

# 認知症ケア『ユマニチュード』

■2016.4.11 「驚きの認知症ケア、ユマニチュード」あさイチ

■2015.7.13 認知症キャンペーン「ユマニチュード」って何?

■2014.3.18 NHK 「あさイチ」

■2014年2月5日(水)見つめて 触れて 語りかけて ~認知

症ケア“ユマニチュード”~「NHKクローズアップ現代」



## ●ユマニチュード Humanitude

考案者イヴ・ジネストさん

「認知症の方が相手でも、

『あなたは人間』で『そこに存在している』

と伝えるのが、ユマニチュードの哲学。

この方法で、認知症の高齢者だけでなく、家族やケアに関わるすべての人たちが、穏やかに過ごせるようになるのです。」

## ●これだけ手厚いケア、現実にできるのか?

本田さん：そうなんですね。

でも実際のところ、おむつを替えようと思って、30分格闘して、患者さんといろいろお話しをして、お願いをしてうまくいかなかった例が、この技法を用いることで、2分半でうまくいったというケースも、私たちは実際経験しています。

なので、このケアを使って、最終的には短い時間で、ケアを実施することができるということを、ぜひ皆さんにもお伝えしたいと思います。

## ●認知症が怖くないと思えるようになるといいが?



ジネストさん：本当に、光を与えてくれるような人たちなんです。

私たちが何か施せば、その100倍返ってきます。で、攻撃的な患者さんはいないんです。

自分を守ろうとしているだけなんです。

**ユマニチュード**は、

## 見る、話しかける、触れる、立つ

という4つの方法が柱となっていて、全部で

約150もの具体的な技術があります。

## 見る

認知症の人の正面で、**目の高さを同じにして、近い距離から長い時間見つめます**。斜めや横から視線を注ぐのではなくまっすぐに見つめ合うことで、お互いの存在を確認することができます。

目の高さを同じにすることで、見下ろされているような威圧感を与えず、対等な関係であることを感じてもらいます。近くから見つめると、視野が狭くなりがちな認知症の人を驚かすことなく接することができます。

## 話しかける

優しく、前向きな言葉を使って、繰り返し話しかけます。介助をするために体に触れる場合も、いきなり触れるのではなく、触る部分を先に言葉で伝えて



**安心感**を与えてあげます。

例えば、洗髪を行う場合に「とてもきれいな髪ですね。これから、髪に温かいお湯をかけますね。気持ちがいいですよ」などと話しかけます。しかも、できる限り目と目を合わせながら行うようにするといいようです。

## 触れる

認知症の人の体に触れて、スキンシップをはかります。決して腕を上からつかむような感じではなく、やさしく背中をさすったり、歩くときにそっと手を添えてあげる等、認知症の人が安心できるように工夫します。

## 立つ

認知症の人が寝たきりにならないよう、自力で立つことを大切にします。歯磨きや体を拭くような時でも、座ったままではなくできるだけ立ってもらいます。立つことで筋力の低下を少しでも防ぐことができますし、座ったり寝たりしている時よりも**視界**が広くなつて、頭に入る**情報量**を増やすことができます。

**5つのステップ**は、

- ① **出会い**の準備、
- ② **ケア**の準備、
- ③ **知覚の連結**、(※清拭などの**実際のケアの実施**)
- ④ **感情**の固定、
- ⑤ **再会**の約束、 から構成されます。

⇒ケアばかりではなく⇒心からのコミュニケーションをとる場合にも応用できるのではないか。

夢の見続け方、夢の実現の仕方を学び合い、迷路に迷い込んだら支え合えるところが当方**幸せ研究所** 知多クリック内 <http://www.chitac.com/>