

①ユマニチュードとは



なんらかの病気や障害を抱えたり、認知機能が低下したために他者に頼らざるを得ない状態になっているにも関わらず、ケアや処置を行うことが困難なときがあります。それはケアする人の「優しさ」の有無が問題なのではありません。今までのやり方ではよい関係(絆) が作りにくくなったことが原因です。

ケアを受ける人とケアする人の双方がよかった、と感じられる関係（絆）を作るために「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。

②ユマニチュードとは

ユマニチュードはフランス人のイヴ・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ます。ユマニチュードでは、以下の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。



③ユマニチュードの4つの技法

見る



- ✓ 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、相手が下を向いていたり向こうを見ていても、常に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。

話す



- ✓ 優しく穏やかな口調で
- ✓ ポジティブな内容で
- ✓ 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、
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。

④ユマニチュードの4つの技法

触れる



- ✓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身体に触れているように

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。人に対しては暴力的な触れ方になりますので不向きです。

立つ



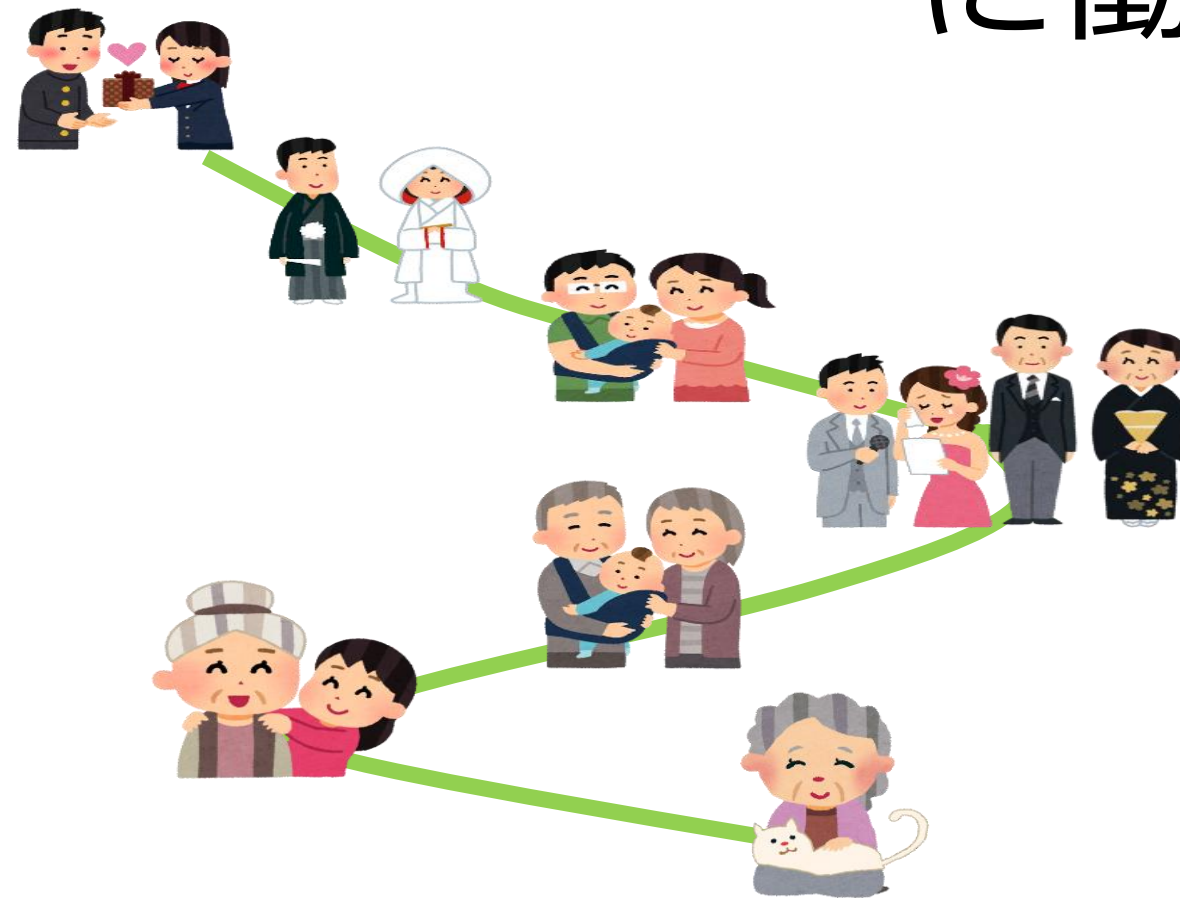
- ✓立つことは、骨粗鬆症や筋力の低下を防ぎます
- ✓血液の循環状態を改善します
- ✓脳が活性化します

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。

⑤ユマニチュードは「感情記憶」 に働きかけます

*

アルツハイマー型認知症の人の記憶が失われていく順番



*感情記憶とは

楽しい、うれしい、心地よいなど、感情的な体験の記憶は最後まで残ると言われています

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

⑥感情記憶は脳の中のダイヤモンド

～認知症の人と一緒にいるときに伝わること～



「あなたの接し方によって、私たちは人間らしさを取り戻し、価値のある存在なのだと感じることができる」

「記憶に残るのはあなたが何を言ったかではなく、どんなふうに話したかということだ。(中略)あなたの微笑み、あなたの笑い声、私たちにふれるあなたの手が、私たちに通じるものだ」

認知症当事者の著書 (Christine Bryden 著, 馬籠久美子, 桧垣陽子訳「私は私になっていく 痴呆とダンスを」) より

⑦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

<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」

* 貸し出し方法は別紙資料にて

