

小樽市立病院 認知症疾患医療センター

# 白樺通信

小樽市の木 白樺の花言葉：光と豊富

## アルツハイマーデー企画

### 「認知症にやさしい本集めました」に参加しました

令和2年9月14日～30日まで、アルツハイマーデーに向けた小樽市の取り組みとして「認知症にやさしい本集めました」という企画展示を行いました。当センターも共催し、センターの活動や受診方法、認知症の方との関わり方の一つであるユマニチュード<sup>®</sup>という技法をパネルで紹介しました。ユマニチュードについては裏面で詳しくご紹介します。



市役所展示(9月14日～9月18日)

### アルツハイマーデー ってなに？

1994年に国際アルツハイマー協会と世界保健機構が9月21日をアルツハイマーデーと決めました。この日の前後には多くの国や地域で認知症に関する活動を展開しています。



ユマニチュード DVD も上映しました(図書館)



図書館展示(9月19日～9月30日)

# 関わり方のひとつ ユマニチュード

ユマニチュードは「ケアをする人とは何か」という哲学を基にフランス人のイヴ・ジネストさん、ロゼット・マレスコッティさんが考案した介護法です。誰でも学ぶことができる具体的な技術に基づいて「あなたは大切な存在である」というメッセージを相手が理解できる形で伝え、認知症の人との「絆」を結び直します。ユマニチュードでは、4つの技法を複数同時に行うことでケアを受ける人との絆を作り直します。  
（「ユマニチュード入門」医学書院 他より）

## ユマニチュードの4つの技法

見る	相手をびっくりさせないように正面から声をかけて近づきます。 ぼんやりとして見える方にも、相手の目を水平な位置からごく近くで見つめて目が合うようにすることで、こちらに注意を向けてもらいます。
話す	話しかけずにケアをすることは無視されていると受け取られます。優しく低い落ち着いた声で、前向きな内容を話しましょう。話題が見つからなければ、行っているケアを実況中継します。
触れる	手のひら全体を使い、ゆっくり優しく、腕や背中など敏感ではない場所から相手の許可を得て触れます。着替えや移動の際には、腕を上から掴まず下から支えるようにします。
立つ	ユマニチュードでは一日のうち合計 20 分ほど立つことができれば寝たきりになることを防げると言われています。立つことは骨粗鬆症や筋肉の低下を防ぎ、血液の循環や肺の容積を増やすことができ、脳が活性化します。体の状態や安全に配慮して生活のなかでこまめに立位の時間を見つけることが推奨されています。

## お知らせ

**「ユマニチュード」DVD 貸し出しのお知らせ**

当センターは、NHK 厚生文化事業団から委託を受け、福祉ビデオシリーズ「優しい認知症ケア ユマニチュード」DVD の貸し出し拠点となっています。ご自宅での鑑賞はもちろんのこと、事業所や町内会等での学習会や研修会にもご利用いただけます。  
貸し出しご希望の方は下記までご連絡ください。

**編集後記**

アルツハイマーデー企画展示中は多くの方にご来場いただきました。  
まだまだ新型コロナウイルスの影響下ではありますが、来て下さった皆様に感謝です♪  
山崎・西岡

小樽市立病院 認知症疾患医療センター  
〒047-8550 北海道小樽市若松1丁目1番1号 小樽市立病院内  
TEL0134-25-1211 FAX0134-24-6187(直通)  
相談時間：月曜日から金曜日 9：00－16：00（祝祭日を除く）

