフメイト」と呼ばれるスタッフがそのための手助けをしています。ライフメイトについてはこの後触れることにします。

一般的には、グループホームでは5〜9人の入居者とスタッフが寝食を共にしながら、家庭的な環境の中で暮らしています。グループホームやすらぎでは9名の入居者に対して、日中は3人、夜間は1人のライフメイトが対応しています。グループホームの特徴である、少人数、小規模、家庭的な雰囲気も認知症の方に安定した環境を提供する上で大きく役立っているのです。

◆ライフメイトはグループホームで何をするの？

ライフメイトは家族の一員。サンスクエア沼南グループのグループホームではスタッフのことを「ライフメイト」と呼びます。ライフメイトとは一言でいえば、「生活を共にする人」です。私たちライフメイトは入居者と共に同じ家族、あるいは仲間として生活し、お互い助け合い、喜怒哀楽を共にしながら、入居者がより充実した幸せな生活を送れるよう、援助(サポート)しています。

Ⅱ入居者が「できる」ための工夫をします

認知症高齢者は脳の機能低下により、以前のようにいろいろなことができなくなり、物忘れが激しくなり、周囲にも迷惑をかけてしまうため、自信を失ったり、不安や孤独を感じながら生きています。その人の能力を活かしながら、認知症高齢者が再び自信を取り戻し、生きがいを持って生活できるように援助をする必要があります。その人の能力は人によって違い、その方が何をどれくらいできるか見極めた上で、その人の能力を刺激し、できない部分のみを援助します。

例えば、ニンジンを切つていただく場合。「イチョウ切りに切つて下さい」と頼んで、すぐ切られる方はそのまま切つていただきます。これではライフメイトの意思が伝わらない場合に、「ニンジンをお味噌汁に使うのですが、どのように切りましょうか」と言い換えると、味噌汁にふさわしい大きさに切つて下さる方もいます。それでも伝わりにくい方であれ

ば、実際ライフメイトが見本を切つて見せる(モデリング)と、すんなり切り始められることもあります。このとき、形がふぞろいだつたり、時間がかかったりしても責めず、あせらず最後まで見守ります。

材料を切った後もあえてこちらから指示を出さずに見守ることもあります。ライフメイトが鍋さえ用意しておけば、ニンジン着火にかけて下さることもあるからです。もし何をすればよいか迷っているようであれば、「お味噌汁にしようと思うのですが、どのようにしましょうか」とヒントを出します。

見守ることでライフメイトも想像しなかったような能力を発揮されることがあり、入居者の自信にもつながるのです。できあがったごちそうをみんなで囲みながら、「今日のご飯は〇〇さんが作ってくださいったださんですよ」と言うことは、さらにその方の自信にもつながるでしょう。

別の例を紹介しましょう。出来上がった料理を盛り付けるのに、お茶碗、お椀、お皿、御湯呑みが各十ずつ必要です。「それぞれ十ずつ出して下さい」と言っただけで分かる方はよいのですが、お茶碗を十だけ用意して終わってしまう方には、お茶碗の用意が終わってから、お椀の準備を、汁椀が終わったらその次というふうにお問い合わせをします。

認知症高齢者の方は一度にたくさんのごことを処理できないことがよくあります。食器の準備という大きなひとまとまりの作業を、さらに細かいまとまりの作業に区切ることで、できないことができるようになるのです。「お味噌汁ができました。注がないといけませんね。そこにお汁椀があるからあれに注ごうかな」、「ご飯が炊けたから、お茶碗を出し



ましようか」などと作業の進行に合わせてタイミング良く声かけをしながら、次の作業に誘導します。こうすることで、調理―食器の準備・盛り付け―配膳といった一連の流れが認識できていなくても、戸惑うことなくできます。

「目的は「自信を取り戻していただくこと」

入居者が「できる」ための工夫についてお話してきましたが、その目的は「上手くできること」ではありません。認知症の方と楽しみながらいつしよに行うことで、その方の力を引き出し、「自信を取り戻していただく」ことにあるのです。そのため環境を整えたり、声かけを工夫したり、入居者がやる気になるような雰囲気作りをしていくことが、私たちライフメイトの大切な役割だと考えています。

〓繰り返される話にケアのヒントがある

このほかにも援助の方法があります。認知症高齢者はよく昔のことを話されます。もう耳にタコができるのではないかとというくらい同じ話を聞かされた経験を持つ方も多いと思います。私たちは、これらの話にじっくり耳を傾けるようにしています。なぜなら話の中にケアする上でのヒントが潜んでいることも多いからです。また、その方にとって最も誇り高き時代を振り返って話すことによつて、失った自信を取り戻そうとしているのかもしれない。

例えば、当時のことを振り返っては、「あの会社を辞めなければよかった」と繰り返される方がおられます。その方にとつて、仕事は何よりの生きがい、そこにはその方の居場所があつたことが想像できます。グループホームでもかつての仕事に成り代わるほどの生きがいや居場所を求めておられたのでしょうか。今はそれがその方にとつては洗濯物のお世話であり、毎日責任を持つて果たされています。

〓入居者の身近な存在になる。それがケアの基本

これらの援助をする上で基本となるのが、信頼関係(なじみの関係)とコミュニケーションです。先ほど例にあげた「ニンジンのイチョウ切り」を新人ライフメイトが頼んでも、中には「私はあの人に仕事をさせられた！」と怒ってしまう入居者もおられます。認知症の方は知らない人に対してこのような形で警戒心を表すこともあるのです。名前は覚えられなくても、何度か会っているうちに顔を覚えられ、新人ライフメイトに対しても一週間ほど経つと、「あなた、どこかで

見たわね」など、入居者のほうから関心を示されることもあります。

認知症の方は感情面の機能は比較的しっかり保たれていて、人と接するとき、「この人は自分によくしてくれる人」「この人は冷たい人」、あるいは「近寄りがたい人」というのを敏感に感じ取っておられます。そして「よくしてくれる人」には自然と自分から話しかけたり、関心を寄せたり、心を開いたりされます。

私たちライフメイトは入居者との信頼関係を築く手始めとして、「この人といると楽しい、安心だ、居心地がよい」と感じていただくように心掛けています。そのためには特に難しいことは必要ありません。すれ違う時にあいさつをしたり、入居者の目を見てゆっくり話を聞いたり、笑顔で話しかけたりといった、日々のごく些細なことの積み重ねが大事なのです。

◆認知症高齢者の方とのコミュニケーションのコツ

Ⅱコミュニケーションの前に理解しておくこと

コミュニケーションは認知症高齢者をケアする上で切り離せないものです。しかし、認知症高齢者とコミュニケーションをはかる時、うまく意思の疎通ができないことがあります。これは認知症高齢者が自分の意思を伝達したり、相手の意思を理解する力が低下しており、その上、一度にできる伝達や理解の量が限られ、スピードも遅いためです。しかし、感情面の機能はしっかり残っているのです。このような特徴に合わせたコミュニケーションが必要になります。

さらに、個人の情報（どの程度の認知症なのか、障害はどのくらいあるのか、趣味、関心、生活歴、体調、気分）はよりよいコミュニケーションをはかる上で欠かせないものです。では、具体例を取り入れながら説明しましょう。

Ⅱ入居者の示す関心や反応を見逃さない

食事作りを入居者をお願いする場合を考えてみましょう。ライフメイトは入居者が認知症になる前はどのような生活を送っていたのか（生活歴）、どのようなことに関心が高いのかを入居者の日頃の会話や行動から常に探っています。かつてよく料理されていた方には積極的に食事作りに参加していただくようにしています。また、料理がそれほど好きでなくても、関心を示される方や、何か仕事をしたいと思っておられる方は食事作りに誘うこともあります。大勢の

中に入ることを好まない方には、できるだけ落ち着いた雰囲気の中で参加していただくような配慮もしています。

食事作りのお願いをした時、入居者がどのような反応をされるかを見逃さないようにします。高齢者(特に女性)の中には自分の思いをはっきりと表現するのをよくないことと思っておられる方も多いのです。普段は声をかけたらすぐ参加されるのに、沈黙されたり考え込んでおられたら、「今日はテレビを見てゆっくり過ごしましょうか」と声をかけます。この提案に対し、すぐ返事をされる、安心した表情になるなどすれば、やはり今日は食事作りは乗り気ではなかったのかもしれないと判断し、ライフメイトもいっしょにテレビを見て過ごします。こうすることで食事作りを手伝わないことに対して入居者が引け目を感じなくてよいようにします。

会話をするだけでなく、表情や仕草、態度などから相手の心情(サイン)を汲み取って対応することもコミュニケーションの一つの方法なのです。

Ⅱ「体が覚えている記憶」を活かす

「キュウリの酢の物を作りましょうか」と入居者に声をかけると、「酢の物はよう分からん」と言われる方がいらつしやいます。そんな方でもまな板と包丁とキュウリを準備し、輪切りに切っていたくように声をかけると、実に手際よく切られます。調味料もあらかじめ用意しておけば、合わせ酢も目分量で調味料を合わせ、おいしく作って下さいます。このあとはライフメイトが特に指示を出さなくても、キュウリと合わせ酢を混ぜ、キュウリの酢の物を仕上げて下さい

ます。このように、ライフメイトが声かけしただけではできないことでも、実際にキュウリを切ったり、合わせ酢を作るという作業をしているうちに、長年の経験から体が覚えた記憶が自然とよみがえってくるのです。(手続き記憶)

Ⅱ 雰囲気作りも大切

認知症の方はやる気を示さないことがあります(意欲低下)。「ホウレン草を茹でていただけますか」とお願いしただけでは、「ホウレンソウ？」と不審そうに言われることがあります。これは認知症の特徴の一つなのですが、なぜ今それをするのかという意味を理解できないことも原因として考えられますし、単に何もする気が起こらないこともあります。このような場合、食事作りの前の段階からの気持ちの盛り上げが大事です。

「そろそろ夕食の準備をしようと思うのですが、今日はどんなごちそうがいいですかねえ」と、入居者の輪の中に興味をそそるような会話を提供します。しかし「なんでもええ」と冷めた反応が返ってくることも少なくありません。認知症の方はイメージする力が低下しているので、それを補うために五感を刺激することもよくあります。

「今日はホウレン草をたくさんいただきました！」と言いながら、皆の前にホウレン草を差し出すと、「あらー、おいしいそうねー」という言葉が自然と出ます。時には「これ、胡麻和えにしたらおいしいねえ」と入居者の方から提案して下さったり、「醤油と砂糖で味付けするのよ」と教えて下さることもあるのです。このような雰囲気の中であれば、先ほどの意欲の低下されている入居者も話に関心を寄せ、「胡麻和えは時々作っていた」と自分から話され、胡麻和え作りを

教えていただくきっかけができます。「ホウレン草の茹で加減をどうやって確かめたらいいのですか」と切り出し、さりげなく台所へ入居者を促せば、入居者にとって違和感なく、食事作りに参加していただけます。

目の前に出されたものがきっかけで、皆の輪の中で会話が広がることもあるものです。ライフメイトは入居者の輪の中から自然と生まれた、そんな和やかな雰囲気や流れを大事にするようにしています。

Ⅱ 質問を分かりやすく変えてみる

次に、話したい言葉がスムーズに出てこない認知症の入居者の例を取り上げてみましょう。例えば、献立が煮物に決まり、中に何を入れるか決めるときには、その入居者にどんな言葉で声をかけるのでしょうか？「煮物には何を入れましょうか」と尋ねても思い浮かばず、答えが返ってきません。この時、答えを引き出そうとして何度も質問すると入居者はよけいに焦って答えられなくなり、傷ついてしまいます。

このような場合は質問のし方をかえ、「煮物にはゴボウを入れたらおいしいですかね」と具体的なものを挙げると、その方は「はい」か「いいえ」で答えればよいので、答えがスムーズに出やすくなります。その方がお肉がお好きであれば、「お肉を入れてみましょうか」とこちらから提案すれば、よりスムーズに答えられるかもしれません。このような入居者には、選択肢を絞って質問することで、スムーズな会話が成り立つこともよくあります。

〓不安を取り除き、納得してもらおう

食事作りをしていると、途中で「こんなにたくさんジャガイモをむくの？」と不安そうに何度か尋ねてこられる方がいらつしやいます。次第に落ち着きがなくなり、皮むきが手につかず、何度もライフメイトの顔を振り返って見たりします。「今日、十人分のお味噌汁を作るんですよ」と一言添えれば安心して作業を続けられます。子どもさんがいらつしやらなくて、夫婦だけで過ごした時間が長かった方であれば、「二人分だとこんなにたくさんジャガイモを使うことはないですよえ」と、その方の心情に配慮した一言を加えれば、より安心感を持つていただけるでしょう。

このように認知症の方はひとつの気がかりなことがあると、それにこだわって他のことができなくなります。私たちは、その方にとって何が気がかりなのか察知し、それを取り除くような説明をすることで、入居者の納得を得るようにしていきます。

〓時には冗談や方言も使います

一般的に高齢者に対しては敬意を持つて接することが望ましく、会話をする時は敬語を使用するのが礼儀とされています。しかし、食事作りをしている中で和やかな雰囲気になれば、冗談や方言を使って、その雰囲気を保つこともあります。

ライフメイトはふだんエプロンを着用しているのですが、そのエプロンのおなかの部分にカボチャを忍ばせておいて、「ああ、陣痛じゃあ！子どもが生まれそうじゃ…」と苦しもうにしながら入居者の前に登場すると、入居者は心配そうな表情でライフメイトの顔をのぞき込みます。その瞬間をねらってライフメイトは「生まれたあー」と言いながら、カボチャをおなかから出すと、入居者は声を出して笑われます。これがきっかけとなって、ふだんは断固として食事作りをしない方が、「私でもできるかねえ」と参加されることもあり、ライフメイトも驚かされることがあります。



コミュニケーションの目的は信頼関係を深めること

いろいろなコミュニケーションの方法を紹介してきましたが、この他にも方法はいくつでもあります。入居者のおかれている状況、入居者の心身の状態はその時々で変化します。私たちはその都度、状況や状態を判断し、変化に対応しながら、入居者とコミュニケーションをとっています。このようなコミュニケーションを繰り返しながら、入居者との信頼関係（なじみの関係）を深めていきます。

◆生活そのものがリハビリ

グループホープやすらぎで営まれている普通の生活には、プログラムがありません。つまり、いつ、何をしてもよいのです。とはいえ、普通の家庭と同じようにおおまかな決まりはあります。

認知症高齢者の中には一日中パジャマのまま過ごされる方もおられます。そんな方には、まず、朝の挨拶を交わしたり、「今日もよい天気になりそうですね」と朝を感じてもらおうような会話をしたりします。次に、「そろそろ朝ごはんができるので、着替えておきましょうか」と声をかければ、「着替えとこうかのう」と言われることもあります。着替えた後、自分からタオルを持って洗面所に行き、顔を洗われることもあるのです。自分からはされない方には、「顔を洗いましょうか」とか、「ヒゲを剃っておきましょうか」など、普通に今まで朝してきたようなことを促すような言葉をかけます。

認知症の方でも長年の習慣や経験から体がいろいろなことを覚えていきます。そのため何かのきっかけで自然に体が動き始めることも多く、グループホームで規則正しい生活することは、何よりのリハビリになるのです。また、共同生活の中で社会的な刺激を受けたり、適度な緊張感を味わうこともよいリハビリになるのです。

◆毎日どんなふうに過ごしているの？（グループホーム一日の主な流れ）

朝
<p>起床の時間は人それぞれ違います</p> <ul style="list-style-type: none"> ・洗面、歯磨き、更衣 ・新聞取り ・朝食 ・洗濯干し ・お茶、おやつ ・散歩、買い物、趣味活動 ・昼食準備・配膳、盛り付け
昼
<ul style="list-style-type: none"> ・昼食、片付け ・買い物 ・趣味活動 ・お茶、おやつ ・洗濯物の整理 ・夕食準備
夜
<ul style="list-style-type: none"> ・夕食、片付け ・入浴 <p>就寝の時間も人それぞれ違います</p>