

家族や親しい人ができることは？

ご家族や親しい方の認知機能の変化を感じると、不安になる方も多いでしょう。しかし、変化に一番不安を感じているのは誰よりもご本人です。ご本人が前向きに治療や進行予防に取り組めるよう、家族や周囲が協力し、支えとなることが大切です。

Q 家族としても不安な気持ちです。本人もとても落ち込んでいるように見えます。どう接したら良いでしょうか。



A とても不安に感じたり、落ち込んだり、無意識のうちに、不安を打ち消そうとして自身の認知機能低下を否定する人も多くおられます。とりわけ、医療機関でアルツハイマー病によるMCIやアルツハイマー病による軽度の認知症と診断された後は、ご本人はとても落ち込んでいることが多いと思われます。まずは、ご本人の話を否定せずに聞く。「こういう気持ちなんだ」ということを受け入れるところから始めましょう。

Q 予防や治療など、できることはどんどんやってほしいです。どのように勧めたら良いでしょうか。



A 活動的に日々を過ごしていただくことはとても重要ですが、励まし過ぎると、逆にそれがご本人の負担になってしまうこともあります。落ち込んでおられるときには、そっと寄り添ってご本人の気持ちに共感しつつ、心の休養をとっていただく方がいい場合もあります。さまざまな活動への参加も、無理に勧めるのではなく、少しずつお誘いしてみる、あるいは、ご家族や親しい方が一緒に取り組んでみられてはいかがでしょうか。

Q ちょっとした失敗やもの忘れをつい指摘したくなります。今後どのようなことが起こる可能性があるのでしょうか。



A ご本人の記憶低下や認知機能低下に伴う失敗などを、強く指摘しないようにしましょう。アルツハイマー病によるMCIやアルツハイマー病による軽度の認知症の段階でも、同じことを繰り返し尋ねたり言ったりする、物を置いた場所を忘れて探し回る、衣類などの片付けがうまくできない、待ち合わせの場所や時刻を間違える、といったことは起こりえます。また、ご本人が家事を担っている場合は、調理が簡単なものになったり市販品の利用が増えたりすることもあります。このような場合に、きつく指摘したり理詰めで説明したりしても、口論になるか、あるいはご本人が落ち込んでしまうか、どちらかです。周囲の方も、ご本人も、さまざまなことについて、以前より“ゆるく”“おおらかに”考えるようにしましょう。



本人が困っていることは全部やってあげてもいいですか？



ご本人に難しいことは周囲の方がその部分をサポートしてください。その時、**まずご本人の希望を確認し、その内容に合わせた対応を心がけてください。**また、ご本人に、社会や家庭のなかで役割を果たしていると自信を持っていただくことも重要です。苦手なことは手助けして、ご本人にできることは積極的にやっていただくことがいきいきとした生活に結びつきます。

ご本人だけでなく、サポートするまわりの方々にもさまざまな心配や悩みがあると思います。支援してくれるところはたくさんありますので、困ったときは医師や看護師、地域包括支援センターなどの相談窓口にぜひ相談してみましょう。



MCIや認知症について相談したいときは？

医療機関、地域包括支援センター

MCIや認知症について相談したい場合は、まずかかりつけの医師やお近くの地域包括支援センターが窓口になります。病気について相談したい場合は、まずかかりつけの医師に連絡してみましょう。

家族の会・当事者同士のつながり

MCIや認知症は周囲の人に打ち明けたり、相談したりすることが難しいと感じることも少なくありません。そのような場合は同じ悩みを抱える方が参加している団体に相談してみてもいかがでしょうか。

今後、もし症状が進行した場合にも、さまざまな情報や体験を共有することができる場として、あらかじめつながりをもっておくと良いかもしれません。また、お住いの自治体・地域包括支援センターなどで認知症の方や家族の交流の場を提供しているところもあります。

■ 家族の会ホームページ

- 公益社団法人認知症の人と家族の会

<https://www.alzheimer.or.jp/>