



お年寄りが地域で安心・安全に暮らせるよう応援します

介護ワンポイントアドバイス
地域包括支援センターTel.86-0112

**認知症の家族と
笑顔で暮らす**
③本人も家族もゆっくり
眠って疲労回復を

朝起きて日の光を浴びて体を目覚めさせ、夜はゆっくり眠って心身を休めることは、心身の健康を保つのにとても大切なことです。ですが、認知症のかたの中には、夜になると活発になる場合があります。家族を巻き込んでしまうこともあります。その場合、早く寝るように言ったり怒ったりしても効果がないことが多く、認知症のかた本人は日中うとうと休むことができて、仕

事や家事のある家族は睡眠不足になってしまい、疲れやストレスで体調を崩しかねません。

このような「昼夜逆転」にはさまざまな原因が考えられます。原因に合わせた対応で、認知症のかたの不安を軽減し、いっしょに健康的な生活を送りましょう。

対応例

日中寝ていることが多く、動かないで過ごす時間が長い場合

- 通所サービス
(デイサービス・デイケア)

家族以外の人と交流したり体を動かしたりすることで、心身が適度に疲れて眠りやすくなります。出かける用事があることを認識することで、朝起きることができるようになることもあります。また、認知症のかたが通所サービスに出かけている時間、家族は安心して体を休めることもできます。



- 短期入所サービス
(ショートステイ)

家族以外の人と集団生活をすることで、気持ちに張りが出る場合があります。日中の活動プログラムも豊富に準備されていて、認知症のかたに合わせて楽しく体を動かす時間をもっていたくことができ、規則正しい生活を送ることができます。家族も安心して体を休めることができます。

夜になると興奮して活発になるかたの場合

- 主治医に相談、受診

夜になると興奮し、家族には見えないものが見えると言ったりする場合は、認知症だけが原因とは限りません。脳の病気や、感染症などにかかっていたり、骨折などの強い痛みや脱水から「せん妄」状態になっている場合もあります。主治医の先生に相談してください。昼夜逆転に限らず、認知症のかたの普段とちがった状況は、日頃から家族が主治医の先生に伝えておきましょう。

- 適度な水分補給

高齢者のかたは、失禁の不安やトイレに行く回数を減らすために水分摂取を控えることがあります。脱水から過度の興奮や「せん妄」状態になることがあります。腎機能が低下している高齢者は脱水状態になりやすくなっているため、若い家族よりも注意してこまめに水分をとることが

必要です。これから暑くなること、食欲が低下しやすくなりますが、食事から摂る水分は高齢者の体にとっても大切なものです。一日三回、きちんと食事をしながら水分をとりましょう。

このほかにも、トイレに行きたい、体がかゆい、お腹が空いている、心配事が気になっっている、などの理由で不眠になることがあります。本人の様子を良く見て、寝る前にトイレに誘導したり、体を拭いたり、軽い夜食を出したりするなど、本人に合わせた対応をとりましょう。

不安が強いかたにはいっしょの部屋で背中をさすつてあげたりすると、落着いて眠りやすくなる場合があります。夜に眠らないことは、本人も家族もストレスや疲れが溜まります。家族だけで抱え込まず、相談してください。

■問い合わせ 地域包括支援センター (☎86-0112)