

優しい認知症ケア 「ユマニチュード」

会津学知会定例会報告
塩谷 徳子

はじめに

- 長い間、看護の仕事に関わって、看護技術として人との関わりに关心を持っていたが、ここ数年「ユマニチュード」という自分の中では新しい語の理解に興味をもって調べてみたので、この機会に報告する。

*この語は認知症患者に関わる際に有用とされている技術であるが、人とのコミュニケーションを実践するうえで、要点を捉えていると考えられる。

最近の学習から

- * 平成28年(1社)国際女性教育振興会:福島県支部:調査報告書から
講演「認知症患者に接する技術への取り組み」
～優しさを伝える技術 ユマニチュード～
講師:宗像 初枝
- * 令和元年9月21日放送大学公開講座
郡山市医療介護病院の取り組み
～看護部長:宗像初枝～
- * 優しい認知症ケア、ユマニチュードをやってみよう～NHK配信DVD
68分(実技編) 司会:内藤裕子

日本人の平均寿命は戦後30年以上 伸びたといわれるが

- 1947年 男性 50.06 女性 53.96
- 1960年 男性 65.32 女性 70.17
- 2018年 男性 81.25 女性 87.32
男性は世界第3位 女性は第2位

* 2012年認知症患者数462万人、
65歳以上の高齢者の7人に1人(有病率15.0%)
であったものが
* 2025年には65歳以上の認知症患者数が700万人に増
加し4~5人に1人になると見込まれている
(平成29年度高齢者白書)

認知症は「身近な病気」です。
2012年の認知症高齢者は推計で約
462万人でした。

- 認知症患者の割り合い
年令 65~69歳 2.9%
75~79歳 13.6%
85~89歳 42%
- 性別 平均寿命から女性が多いが
罹患率が高いわけではないと考えられる
「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」(平成23年度～平成24年度)
総合研究報告書より

「ユマニチュード」という言葉の意味

- フランス領マルティニーク島出身の詩人であり政治家であった、エル・セデールは1940年に提唱した、植民地に住む黒人が自らの“黒人らしさ”を取り戻そうと開始した活動「ネグリチュード」に起源をもつ。その後1980年スイス人作家フレディ・クロブレンシュタインがエッセイと詩集中で“人間らしくある”状況を「ネグリチュード」を踏まえて「ユマニチュード」と命名した。

「ユマニチュード」という言葉の意味 つづき

- ・「ユマニチュード」はイブ・ジネスト氏とロゼット・マレスコッティ氏の二人によって作り出された、知覚・感情・言語による包括的コミュニケーションに基づいたケア技法です。この技法は『人とは何か』『ケアをする人とは何か』を問う哲学と、それに基づく300を超える技術からなっています。認知症や高齢者のみならず、ケアを必要とするすべての人に使うことが出来る技術です。
- ・本田美智子、イブ・ジネスト、ロゼット・マレスコッティ著:「ユマニチュード入門」医学書院

先

ユマニチュードとは

- ・フランスのイブ・ジネスト氏、ロゼット・マレスコッティ氏が35年以上かけて、開発した包括的ケア技法
- ・最も基本的な技法に以下の二つがある。
 - ①4つの柱··見つめる、話しかける、触れる、立つの支援、を言語化したもの
 - ②5つのステップ··部屋に入り、声をかけ、ケアを実施し、退室するまでの細かな技法を言語化したもの

4つの柱のうち「見る」テクニック

- ・目を見ること···やさしく
 - * 正面から水平に、* 長く、近く * 目玉をとらえて愛情ある アイコンタクト！
 - * 覧守る

4つの柱のうち「話す」テクニック

- ・お話をするとき··驚かせない
 - * 前から * 目玉があつてから
 - * ゆっくり・はつきり話す
 - * ポジティブに * 質問ではなく同意から
 - * 否定に弱い * 話しかけるときは一人で優しく歌うように、声のトーンは低く、穏やかに話しかけましょう！
 - * 会えて嬉しかったことを伝える
 - * 目の前にいる方の良いところを3つ伝えてください。

4つの柱のうち「触れる」テクニック

- ・触れるときは···やさしく
 - * 広い面積でゆっくりと包みこむように、ある程度の重みをかけてふれましよう！
 - * 相手のペースに合わせて

5つのステップとは(1)

- ①出会いの準備(部屋に入るとき)
 - 近づく前にノックで知らせる。
 - ノックの仕方にもルールがある。
 - 3回ノック、3秒待つ

5つのステップとは(2)

- ②ケアの準備(近づいて関係を築くとき)
 - 視線をとらえる
「〇〇さん、お風呂です」というように、これからするケアの話をすぐにしない。
 - 「会いに来ました」とポジティブな言葉を伝える etc
- ③知覚の連結(ケアの最中)
 - 見つめる、話しかける、触れるという3つの技術を最大限に使いながらケアをすすめる。

5つのステップとは(3)

- ④感情の固定(ケアが終わり離れる前に)
 - より感情を残すために、ケアや相手についてポジティブな言葉で伝える
 - (例)お風呂さっぱりしましたね。「〇〇さんとお話をできてうれしかったです!」「協力してくれてありがとうございました。」など
- ⑤再会の約束
 - また来ることを伝える

慢性期病院の1つの病棟の看護職員・介護職員がユマニチュード短期講習を受講して得られた変化を調べ、患者に生じた変化について報告している

結果1

ケア担当者が患者の変化に気づいた割合は1ヶ月後
介入病棟と対照病棟とでは、有意差があった。

結果2

介入病棟で：介護者を引っかいたり噛んだりしていた99歳女性が腰巻和爪を立てることもあるが以前よりも穏やかになった。声掛けにうなづきや発語が前より出ている気がする。噛む強さがマイルドになった。

時おり

結果2つづき

- 拘縮がすすみ、顔がベッドボードを向いている状態の88歳男性：上肢をさすりながら声掛けすると瞼を動かすように感じる。
手の力を抜いてくれるようになり、ケアしやすい。
反応が感じられなかつたものが反応、開眼、上肢に力が入るなどの反応がある気がする。

全体研修終了後1ヶ月で変わったこと

- ①口腔ケア時にバイドブロックが消えた！
*患者に対する“前提”が変わった！
- ②患者さんが「死にたい！死にたい！」から「嬉しい！ありがとう！」に変わった
*人という環境(ケアスタッフ)が、よくも悪くも患者の気持ちを変化させる
- ③病棟から私語が消えた！
- ④ユマニチュードは技術であることが確認

認知症とは？

- 脳細胞が死んでしまい、脳の司令塔の働きに不都合が生じ、さまざまな障害が起こり、生活する上で支障が、およそ6ヶ月以上継続している状態(病名では無い)
- 記憶に関する病気である
- 生活するうえで問題となる病気
- 手術や特効薬がない…関わり方が大切

認知症の原因

- ・アルツハイマー型認知症・レビー小体
- ・パーキンソン・脳血管疾患・前頭葉変性など
- * 高齢になると脳にシミが出てくる、(アミロイド β というたんぱく物質が付着する)記憶や意欲をコントロールする大連合野や海馬に出るたり、委縮すると人間としての活動ができなくなる。しかし視床や視床下部(循環をつかさどる中枢)、偏桃体(喜び・怒りの感情)にアミロイド β は付かない。ここが残る。

ユマニチュードは、あらゆる人々が幸せになるための、人と人とのかかわりの方法です。

- ・「新・認知症ケア」ユマニチュードの4つのポイント
- ①見つめる
- ②話しかける
- ③触れる
- ④立つことをサポート

→ の
交流
～立って歩くことを手助け～

この考え方を学ぶには ～一市民として～

- ・このようなケアがあることを知る
- ・家族内でお互い「優しさ」を伝え合う
- ・隣近所の人と「優しさ」を伝え合う
- ・家族に認知症の方がいて悩んでいたら、
- ・誰かに相談し、このような研修に参加する
- ・一回だけではわからないので、何回も参加する
- ・ちょっとやってみる勇気をもつこと

宗像 初枝

まとめ

- * 子ども虐待・いじめ・DV・セクハラ・パワハラなど、相手に不快な感情を与えることは法で罰せられるようになりました。
- * しかし、相手に心地よい感情を与えるための方法を、具体的に積極的に学ぶ機会があるでしょうか。

宗像初枝

プロとして「ユマニチュード」技術を学ぶには

- * 研修が必要……ユマニチュード研修
○入門コース…エクサウエザーズ
(研修開催機関)に申し込む
 - * 一人で行うより組織全体として取り組むこと……研修
○施設導入コース ○実践コース
 - * 研修開催機関に申し込みをすることで、インストラクターを派遣することができます。
 - インストラクター資格のある方のみ、その技術を伝えることが出来ます。
- 今日はその言葉の意味と、その技術はどのようなものかを知るに止めておきたい。(具体的な技術を教えることはできません)

伝えたい事

- ・コミュニケーションの技術の一つとして、新しい切り口で優しさを伝える技術があることを知った。
- ・認知症は、生活歴で獲得した記憶に関する病気であるが、失われていない感情に優しく(ポジティブ)かかわることにより、生活する上での問題を少なく、心穏やかに過ごして頂くことが出来る技術である。