



第21号
2023年5月発行

 医療法人財団 立川中央病院
介護老人保健施設
アルカディア

<https://www.arcadia-kaigo.com/>



全国的に高齢化が進んでおり、2022年の日本の高齢者人口は3627万人になり、総人口に占める割合は**29.1%**と過去最高になっています。それに伴い認知症患者数も増加しており、2012年は認知症患者数が約460万人、高齢者人口の15%という割合だったものが**2025年には5人に1人、20%が認知症になる**という推計もあります。親が認知症になり、在宅で介護しているというケースも少なくありません。要介護者の中でも、特に認知症を患っている人への介護は非常に疲れやすいです。

認知症になると脳が通常の働きをすることが出来ない為、コミュニケーションを図るのも困難になります。支離滅裂な事を話したり、介護の際、攻撃的な態度をとる事もあり、双方の精神的な負担は計り知れません。このように、一般的な介護よりも認知症の人の介護の方が、より負担が大きい傾向にあります。

厚生労働省が在宅介護を推進する中で、認知症に関する専門的な知識はご家庭でも必要不可欠な物になりました。そんな認知症ケアのひとつとして「魔法のような認知症ケア」と言われるケア技法があります。

魔法のような認知症ケア「ユマニチュード」



皆さんは「ユマニチュード」という言葉をお聞きになった事がありますでしょうか？

ユマニチュードとは、フランスの二人の体育学の専門家イヴ・ジネストとロゼット・マレスコッティが開発したケアの技法です。

ユマニチュードを行う事で、認知症の方が穏やかに日々を過ごす事が出来る・認知症状が緩和する事で介助量が軽減するなど、様々な事例が報告されています。

ユマニチュードでは「ケアをしている私とはどんな存在なのか？そしてケアを受けているこの人はどんな存在なのか？」と問いかけることから、その関係づくりを始め、双方が「よかった」と感じられるような、満足のいく時間を過ごすことで初めて、ケアを通じた幸せな関係が成り立ちます。

このような関係をつくるためには何が必要なのでしょう？

- ・相手に、「あなたは私にとって、とても大事な存在です」というメッセージを「相手に理解出来る形で」伝える、という事です。

ケア側がどんなに大切に思っている、認知症の方の場合、「自分は大事にされている」と上手く理解出来ていない場合があります。認知症の方に「自分が大事にされている」と感じてもらうためには、具体的な技術を包括的に行う事がPointとなります。

誰かとコミュニケーションを図る、私たちは無意識のうちに様々な表現でメッセージを伝えます。特に、ケアを行う際は「言葉による」メッセージより、「言葉以外」のメッセージが重要な役割を果たします。ユマニチュードでは、言語・非言語メッセージを双方向に交わし合うコミュニケーションに

よって、ケアをする人とケアを受ける人とが良い関係を築くことがケアの第一歩になります。認知機能が低下し、身体的にも脆弱な高齢者の方々に対してケアを行う時、ある時は穏やかにケアを受け入れてもらえるのに、別の時は激しく拒絶されることがあります。その原因を考え続けたイヴ・ジネスト、ロゼット・マレスコッティは、ケアがうまくいく時といかない時には「見る方法」「話す方法」「触れる方法」の違いに気づきました。さらに、人は「立つ」ことによって、生理学的な効果のみならず、その人らしさ、つまりその尊厳が保たれることから、この4つの要素「見る」「話す」「触れる」「立つ」を「ケアの4つの柱」と名付けました。

ここからは、ユマニチュードの具体的な技術「4つの柱」について。

「見る」

お母さんが赤ちゃんを見る眼差しとは、どんな眼差しでしょうか？想像してみてください。言葉がなくても、視線には意味があるかと思います。認知症の人、言葉が分からない人、全く言葉を発しない人も、視線で自分と相手の関係がどういう関係かというのは分かっています。その特徴としては、「水平は平等」「正面は正直」「近さは優しさ・友情の意味」を表しているそうです。



「話す」

今度は、お母さんが赤ちゃんに話す時を想像してみてください。私たちは赤ちゃんに話しかける時には、優しく、歌うように、そして静かに、ポジティブな言葉で話します。赤ちゃんは言葉の意味が分かりません。でも私たちは、ずっと、話しかけています。私たちが良い人間関係を築いている時にどんな話し方をしているのか。それは、ユマニチュードにおける「見る」と同じで、赤ちゃんに話しかけている時と同じです。ユマニチュードにおける「話す」というのは、「低めのトーンで歌うように穏やかに優しく」「ポジティブな言葉を」「途切れなく語る」3点となります。



「触れる」

「見る」「話す」と同様に、「触れる」ことにもポジティブな触れ方とネガティブな触れ方があります。ポジティブな触れ方には「優しさ」「喜び」「慈愛」、そして「信頼」が込められています。動作としては「広く」「柔らかく」「ゆっくり」「なでるように」「包み込むように」という触れ方です。これらは全て、ケアを受ける人に優しさを伝える技術です。



「立つ」

人間は直立する動物です。立つことによって体のさまざまな生理機能が十分に働くようにできています。さらに立つことは「人間らしさ」の表現のひとつでもあります。1日合計20分立つ時間を作れば立つ能力は保たれ、寝たきりになることを防げるとジネストは提唱しています。これはトイレや食堂への歩行、洗面やシャワーを立って行うなどケアを行う時にできるだけ立つ時間を増やすことで実現できます。



最後に…

「見る」「話す」「触れる」「立つ」の4つの柱は一見目新しいことではなく、ケアしている人は「当たり前のこと」「自分はいつもそうしている」と思っています。しかし、情報学的な分析では、「相手のことを大切に思っていることを伝えるため」の4つの柱はほとんど使われていないとされています。

【参考/ユマニチュード学会HP】

ここまでご覧いただきありがとうございました。今回は『ユマニチュード』についてお伝えしました。当施設では、全職員を対象にユマニチュードを推進しています。認知ケア専門の委員会を既に立ち上げており、定期的な勉強会を開催しユマニチュードの哲学の理解と技術の習得を行っています。ユマニチュードを通じて認知ケアにおける倫理観を育成し、施設を利用される皆様が安心して過ごしていただけるよう日々努めてまいります。

今回の内容以外にも、「介護・看護・医療・栄養・介護保険」などのお悩みがございましたら、お気軽にご相談ください。また、記事としても今後ご紹介させていただきます。

近隣地域向け

「FIELD〜フィールド」

をご覧ください

誠に有難うございます。

◇次回は9月発行予定です。
次回も、皆様へお役立ち情報等をお伝えします。

◇施設見学をお受けしております。
ご興味のある方は左記の連絡先までまでお問い合わせください。

◇ホームページでは施設内や行事等の紹介もしております。

ホームページ <https://onl.sc/icQixTi>



<https://onl.sc/NbWrxPm>



<https://onl.sc/m~WFFgc>



<https://onl.sc/YPRSEU>



介護老人保健施設

アルカディア

東京都武蔵村山市三ツ藤1-9-8-1



info@arcadia-ak
aigo.com



042(569)3900(代)