


# F I E L D ～フィールド～

第28号  
2026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/>



新年度になり、一ヶ月が経ちました。新年度に入った事で生活環境が変化された方もいると思いますが、新しい生活には慣れましたでしょうか。気候の移ろいも激しく、日々気温も異なり、体調を崩しやすい時期ですのでお身体に気を付けてお過ごしください。

今回のFIELDは認知症のQ&Aをご紹介します。『こんなことを言われたけれど、どうすれば良いんだろう?』、『ちゃんと伝えたつもりなのに、余計に状況が悪くなってしまった』、『家族が認知症になった時にどう接すればいいかわからない』、『そもそも認知症とはなんだろう?』などの疑問や不安を晴らす参考になる内容を、Q&A方式で解説を交えて紹介させていただきます。

## 認知症Q&A ①



Q.認知症って何? 物忘れと何が違うの?

A.認知症は「脳の病気や老化によって、生活に支障が出るほど記憶力や判断力が低下した状態」のことです。物忘れとの違いは、体験の一部を忘れてしまうのが物忘れ。体験全部を忘れるのが認知症です。

分かりやすい例を挙げると、

- ・物忘れ:「朝ごはんは何を食べたっけ?」と思い出せない。(ヒントがあれば思い出せる)
- ・認知症:「朝ごはんを食べていない」と食べた事実を忘れてしまう。(本人の中で食べ事実が消えてしまっている)

また脳機能の低下により、

- ・記憶障害:聞いたことを忘れて、同じことを繰り返し聞く。
- ・判断力の低下:料理の手順が分からなくなったり、季節にあった服が選べない。
- ・場所、時間の混乱:今いる場所がどこか、時間や日付がわからなくなる。

上記のような症状がでます。

## 認知症Q&A ②

Q.何度も同じことを聞かれるけど、どう答えればいいのか？

A.ご本人は忘れてしまい、聞いていますので、初めて聞いたかのように笑顔で答えたり、相槌を打って下さい。

答えても繰り返し聞かれると思います。ですが「さっきも言ったでしょう！」などの言葉は言わないようにしましょう。疑問に思ったり、不安に思ったり、話題のために聞いて来るなど様々な理由があります。聞いた相手が話しを聞くのに否定的なスタンスをとってしまうと、質問した方は「私の話を聞いてくれない」と悲しくなったり、怒ってしまい感情が溢れ出してしまいます。

ですが質問され続ける方も何度も聞かれて辛いと思います。その場合は、予め聞いて来る内容の回答を紙などに書いて、視覚情報として張り紙を貼る等すれば聞いて来る回数が減ったりすることもありますので、お試しください。



## 認知症Q&A ③

Q.面会中に家に帰りたと言われたけれどどう対応すればいいのか？

A.本人の帰りたという意思を受け止めて、その後本人の興味のある別の話題を振って、本人の帰りたという欲求を、別のものに意識を向けさせて見て下さい。

帰れないと言ってしまうと、更に帰宅願望が強まってしまう場合があります。

例えば話ですが、自分自身が家に帰れないと家族から言われたとを考えてみてください。家に帰れるということは私達からしたら当たり前で当然の権利です。それをいきなり理由もなく奪われたとしたら、おかしいと思いますし、理不尽だとも思います。帰る事を拒まれたら家族から捨てられたとってしまう方も居ます。

認知症の方にとってもそれは同じです。当人にとっては帰る場所は施設ではなく、家族がいる自宅なのです。ですので、家に帰りたと言われた時は、その思いを受け止めて、別の話題をふり本人の意識を別の事に逸らしてあげて下さい。

または、何で帰りたのかと聞いて、その原因を取り除ける場合は取り除いてあげて下さい。よく帰りたという方には泊まる事はいいけれども、「干しっぱなしの洗濯が心配だから帰らなきゃ」、「家族の料理を作らなきゃいけないの」、とご家族やお家の事が心配だから帰ると言う人が多いです。ですので面会の際に帰りたと言われた時は、お話を受け止めた上で、「洗濯物は取り込んでおく」、「今日の料理はもう作ってあるから大丈夫」など声を掛けると安心される事もありますので、是非とも声を掛けてください。

## 認知症Q&A ④

Q.家の中で対応しているとイライラして、つい怒鳴ってしまいます。介護に向いていないのでしょうか？

A.毎日向き合っていれば、イライラするのは当然です。それは一生懸命に向き合っている証拠です。プロや周囲の人間の助けを借りて分散できる負担を分散して下さい。

1人で介護しようと抱え込んでしまうと身が持ちませんし、心も摩耗してネガティブな考えに支配されてしまいます。周囲に頼る事は逃げではなく、介護に対して向き合う為の継続する為の技術です。

介護の基本はチームケア。介護士に、看護師に、医師と他にもたくさんの職種が関わっています。ですがそのチームの中にはご家族も含まれているのです。1人で抱え込まないで、是非とも介護職の人間などにも相談してみてください。「家族だから私が向き合わなきゃいけない」と抱え込まず、周囲に助けを求めて下さい。それは悪い事ではありません。恥ずべきことでもありません。私達と共に大切な人に向き合ってください。



### 認知専門棟での認知症対応策

ここからは趣向を変えて、重度認知症の方が過ごされている認知専門棟での認知症対応策をご紹介します。

最後にQ&A形式で紹介させて頂きましたが、全ての方に今回の回答が当てはまるわけではありません。人の人生は千差万別。当たり前ですが全ての考え方が同じの人は1人としていません。あてはめることができない場合もあります。ですが、こんな方法もあると知って、皆様の心が少しでも安心出来たらなと思いで紹介させて頂きました。ご家族と向き合う際に抱え込まずに相談してみてください。皆様がご家族と楽しい時間を過ごせることを祈らせて頂きます。閲覧して頂き、ありがとうございました。

ここまでご覧いただきありがとうございました。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。

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10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/icQix7i>



<https://onl.sc/NbWrxPm>



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



<https://onl.sc/YPR5ZEU>



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.co.jp



042(569)3900(代)