①介護をしていると、
相手のためを思ってしていることなのに
相手に伝わらないことがあります

心をこめて介護をしているのに

「突然怒り出す」「（食事や入浴を勧めても）拒否される」といったことがあると、こちらもつい感情的になってしまい、あとから「優しくなれない」とご自分を責めて辛くなることもあるかもしれません。それは「優しさ」の有無が問題なのではありません。

認知症による認知機能や感覚機能の低下のために、今までのやり方ではよい関係(絆）が作りにくくなっていることが原因です。

「優しさ」が伝わるようにケアする方法のひとつが

ユマニチュードです。

小樽市立病院
OTARU GENERAL HOSPITAL

②ユマニチュードとは

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・ジネストさんたち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作ります。

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。

ユマニチュードの４つの技法

見る

ごく近くで　視線をとらえて
見つめ合う

話す

優しく低い落ち着いた声
ポジティブな内容

触れる

広い面積で　敏感でない場所から
ある程度しっかり　つかまず支える

立つ

立つことで脳も身体も
機能が活性化

小樽市立病院
OTARU GENERAL HOSPITAL

③ユマニチュードの
４つの技法

見る

ごく近くで
視線をとらえて　見つめ合う

✓水平な高さで　　（平等な関係で）
✓正面の位置から
　　（正直さや信頼を伝える）
✓顔を近づけて（友情、愛情を示す）

＊ユマニチュードは、相手がどこを向いていても相手の顔の正面に自分の顔をもっていき、「私の目を見て下さい」とお願いします。
相手を「見ない」ことは相手の存在を無視することになるからです。

小樽市立病院
OTARU GENERAL HOSPITAL

④ユマニチュードの
４つの技法

話す

優しく低い落ち着いた声
ポジティブな内容

✓優しく穏やかな口調で
✓良好な関係を築けるようにポジティブな内容を
✓反応が乏しい人にはその場で行っていることを実況中継

＊反応がない人に言葉をかけなくなるのは自然なことですが、絆を作るためにはコミュニケーションをあきらめずに「あなたはここにいていいんですよ」というメッセージを伝え続けます。
「食事を口に運びます」「背中を洗いますよ」といった実況中継ならば、返事がなくとも会話に困ることはありません。

小樽市立病院
OTARU GENERAL HOSPITAL

⑤ユマニチュードの
４つの技法

触れる

広い面積で　敏感でない場所から
ある程度しっかり　つかまず支える

✓つかまずに、下から支える
✓指ではなく手のひら全体を使う
✓広い面積で、ゆっくり、優しく
✓ケアをするときにはどちらかの
　手が触れているように

＊ついつい行ってしまう、指に力を入れて上から「つかむ」行為は「人」ではなく「物」を扱う行為です。
人に対して行うのは暴力的な触れ方
になりますので不向きです。

小樽市立病院
OTARU GENERAL HOSPITAL

⑥ユマニチュードの
４つの技法

立つ

立つことで脳も身体も機能が活性化

✓立つことは、骨粗鬆症を防ぎます
✓筋力の低下を防ぎます
✓血液の循環状態を改善します
✓足の裏の知覚情報が脳に伝達され、どのように体を使うかの指令をだすため、脳が活性化します

＊筋力が低下している方は、安全に配慮しリハビリの専門家や医療者に相談しながら行いましょう

小樽市立病院
OTARU GENERAL HOSPITAL

⑦ユマニチュードは最後まで残る「感情記憶」に働き掛けます

＊感情記憶
楽しい、うれしい、心地よいなど、感情体験に関した記憶は最後まで残ると言われています

記憶が失われていく順番

- 短期記憶
- 長期記憶
- 意味記憶
- エピソード記憶
- 手続き記憶
- **感情記憶＊**

＜感情記憶の働きの例＞

・目の前の人が誰かはわからなくても、怒っているのか笑っているのかはわかる
・言っていることが覚えられなくても、怒った声よりも優しい声が好ましいと感じる

小樽市立病院
OTARU GENERAL HOSPITAL

⑧感情記憶は
脳の中のダイアモンド

～認知症の人と一緒にいて伝わること～

記憶力や認知機能が低下した人にも、非言語的なコミュニケーション（表情、声色、ジェスチャー、触り方など）は伝わっています

技法を<u>複数同時に</u>行うことで、気持ちのよい刺激が与えられ、絆を作り直せます

話す

見つめる

優しく触れる

優しくされてる

気持ちが良い

この人はいい人♥

小樽市立病院
OTARU GENERAL HOSPITAL

⑨ユマニチュードDVDの貸し出し

小樽市立病院認知症疾患医療センターでは
「ユマニチュード」DVDの貸し出しを行っています。

DVDは３巻組です

第一巻

ユマニチュードってなんだろう

入門編

第二巻

ユマニチュードをやってみよう

実践編

第三巻

私のユマニチュード

家族の実践編

＊貸し出し方法は別紙資料にて

＜イヴ・ジネストさんの言葉＞
「私が誰かをケアするとき、その中心にあるのはその人ではありません。ましてや、その人の「病気」ではありません。中心にあるのは、私とその人との**「絆」**です」

小樽市立病院
OTARU GENERAL HOSPITAL