



認知症看護認定看護師として、私は認知症のある方が安心できる環境づくりを心がけています。そのなかで、コミュニケーションをとる時に心がけていることは、笑顔で自己紹介することです。そして、今回ご紹介する認知症のある方との関わり方であるメゾットユマニチュードを意識して、行います。これを続けていくと名前は憶えていなくても(名前を覚えてもらうことが目的ではありません。)私の顔を見ただけで、笑顔になったりしていただけます。

「この人がいれば安心だ♪」そう思える関係をつくることでたとえほんの一瞬でも、穏やかに過ごせる居心地のいい環境になると思います！

### ユマニチュード4つの基本手法

ユマニチュードとは、フランス発祥の認知症ケアの手法です。特別な技術などは必要なく、誰でも身につけることができる手法です。

#### 1. 「見る」

- 同じ目の高さ
- 正面から
- 近くから
- 長く

#### 2. 「話す」

- 優しく
- ポジティブな言葉で
- 頻繁に
- 自分が行っているケアの様子を言葉にする

#### 3. 「触れる」

- 広い面積で
- 優しく
- ゆっくりなでるように

#### 4. 「立つ」

- 自力で
- 安全に

