

あさか訪問通信



認知症 ユマニチュード



R7.5 月号

爽やかな5月晴れに、夏の気配を感じるころになりましたが、いかがお過ごしでしょうか？ユマニチュードという言葉をご存知でしょうか？ユマニチュードとは、フランスで生まれたケアの技法で、「**人間らしさを取り戻す**」という意味のフランス語です。介護や看護の現場、自宅での介護など、幅広い場面で用いられます。

☆基本の4つの柱

見る



- ・水平に見る
- ・正面から見る
- ・近くから見る

話す



- ・優しく穏やかに話しかける
- ・ケアの内容を実況する

触れる



- ・広い範囲で触れる
- ・ゆっくり優しく触れる

立つ



- ・1日20分立つ時間をつくる

※感度が低い部位から

「見る」「話す」「触れる」「立つ」の4本の柱を基本とし、「人は見つめてもらい、誰かと触れ合い、言葉を交わすことで存在する」という考えのもと、人との関わりを大切にしながら、ご本人の自立を促します。ユマニチュードの技術はご本人の心を開く効果だけでなく、ケアする側も落ち着かせさらにご本人に優しくできる効果を発揮する魔法のケアと言われています。

☆5つのステップ



- ・ドアをノック
- ・来訪を伝える
- ・応答を待つ

「ノック」をすることで自分が来たことを知らせ「**ケアの予告をするプロセス**」です。相手のテリトリーへ入る合図になります。



- ・目線を合わせる
- ・ケアの合意
- ・3分以内

第二ステップは、「**ケアについて合意を求るプロセス**」です。ここで大切なことは「3分以上時間をかけない」ことです。



- ・2つ以上の技法
- ・心地よい状態

ケアの合意が得られたら、実際にケアを行います。この際「見る・話す・触れる」のいずれかを2つ以上同時に行うことが重要です。



- ・お礼の言葉
- ・ポジティブな言葉

ケアが終わって、気持ちよくケアができたことを利用者さんの**記憶にしっかり残し**、次のケアに繋ぐことです。



- ・印象を残す
- ・ポジティブな感情記憶

ケアが終わって側を離れる際に「**再会の約束**」をします。認知症の方ですと、以前のことは忘れているかもしれませんが、「楽しかった」「よくしてくれた」という感情は残っています。

患者さんは当たり前ですが、一人一人違いその方の心情、性格、それまでの生活環境…また、今抱えている心配事や身体の調子も違います。そんな生活の中、週に一度私達が口腔ケアにお伺いする訳ですから、正直歓迎されることばかりではありません。拒否が強くお口に触れることが難しい時はこのユマニチュードを思い出し、コミュニケーションを取ることが大切です。**介護される人が、人間としての尊厳を取り戻し、ケアしてくれる人に対して感謝の気持ちを持ってくれるようにもなります。**できるところから実践してみましょう！

医療法人 寛友会

浅賀歯科医院