



なぜこうになってしまうのか

アルツハイマー病や認知症の人にみられる傾向

- 自分が転倒するかもしれないと心配する
- あなたの前で裸になるのを気まずく感じる
- 怖がったり混乱する
- 無力感

入浴

アルツハイマー病や認知症の人は入浴を怖がったり、入浴を誰かに手伝ってもらうことに抵抗を感じたりすることがあります。自分が転んだりするのではないかと心配したり、お湯と水の蛇口がどちらなのかわからなくなったりすることもあります。

あなたにできること

入浴前の事前準備

- 浴室を落ち着いた温かみのある場所にする
- 事前に水を出し、熱すぎず、冷たすぎないように温度調整する
- 可能であれば明るい照明は使わない

浴室を安全な環境に

- 浴槽またはシャワーでは滑り止め付きマットを使う。バスマットも滑り止め付きのものにする
- 浴槽用の椅子の使用も選択肢の一つに含める
- かみそり、爪切り、ドライヤーなどの危険なものは置かない
- 注意深く見守る。一人にさせない
-

ゆっくり時間をかける&ポジティブに

- 入浴でリラックスできている場合は、楽しませてあげる
- 落ち着いて話す
- 直接的な表現を使う。例：「お風呂に入りたいですか」ではなく「お風呂の準備ができましたよ」
- 指示は一つずつ。「左の腕を洗いましょう。よくできました！じゃあ次は反対側の腕を洗いましょう」
- 気長に、焦らない

相手に寄り添う

- 言い争いをしたりイライラしたりしない。場合によっては毎日の入浴は必要ではないかもしれない
- 浴槽につからず、スポンジで体を拭くのみにすることも検討
- 腕を洗うふりをするなど、見て真似できるようにしてほしいことをあなたが実際にやって見せる



ヘルプライン
844.HELP.ALZ
alzgla.org