

ユマニチュード

4つの柱

①「見る」

- ①認知症の人は、相手から見られないと、自分は存在しないと感じ、自分の殻に閉じこもってしまう。「見ない」ということは「居ない」ということ。
- ②相手が気づかぬ場合、ゆっくり3回ノックして3秒待つ。
- ③正面からゆっくり近づき、眼を合わせる。視線をつかみに行く。あるいは「私の目を見て下さい。」と声をかける。
- ④上から見下ろさず、腰をかがめ、膝をついて、相手の視線の高さで、水平に視線をあわせる。
- ⑤遠くから話しかけても気付いていないことが多い。自分に話しかけられているとは思っていない。
- ⑥顔をできるだけ近づけ、笑顔でゆっくり話しかける。時には20cmぐらいまで近づく。

②「話す」

- ①ゆっくりと優しく穏やかに話す。自分に誰かが話しかけていることに気付いてもらう。
- ②話しかけることは相手の存在を認めること。話しかけないのは、そこに誰も存在していないことになる。「あなたに会いに来た。あなたに話をしに来た。」というメッセージを伝える。
- ③無言になってはいけない。絶えず話しかける。無言では怒られているかのように感じ、不安を与えることもある。
- ④前向きな言葉をかけて、良い感情に働きかける。「ほっとしますねえー」「さっぱりしましたか。」「今日は顔色がとってもいいですね。」「すごく素敵です。」「元気にしてましたかー。」「あなたのやってこられたことは立派な仕事です。」「今日も会えましたね。」「会えてうれしいです。」
- ⑤言葉のたびに何度も相手の顔を見る。相手から目線を外さない。
- ⑥目の前にあるものやケアの動きを説明する。「これは私が作ったグラタンです。温かいから食べましょうか。」「今から足を拭きますね。」
- ⑦表情がオーバーなくらい笑いかける。

③「触れる」

①Love is touch, Touch is love . John Lennon

②両手で触れ、大事にしている気持ちを伝える。

③やさしく、ゆっくりと、広い面積で触れる。やさしさ丁寧さが伝わるよう動作をゆっくりと。

④搦んではいけない。不安を与える。上から搦むのではなく、下からささえる。

⑤できるだけ安心感が得られるように、広い面積で触れる。
背中や肩などを手のひら全体でゆっくり触れる。手を握る。

④「立つ」（1日20分）

①動くことは生きること。生きるとは動くこと。

「ずっと寝ててください。」と言うのは患者さんを殺してしまうこと。
抑制帯で手足を抑制して能力を奪ってはいけない。

②立つことで空間がより広く高く立体的に見える。

他の人間と同じ空間に居ることを認識することが、人間の尊厳を保つことになる。

③最後の日まで立って生きる。寝たきりにさせない。

実際に立ち、動く中で「自分もできる」という自信が生まれ、「動こう」という意欲が湧いてくる。

④40数える間、両脇を支えて立たせる。

次に40秒自力で手すりを持って立っていただく。

40秒立位が可能なら、洗面所で立っている間に立位でのケア

洗面、着替え、清拭ができる。

「一緒につかまって、立つ練習しましょうか。」

「一緒に立ちます。1、2の3。」

「立てましたね。すばらしいです。40数えますよ。」

「もう少し立ってみますか。」「いくねー。」

40秒立てるようになれば、1日20分立位で過ごすことをケアの中に組み込む。

⑤歩行練習。「じゃあ、歩いてみますか？」

2人がかりで両脇をかかえながら歩行にチャレンジ。

「1、2。1、2。出来ましたね。」「とても素敵です。」