

# 認知症介護 ストレス深刻化

## 新型コロナで在宅時間増

新型コロナウイルスの影響で、介護が必要な親らと過ごす時間が増えたことが、介護する人の介護離職や高齢者虐待につながることを懸念する声が高まっている。認知症の人は介護者のストレスの影響を受けて状態が悪化することも多く、電話やオンラインでの相談体制を強化する動きも出てきた。(田中ひろみ)

「つい感情的になって、認知症の母親に大きい声であたってしまっ。介護離職防止に取り組むNPO法人」となりのかいこに寄せられた東京都内の男性会社員からの相談だ。

男性は感染防止のため在宅



「自分自身が負担に感じない範囲で介護することが大事。ビデオ会議システムを使って介護の相談に乗る川内さん」

## 離職や虐待 懸念 家族だけで抱え込まない

### 認知症の人を介護する人が注意すべきポイント

**◎ やってみよう**

- 電話やビデオ通話を使って親しい人と定期的に連絡を取り合う
- 「毎日の日課」をできるだけ続ける
- 手洗いを忘れないように家のあちこちに貼り紙などを貼る
- ニュースを見たり読んだりするのは1日1、2回に制限する

**× 避けましょう**

- 脅かすような方法で手洗いを強要したり無理やり人との距離を取らせたりする
- 睡眠の問題を引き起こす可能性がある予定外の昼寝や長時間の睡眠
- 認知症の人がいつもと違う状況のせいで混乱や動揺をした時に自分自身も一緒に動揺する

国際アルツハイマー病協会が提唱。認知症の人と家族の会のホームページより抜粋

勤務になった。時間に余裕ができたことから「もっと自分で面倒をみない」と考え、離れて住む認知症の母親の元に頻りに通うようになった。すると、母親と一緒にいる時間が増えたことで、疲れを感じ、ストレスを抱えるようになったという。

同法人は2月から、顧問先企業の従業員などから、オンライン上で相談を受け始めており、こうした相談が相次いでいる。「認知症で外に出かけようとすると、父親が感染しないか心配で、毎日『外に出ないで』とどなってしまっ」、在宅勤務になり、父親の老いが目に見えてきたことまで介助してしまっ」など、親子関係の悪化が心配される相談も寄せられているという。

**毎日の日課 継続が大切**

国際アルツハイマー病協会(本部・ロンドン)では、感染症が流行している時に、認知症の人を介護する人が注意すべきポイントを公表している。

それによると、「毎日の日課」を継続することが大切で、手洗いを強要したり、人との距離を無理やり取らせたりすることは避けた方がよいとされている。

注意すべきポイントは、認知症の人と家族の会のホームページに和訳が掲載されている。

### ＜介護に関する主な相談先＞

- 担当のケアマネジャー
- 最寄りの地域包括支援センター
- 「となりのかいこ」インターネットラジオ相談 (<https://www.tonarinokaigo.org/radio/>)
- 「認知症の人と家族の会」本部(0120・294・456、携帯からは050・5358・6578、平日午前10時～午後3時)
- SOMPQケア「介護なんでも相談室」(0120・37・1865、午前9時～午後6時)

「気が持たない」と懸念する。公益社団法人「認知症の人と家族の会埼玉支部にも同様の相談がきている。「若年性認知症の夫が使っていた

サービスが利用中止になった。私も在宅勤務になり、ずっと家に2人いるのが苦痛」、「家にいる時間が増えたので、認知症の母親のデイサービスの利用を減らしたから、母親はいつも通り出かけた」として困っている」といった内容が目立っている。

一方で、介護する家族らの集いなどは、全国的に中止になっており、悩みを共有する機会も減っている。このため、同支部では、介護中の会員に電話をかけ、悩みを聞く活動を始めた。

同支部代表の花俣ふみ代さん(69)は、「高齢者虐待や心中事件に発展する危険もある。『感染が心配だから』とあって、家族だけで24時間、介護するのは避けてほしい」と呼びかけている。

## A 強い口調で命令は逆効果



### 高齢者Q&A

**Q** 認知症の親が、マスクの着用や手洗い、外出自粛など、新型コロナウィルスの感染予防対策を徹底してくれませんか。心配です。

**A** 親を感染から守りたい気持ちは分かりますが、理屈を何度も説明し、「こんな風に心配しているのに!」とならだち、強い口調で命令するのは逆効果です。

低下のストレスに加え、いつもと違う状況に疲弊し、普段よりも素直に人の意見を聞けなくなっています。「一緒に手を洗おう」と誘ったり、家族がマスクをつける姿を見せたりすれば、自然とやってくるようになることもあります。

昔の写真を見て思い出話をするなど、本人が楽しいと感じられることを家の中で一緒にできれば、出歩こうとする行動はある程度、おさまるかもしれません。

家の外を人と離れて散歩する程度なら、感染リスクはさほど高くありません。神経質にならず、心穏やかに接し、本人が安心できる雰囲気を作ることが大切です。(東京慈恵会医科大学 繁田雅弘教授)

## Q 認知症の親 予防対策してくれない

「自分自身が負担に感じない範囲で介護することが大事。ビデオ会議システムを使って介護の相談に乗る川内さん」