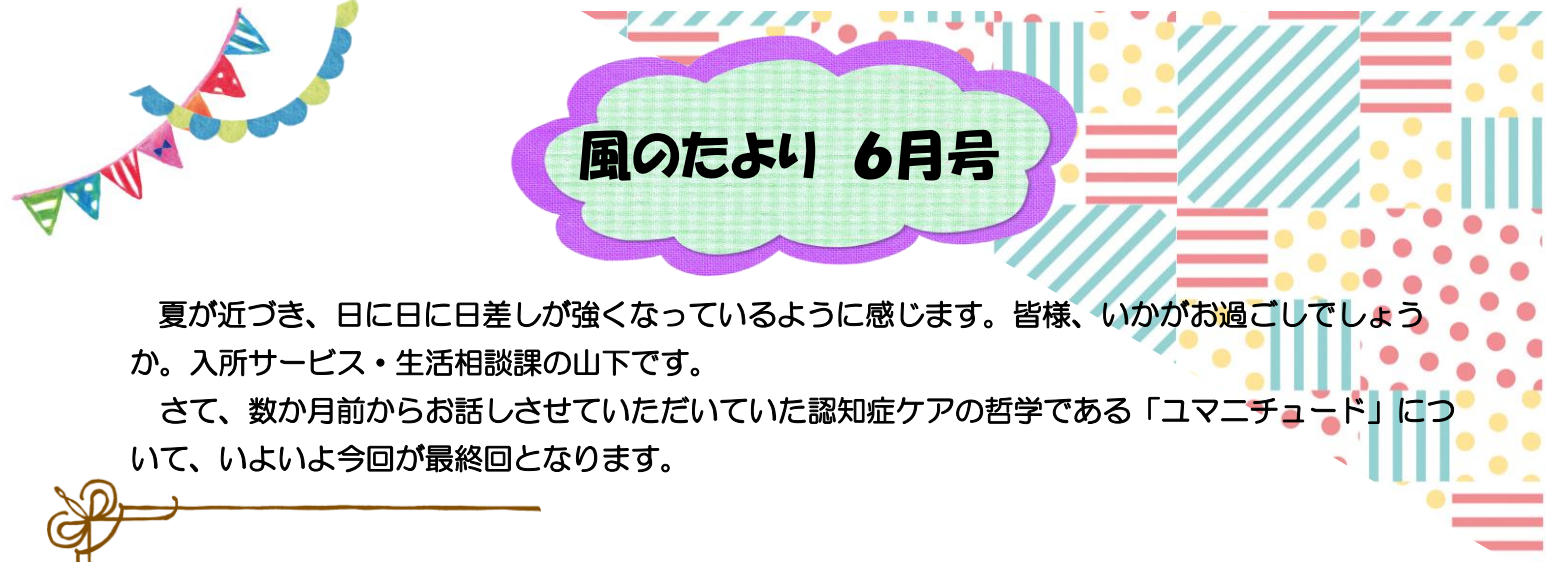




## 風のたより 6月号

夏が近づき、日に日に日差しが強くなっているように感じます。皆様、いかがお過ごしでしょうか。入所サービス・生活相談課の山下です。

さて、数か月前からお話しさせていただいていた認知症ケアの哲学である「ユマニチュード」について、いよいよ今回は最終回となります。

### ～前回まで(風のたより 3月号と5月号)のおさらい～

認知症ケアについての考え方として「ユマニチュード」という哲学があり、その定義は「人は、そこに一緒にいる誰かに“あなたは人である”と認められることにより、人として存在することができる」である。そして、介護で最も大切なことは、「相手とよい関係を結ぶ」ことであると。しかし、「よい関係を結びたい」「優しく介護をしたい」「あなたのことを大切に思っています」と心で思っているだけでは相手に通じない。そう思っていることを相手が理解できる形で表現し、受け取ってもらうことが大切なのである。

相手に「あなたのことを大切に思っています」ということ伝える技術として、介護を受ける方が理解できるように、「見る」「話す」「触れる」「立つ」という4つの柱を用いてケアを行う必要がある。

#### ①見る:「正面から、近く、水平に長い時間見る、思い切って近づく」

相手に対して正直であること、親密な関係であること、平等な立場にあること、好ましく思っていることを伝える意図がある。反対に見下ろす形で見ると「私の方が強い」というメッセージを、また、ちらっとしか見ないことで相手を軽んじているというメッセージを相手が受け取る可能性がある。認知機能の低下している人は、かなり近づかないと自分に用事であると解らない。アイコンタクトや相手の視線を掴みにいき、相手の目に映る自分を見つける。

#### ②話す:「低めの声で、穏やかに優しく、前向きな言葉を使い、途切れなく話す。無言は存在が否定されたように感じさせる。オートフィードバック(介助の動きの実況中継)を使う。」

ケアの動きをスポーツの実況中継の様にずっと言葉にし続けるもので、出来るだけ穏やかに語り、前向きな言葉を選ぶ。そして出来る事は本人にやってもらう。耳の遠い方には、その人の耳元であえて低めの声でゆっくり話すが、すぐに本人の視野の中央に移動させ、相手の目と自分の目を合わせる「見る」技術も併用する。

#### ③触れる:「触れる手は相手にメッセージを伝え、触れる時は広い面積でしっかり触れる」

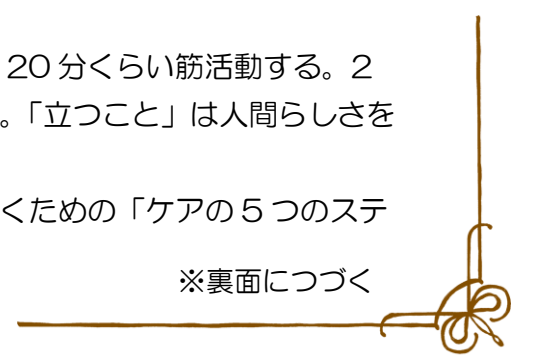
掴まず、触れる時は下から支え、触れる面積を出来るだけ広くし、掛かる力を和らげる。そうすることにより、「信頼と安心」を感じてもらえる。

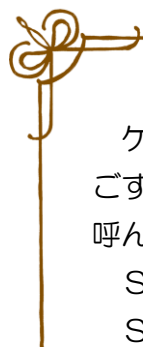
#### ④立つ:「1日20分立つことが出来れば寝たきりにならない」

日常生活活動の様々な局面で立つ機会を作り、1日での総時間が20分くらい筋活動する。2分・3分の細切れ(移乗やトイレ、入浴等の時に行うこと)で充分。「立つこと」は人間らしさを取り戻す一つと言える。

前置きが長くなりましたが、今月は上記の4つの柱を遂行していくための「ケアの5つのステップ」をご紹介します。と思います。

※裏面につづく





ケアの目的を「相手とよい関係を結ぶこと」と定め、「人が誰かとよい関係を結んで楽しい時を過ごすときに自然に行っていること」をケアの場で意識的に行う技術を、「ケアの5つのステップ」と呼んでいます。

- S 1 出会いの準備・・・来訪を告げる『プライベートな空間に入る了承を得るための手順』
- S 2 ケアの準備・・・よい関係を結ぶ『視野の中心に入り“会えてうれしい”を伝える』
- S 3 知覚の連結・・・実際のケア『見る・話す・触れる・立つ、のケアに矛盾がないか』
- S 4 感情の固定・・・ともに過ごしたよい時間を振り返る『よい記憶を感情記憶に残す』
- S 5 再開の約束・・・次のケアへつなぐ『また明日来ますね。等、また予定をノートに書く』

感情記憶は、最期まで残る記憶で、楽しい、嬉しい、怖いから快・不快刺激等。事象と感情が結びついて記憶されます。例えば無理やり服を脱がされて入った入浴は、「お風呂」と「嫌だった」という感情が関連付けられて記憶に残り、結果、次の入浴がより困難になります。介護について「よい感情」の記憶を残していけるよう工夫することが必要です。

また、感情記憶は意味記憶、手続き記憶等他の記憶と結びついています。感情記憶に働きかける事で、他の記憶を取り戻す可能性があります。

以上がユマニチュードの、かなり概要ですが中軸の話となります。基本理念・基本姿勢は風の家と左程かわりはないかなというのが私の思いですが、日常生活活動での関わりについて、かなり細かく方法・具体論を述べられています。また、「人間とは」という課題の基、人間らしく生きていくことの最大公約数的な関わりから個別性に至るところまで視野に入れて行われます。

風の家でもその人らしく生きる、その人らしい生活というのが、一番のテーマになりますから、そのような個別性において一致しています。また言い方を換えると、ご利用者にとって自然に優しいケアというのを、徹底的に分析的に見て行けばこのようになるのかなという実感もあります。

認知症に対して、様々な療法、ケアの方法というのを見てきました。音楽療法、回想法、バリデーション等々。しかしこのユマニチュードというのは、他の非日常的活動とは異なり、日常生活の中で如何に普通に振る舞い、普通の関係性の中で当たり前の生活を行い、また継続させるためのものであると思われます。また、介護が上手くいかない時、その理由は、介護をしている人の優しさとはあまり関係ないと言われています。ご利用者様のためによかれと思って行っている介護が受け入れて貰えない時、それはその「届け方」に問題があると。介護には「うまく届けるための方法」があり、その「届け方」を学ぶことで、困っている状況が解決する可能性がある、それが上記です。施設介護の中でその方法論として目を見張るものもあるので、有意義なことは取り入れていきたいと思うところでは。



社会福祉法人 薫風会 風の家

〒807-0801

北九州市八幡西区大字本城3378番地 1

TEL : (093) 695-7000

令和元年6月

