



北区では、認知症のご家族を介護している男性が集まり、日頃の思いやお悩みを自由にお話しする場、介護に役立つ知識や技術について学び合う場として、男性介護者の集い(ケア友の会)を開催しています。

しかしながら、皆さま日々の介護で忙しく、「会の日程に都合を合わせることが大変！」とのお声もよくお聞きしております。そこで、より多くの男性介護者の皆さまに介護のお役立ち情報をお届けするため、令和6年度から「ケア友通信」を発行いたします。

介護のお役立ち情報

テーマ 認知症の方への声掛けについて

記事作成者：横井 康明氏 ・介護福祉士
・認知症介護指導者

認知症の方への 対応の心構え



基本姿勢

3つのない

驚かせ
ない

急がせ
ない

自尊心を
傷つけ
ない

参照：認知症サポーター養成講座標準教材, 認知症を学び地域で支えよう, 全国キャラバンメイト連絡協議会

認知症の方への対応の心構えとして「3つの【ない】」を基本姿勢として考えると声掛けする際に迷うことが少なくなります。

3つの【ない】とは、驚かせ【ない】・急がせ【ない】・自尊心を傷つけ【ない】の3つです。

一見、理解しているようなことですが、いざ声をかけた時にびっくりさせた経験はありませんか？気持ちに余裕がなく行動を急がせたことありませんか？人は誰も自尊心（プライド）があり、私も同じです。いつの間にか傷つけるような声掛けをしていませんか？

事例をもとに何故よくないかをご説明いたします。

「探し物（財布）をしている人への声掛け」を例にしてみると、認知症の方が何かを探しているのを見かけたり気づいたときに、【早くしてよ！】【どこやったの？】【また無くしたの？】…と声をかけてしまった。

実は、3つの【ない】がすべて含まれています。これでは、探している方を驚かせてしまい、急がせ、子供扱いのような自尊心を傷つける声掛けを行っているので、認知症の方は怒り出したり、落ち込んでしまい外出などの行動範囲が狭くなる影響が考えられます。

悪気がないといっても、私たちの心構えや理解がないと簡単に相手を傷つけてしまいます。

認知症の方は認知症の診断を受けただけであって、私たちと同じ「人」であることを忘れず、その人の身になって考えることで、日々の声掛けに迷うことなく「笑顔」で接することができます。



声掛けとして、【一緒に探そうか？】【〇〇に入っていること多いから、そこ探してみよう】【何色の財布だった？俺も忘れちゃった】など、困っている方の視界に入りながら、認知症の方と共にある気持ちをもった声掛けが大切です。

また、このような場合はご本人に見つけてもらうことも大切で、もし介護者が見つけると「アンタが盗んでんだ！」と言われかねません。介護者が見つけても、財布の場所に誘導しながら、ご本人が見つけることによって自尊心が傷つくことなく自信につながります。

この度は、北区で認知症介護指導者としてご活躍のグループホーム・ベル管理者の横井様に記事作成の御協力をいただきました。



令和6年10月29日、令和6年度ケア友の会を開催し、7名の方にご参加いただきました。

前半は、なの花薬局道央エリア認定栄養ケア・ステーション 菅原由季管理栄養士に「介護をしながら手軽でかんたん！男の料理と食べてもらうコツ」について講話いただき、レシピの紹介や食べてもらうための工夫について分かりやすいお話だったと好評の声をいただきました。

後半は、交流会を行い、菅原管理栄養士の他、なの花薬局薬剤師や北区の認知症介護指導者、札幌市認知症の人と家族の会の方にもご参加いただきました。外出を嫌がる方への関りについて認知症介護指導者の方からアドバイスをいただいたり、参加者の困りごとを話し合う貴重な時間となりました。

次回は、令和7年度に開催予定です。

さば缶でもOK

【簡単レシピ 缶詰で簡単いわし丼 (エネルギー：ひとりあたり564kcal)】

菅原管理栄養士にご紹介いただいたレシピの中からご紹介します！

缶詰と千切りキャベツで簡単に作れる一品です。この一品で主食・主菜・副菜がそろっているので、バランス良く召し上がっていただけます。



【材料(2人分)】

・ご飯	300g
・いわし缶(水煮、食塩不使用)	1缶(190g)
・キャベツ(千切り)	1袋(150g)
・マヨネーズ	大さじ2
・味噌	小さじ1
・こねぎ(カット)	10g
・いりごま(白)	小さじ1/3
・一味唐辛子	少々

【作り方(調理時間5分)】

- ① 耐熱容器にいわし缶とキャベツを入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱します。
- ② マヨネーズ、味噌を混ぜ合わせます。
- ③ 器にご飯を盛り、①をのせたら②とこねぎ、いりごま、一味唐辛子をかけてできあがり。

ご参加お待ちしております！

北区では、認知症の家族を介護している男性を対象に、男性介護者の集い(ケア友の会)を開催しています。毎回、日頃の介護の悩みを語り合う交流会の時間を設けており、「他の方の体験を聞けて良かった」、「自分の体験を話せて良かった」とのお声をいただいております。ご興味がある方は、下記の発行元までお問合せください。

発行元

北区役所保健福祉課保健支援係 ☎757-2465

北区第1地域包括支援センター ☎700-2939

北区第2地域包括支援センター ☎736-4165

北区第3地域包括支援センター ☎214-1422

担当地区：鉄西 幌北 北 新琴似

担当地区：麻生 太平百合が原

拓北・あいの里 篠路茨戸

担当地区：新川 新琴似西 屯田



さっぽろ市
02-Q03-24-2577
R6-2-1655

※お知りになりたい情報があれば、発行元までご連絡ください。通信作成の参考にさせていただきます。