

認知症の父と口論ばかりの 毎日に疲れれます…

Q 認知症の父との口論を避けるには、どうすればよいですか。

**A もの忘れや失敗を責めず
不安を分かちあげましょう。**

認 知症の人は、ついさつき頼んだことを忘れてたり、うまくできなかったりして家族を困らせることが度々あります。そのような失敗の度に家族が声をとがらせて、口論につながってはいないでしょうか。
家族から注意を受けて

も、本人はなぜ叱責されるのかが分かりません。頼まれごとを受けた記憶が、脳のどこにも残っていないからです。身に覚えがないことで責められれば、反発したくなるのも当然です。
また、本人も記憶がないことに不安や恐怖心を

抱き、周囲の批判的な言動に敏感になっていることも考えられます。

認知症の人は、失敗や口論をした出来事は忘れます。しかし、嫌な思いをしたという感情は脳に残っています。責められてばかりいると、次第に自信や行動意欲をなくし、さらに失敗が増えるなど症状が悪化していきます。そうならないために、家族の対応で大切なことは、**認知症は病気である**と理解し、**できないことを強要しないことです**。そして、**本人の不安に寄り添って**ください。

失敗を見つけても大げさに騒がず、そっと処理したり、やり直すのを手伝うなど、本人が落ち込

まないようにフォローしてください。また、間違ったことを言われても、頭ごなしに否定せず、まずは話をよく聞いてください。認知症の人が家庭内で安心して過ごせるようになれば、症状は良い方向に向かいます。

介 護する側の負担を少しでも減らすことも大切です。自分たちだけで抱え込んでいると、疲れがたまり、長続きしません。デイサービス等を活用して自分の時間を作ったり、**相談窓口や認知症カフェで話を聞いてもらう**など、**気持ちを楽にする工夫を**しましょう。

家族が心のゆとりを持つことが、認知症の人の笑顔につながります。

認知症カフェとは

認知症の人やその家族、地域の人などが交流を深め、気軽に情報交換できる場。全国各地に設置され、カフェ感覚で自由に利用できます。オンラインで開催されることも。「オレンジカフェ」「Dカフェ」など、さまざまな呼称で親しまれています。詳しくはお住まいの自治体の高齢者福祉担当課、地域包括支援センターなどにお問い合わせください。

- 認知症について知る、学ぶ、考える機会になる
- 介護者同士で情報交換ができる
- 地域とつながり、孤立感を解消できる
- 気分転換になり、介護のストレスを軽減できる
- 介護福祉士や看護師などの専門家に助言をもらえることもある

メリット

など



うらかみ かつや
指導 浦上克哉

鳥取大学医学部
認知症予防学講座・教授、
日本認知症予防学会理事長