

認知症に関する通信です。不定期で皆様にお届けしていきたいと思ひます。

(2021年9月作成)

## 『家族の気持ち、認知症の方を介護する家族会』について

家族の誰かが「認知症」となったとき、誰しもがショックを受け、とまどい、混乱におちいるんだ。「あんなにしっかりしていたのに。まさか！」って。家族は4つの段階をいきつ戻りつを繰り返しながら、本人のあるがまを受け入れられるようになっていくと言われているよ。

家族はどういった段階を経て、受け入れていくの？

### 第1 「とまどい・否定」

他の人に打ち明けられずに一人で悩む。とまどい、否定しようとする。

### 第2 「混乱・怒り・拒絶」

どう対応して良いかわからず混乱し、些細なことに腹を立てたり叱ったりする。精神的に・身体的にも疲労困憊。もっともつらい時期。

### 第3 「割り切り」

怒ったり、イライラしても何もメリットはないと思ひ始め割り切るようになる時期。様々な情報や経験によって認知症介護に精通していく。

### 第4 「受容」

認知症に対する理解が深まって、本人の心理や行動を受け止めることができるようになる時期。あるがまを受け入れられるようになる時期。

本人をあるがまに受け入れられるようになる為には、第1～3をいきつ戻りつして、受け入れられるようになっていく。もちろん、周囲の理解や支援、介護サービスの利用等によって得られる余裕も必要だよ。

認知症の方を介護している方の集まり（家族会）もあるから、出てみると色々な体験が聞けたり、対応のヒントが見つかるかもしれないよ。

永山には「ほほえみの会」という認知症の方を介護している方の集まり（家族会）があるよ。毎月1回、第1月曜日（祝日の場合は別日）に、永山市民交流センターで開催しているよ。年間のスケジュール表は永山地域包括支援センターにあるから、気になる方は気軽に問い合わせしてね。

## ちょっと一息。脳トレ

【うらへ続く】⇒

動物、果物、文房具で仕分けてください。

- ①イヌ ②パイア ③ペン ④ネコ ⑤シカ ⑥ケシゴム ⑦クリップ ⑧リンゴ  
⑨トラ ⑩ブドウ ⑪ノート ⑫バナナ ⑬クマ ⑭ハサミ ⑮メロン

動物

果物

文房具

本人の性格を考えて接することで本人も自分も楽になりますよ。

介護者の集いへ参加すると色々と発見できますよ

間違ったことをしても言っても同意することで乗り越えられることもありましたよ

今までの趣味や自分の時間を大切にすることが介護のコツ。頑張りすぎないで！

本人以外の方と接する機会を作り、気分転換することが大切ですよ。

なるべく否定しないよう接していました

理想は理想  
今できることを無理せず  
明るくやる！

無理に本人を頑張らせすぎない！  
かえってお互いストレスですよ

認知症は病気じゃない。  
皆様に支えて戴きましょう

ほめること。  
怒らないこと。  
ゆっくり、のんびり。

後悔しない  
介護はない

家族の人と日々一緒に生活している中で「あれ？」と思ったら、時間が経ってしまう前に、まず一度受診してみることをおススメです。

一足先に

認知症の本人を介護する  
ご家族からのメッセージ