

今日から
始める

認知症を予防・克服するために

認知症対策

認知症の患者に寄り添う会話のポイント

前回、お伝えしたように、認知症の患者に寄り添う言動を心がけることが、病状の進行を防ぐことに大いに役立ちます。今回は、会話のポイントについてご紹介しましょう。

●積極的に声かけをして話を引き出す

アルツハイマー型認知症の進行に伴い、脳の機能の一部が低下すると、何事にも意欲を感じるができなくなってしまい、ふさぎ込んで引きこもりがちになったり、以前に比べてあまり会話をしなくなったりすることがあります。

このような症状のときに会話をする機会が増えれば、脳が活性化され、病状の進行を防ぐことにもつながります。折に触れこちらから積極的に話しかけ、患者からさまざまな話を引き出すことを心がけましょう。

●適切な話題を選ぶ

こちらから話しかけるときに気を付けたいのが、話題の選び方です。これまでご紹介してきたとおり、アルツハイマー型認知症の初期の場合、昔のことはよく覚えているのに対して、最近のことを「忘れてしまう」「覚えられない」ということが少なくありません。一方、私たちが日ごろ話題にするのは、天候やニュースに関する事など、直近のことが多いものです。

患者は、このような新しい話題についていくことができず、戸惑いを感じてしまうこともあります。話しかける際には、例えば昔の写真を見せながら当時を振り返ったり、患者が好きな音楽を聴きながら、その楽曲についての会話を行ったりするなど、患者との会話が弾むようなコミュニケーションを心がけることが大切です。

●理解しやすいように、ゆっくりと話す

前回もご紹介したとおり、アルツハイマー型認知症の初期の場合、自分は話せるけれど、相手の言っていることが理解できないという症状が起きる場合があります。とりわけ、複数のことを同時に理解するのが難しいと感じる人が多いようです。こちらから何かを伝えるときは、相手を理解しやすいように、ゆっくりと話すことがポイントになります。

ちなみに、認知症の患者に話しかけるときは、相手を驚かせたりしないよう、背後から急に声をかけたりせずに、真正面から相手の目を見て話すのが基本です。昨今、高齢者施設などでは、新型コロナウイルス感染症対策の観点から、「真正面から話しかけない」ことを徹底しているところもあるようですが、十分な感染症対策を講じながら、臨機応変に対応していただけたらと思います。

●適当に聞き流さない

認知症になっても、患者の感情はしっかりとしているため、相手の言っていることがよくわからない場合でも、適当に聞き流したり、無視したりしないようにしましょう。相手の気持ちを汲み取ることを心がけ、真摯に耳を傾ける姿勢が大切です。

認知症の患者に寄り添う会話のポイント

積極的に声かけをして話を引き出す

折に触れこちらから積極的に話しかけ、話を引き出す。

理解しやすいように、ゆっくりと話す

特に複数のことが同時に理解しづらいので、会話のスピードを落とす。

適切な話題を選ぶ

直近の話題は避け、昔の話などで会話が弾むようなコミュニケーションを心がける。

適当に聞き流さない

適当に聞き流したり、無視したりせず、真摯に耳を傾ける。

認知症の患者に寄り添う会話を心がけることが、病状の進行を防ぐことにつながる。



浦上 克哉 Urakami Katsuya

鳥取大学医学部教授、一般社団法人日本認知症予防学会代表理事、日本認知症予防学会専門医、公益社団法人日本老年精神医学会理事。認知症診断・予防の第一人者として、外来での診察と治療、予防、ケアなどを総合的に行なっている。また、講演会やメディアを通じて、認知症の予防と早期発見、克服などに関する実践的な啓発活動に取り組む。