



こころと体のサポート集 ～介護をされている方へ～

医療法人社団 和恒会ふたば病院 心理相談室

1

もどかしい毎日…

新型コロナウイルスの拡大防止のため、介護家族や認知症をもつ方の生活リズムが変わることがあるかもしれません。

認知症をもつ方は私たち以上に環境の変化や人の微細な変化に敏感な面があります。

本人のこころと体を守るため、家族のみなさんにも少しだけ知ってほしいことをご紹介します。

2

認知症をもつ方がみせるストレス反応

本人も、目に見えないウイルスに私たちと同じようにおびえています。



認知症により、今の状況に対して詳しくは分からない…かもしれませんが、周囲の緊張感やかすかな変化を察知しています。

私たちとは少し異なる不安の表現をすることもあります。

これらの表現は悪いものではなく、「ストレス反応」という本人なりに今のストレスをなんとかやり過ごそうとしている一般的な様子です。

3



こころの変化

イライラ、さみしがる、など

様子の変化

ソワソワして落ち着かなくなる、介護を受けること(デイサービス等も含む)を嫌がる、など



体調の変化

認知症が急に進行したように感じる、頭痛、睡眠リズムが変化する、など

*イライラすることが一番多いですが、今まで見られていた心理行動症状(認知症に関連して出てくる心と体の反応)が増大することもあります。

*これらの様子は一般的な反応です。本人が持っている回復力をサポートするために、適切なフォローが必要ながあります。



4

①まずは近くにいる介護者のみなさんのリラックス

認知症をもつ方は身近な人の様子に大きく影響を受けます。

介護をしているみなさん自身が、落ち着くと本人も安心感をもつことができます。

この状況の中で落ち着きを保つことが難しい場面もありますが、ぜひ介護をされているみなさんが積極的にリラックスしたり落ち着ける行動を取り入れてみてください。

周囲の人が落ち着いていると、
本人も落ち着いてきます。
まずはみなさん自身から…



5

②情報とはほどほどにつき合しましょう

テレビを1日中つけっぱなしになっていませんか？

内容を覚えていなくても、テレビから伝わってくる緊迫感は覚えています。こころと体で感じた緊迫感に動揺し、なんとかしようとしていつもと違う反応につながってしまうことがあります。



もし、内容について知りたがっている時には、本人の理解に合わせた説明をしてあげましょう。絵や図を使うとより分かりやすいかもしれません。

6

③今の本人の気持ちに耳を傾け、安心感を

いつもある心理行動症状が増大したように見えたり、今までなかった様子が見られることがあるかもしれません。

それは本人の今の状況に対する反応の一つの可能性がります。



びっくりしてしまうこともありますが、まずはいつもよりも少しだけ穏やかに、本人が落ち着けるよう対応をしてください。

もし本人が不安な気持ちを口にした場合、否定や無理な励ましはせずに「心配だね」「そう思うのは自然なことだよ」と伝えてあげてください。

つらい中でも本人なりに頑張っていることを伝えてあげるのもいいでしょう。

7

話をきくときのポイント



- 🗣️ どんな気持ち(ネガティブなもの)でも自由に表現できるように手助けをします。出てきた表現に対しては否定せず、「そうだったんだね」と受けとめてあげます。
- 🗣️ 本人にとって話をしやすい環境を整えてあげましょう。何かをしながら(ご飯を食べながら、歩きながら…)でもOK。
- 🗣️ 無理に聞き出さず、本人が自然に話し始めたものに耳を傾けてあげます。
- 🗣️ 短時間でも事前に時間を決め、本人にも伝えます。時間が来たら切り上げ、「この後はご飯にしよう」などと話しを切り替えてあげましょう。

8

④人との付き合い方

デイサービスやヘルパーが休止…となることがあるかもしれません。

しかし、人とのつながりはこころの栄養にもなります。

別の方法(電話など)を使いながら、つながれる方法を一緒に考えましょう。もちろん、介護者にとって負担が少ない方法や時間、頻度であることが何よりも大事です。



長時間をたまに…よりも5分など短時間でも頻繁の方が本人の安定につながりやすいかもしれません。

9

⑤生活リズム

生活リズムを保っておくことは、こころとからだの健康に多いに役立ちます。

生活リズムの乱れは認知症の進行や心理行動症状の発生につながりやすい要因でもあります。



10

👉 体を動かしましょう

深呼吸をしたり、少しだけ体をゆっくりと伸ばしたり。短時間でも構いません。無理せず、楽しめる活動を見つけましょう。日頃デイサービスで行っている体操などを取り入れてみていいでしょう。

👉 睡眠リズムは普段どおりに

毎日普段通りの時間に起きて日光をとりいれましょう。長時間の昼寝は控え(一般的に10~15分程度、高齢者の場合は20分程度)、布団は夜に眠るときのみ使用しましょう。

ほどよいからだの疲れは睡眠をとりやすくしてくれます。



11

一人で抱えず、ぜひ相談してください

ご本人の様子がとても心配になったり、近くで見守る介護者自身をご本人のフォローに限界と感じたらケアマネージャーや主治医、サービス先、地域包括支援センターへご連絡ください。

介護者自身が辛くなったり、どうしようもない時にもぜひ、保健センターにいる保健師や相談員にご相談ください。病院には専門家(精神科医、心理師)もいます。



12

☆新型コロナこころの健康相談電話☆

2020年4月20日～5月22日まで(緊急事態宣言の状況により期間変更の可能性あり)

期日：月曜～金曜(5月4日～6日も実施)

期間：午前10時～12時および午後7時～9時

電話番号：050 - 3628 - 5672

主催：一般社団法人日本臨床心理士会、一般社団法人日本公認心理師協会

※不安な気持ちの対処法や子どもたちへの対応など、日常を落ち着いて過ごすための方法等について、一緒に考えることを目指しています。

※ウイルス感染の検査や経済支援の制度などは、各自治体の窓口等にお問い合わせください。

※フリーダイヤルではありませんので通話料はご負担いただきます。

※相談時間は30分以内。



お役立ち情報

【引用・参考資料】

社会福祉法人東北福祉会 認知症介護研究・研修仙台センター 避難所での認知症の人と家族支援ガイド 支援者用

国立研究開発法人 国立成育医療研究センター こころの診療部 『新型コロナウイルスに負けないために』