

ユマニチュード

ユマニチュード (Humanitude) とは、フランス語で「人間らしさ」を意味する言葉です

実施する際の考え方：「ケアされる人」と「ケアする人」という一方的なものではなく、「関係」や「絆」を中心にとらえます。

認知症ケアの技術として知られており、言葉や身振り、目線など、あらゆる感覚を活用したコミュニケーション法を軸としています。

介護のプロだけでなく、ご家族なども認知症の人のケアの助けになります。

1.心身の回復を目指す 少しでも立位保持ができるようであれば、清拭（せいしき）を立ったまま行うなど、可能な限り回復に努めた生活を心がけます。

2.機能維持 身体の機能を少しでも維持するため、できるだけ車椅子を使わずに歩くことなどを、日々の行動のなかに取り入れます。

3.最期まで寄り添う 心身の回復や身体機能の維持が難しくなった場合、残りわずかな力を奪わないように気をつけながら、できるだけ穏やかな最後を迎えられるように寄り添います。

認知症の人が介護を拒否する理由 認知症の人に介護を拒否されてしまう理由のひとつに、**認知機能の低下**があります。認知機能が低下していると、介護の意図を理解してもらうのに時間が必要です。関係が良好であれば、少しずつ「この人と一緒にいることは心地良い」という感情記憶が認知症の人に残るようになり、介護を受け入れてもらいやすくなります。

ユマニチュードの4つの柱

見る 視線の高さや話し方、さらに体への触れ方に気を配ることで、「大切に思っている」ということを相手に伝えることができます。同じ高さから目線を合わせることで平等な関係性であることを、正面から見つめることで相手への誠実さを伝えることができます。できるだけ長く目をあわせることでポジティブな愛情が伝わります。0.5秒以上見つめあうことが必要。

話す 話すときは、ゆっくりと穏やかに話すように心がけます。返事がない場合などは「左腕を少し上げます」や「温かいタオルで左手の甲を拭いています」といった言葉を重ねることは介護を受けている側が「自分の存在」を改めて認識する大切な機会となります。

触れる 愛しい人に触れるときのように、優しく包み込むような動作で触りましょう。急につかんだりすると、認知症の人に対して攻撃的な印象を与えかねません。また、触れる際は皮膚の接触面積をできるだけ大きくして広い範囲で触れるようにすると、安心感を与えることができます。なお、肩や腕など体の鈍感な箇所から触れていくことも大事です。

立つ 座っている状態では、寝た状態よりも空間を立体的に認知しやすくなり、**それによって「自分がここに存在している」という自覚をより強く持つことができます。**立ち上がることができれば、空間は縦方向にも広がることとなります。より多くの空間的な情報を得ることで、自分の存在をさらに強く意識することができます。また、立つことで体の関節や軟骨に栄養を行き渡らせ、循環器系や呼吸器系の機能が活発化。骨粗しょう症の改善や筋力アップを図れるほか、褥瘡の予防にもつながります。

ユマニチュード 5つのステップ 認知症の人とそのお世話を行う人との間に絆を作ることがケアの中心 ユマニチュードでは、絆をつくるため、実際にケアを行うにあたっては、いきなり開始するのではなく、以下の「5つのステップ」にのっとり行われなければなりません。

1. 出会いの準備 「出会いの準備」とは、来訪を伝えることです。部屋の中にいる認知症の人に「誰かが会いに来た」ことを知らせ、それを受け入れるかどうかを選択してもらう形を取ります。方法としては、まず、**中にいる人に聞こえるようにドアを3回ノック。その後3秒間待ち、再び3回ノックして3秒待ちます。**もしそれで反応がなければ、1回ノックして室内に入ります。「3秒待つ」という時間を挟むことで、本人の脳が活性化する水準を少しずつ高める効果が期待できます。

2. ケアの準備 「ケアの準備」は、「あなたに会うために来た」というメッセージを伝え、関係性を築く段階です。**認知症の人と親しくなれるような言葉や態度を取ることが大事で、正面から近づいていき、目と目を合わせ、目が合ってから3秒以内に話し始めることがポイント**です。話すときはポジティブな言葉だけを使うようにし、ユマニチュードの柱における「見る」や「話す」、そして「触れる」の技術を使いながら絆を作っていくのです。もし、3分以内にケアを行う同意が得られないようなら、いったんその場はあきらめましょう。この「**ケアの準備**」の段階を経ることで、**認知症の人の攻撃的な行動が7割減少し、ケアに協力的になることが知られています。**

3. 知覚の連結 「知覚の連結」は、「見る」と「話す」と「触れる」のうち、少なくとも2つ以上の技法を同時に使いながら、**「あなたを大切に思っている」というメッセージを継続的に届ける段階**です。言葉と行動に調和や一貫性を持たせながら接することがここでは重要です。本人の五感に伝わるものすべてが、同じ意味を持ち、ポジティブなものとなるようにするのです。例えば「背中を拭きますね」「気持ちいいですか」といった言葉を笑顔とともにかけるけれど、本人から言葉の反応がないとき。そんな場合も、筋肉の緊張がほぐれる、あるいは呼吸の速さがゆっくりになるなど、何らかのメッセージを介護者の側に向けるようになります。

4. 感情の固定 「感情の固定」とは、ケアを受けた際の経験を素敵なものとして感情記憶に残すことです。**ケアを終えた後「気持ちよかったですね」と声を掛けることや、ケアに協力してくれたことに丁寧に礼を述べる**ことで、本人は「心地良い時間を過ごせた」と感じるができます。例えば「お疲れさまでした」などと声を掛けると、「ケアを受けて大変でしたね」といった否定的な意味合いを含みかねないので、ここでは不適切な表現となるのです。認知症の人は、前回のケアがどのような内容だったのかを忘れていくことが多いのですが、「この人は嫌なことを言う人かどうか」という「感情記憶」は残っています。気持ちよくケアを終えられたことをお互いに確認し合い、そのうえで次のケアにつなげることが重要になるわけです。

5. 再会の約束 認知症の人の場合、「またお会いしましょう」と言っても、そう言われたことを記憶できないかもしれません。しかし、「自分に優しくしてくれた人がまた会いに来てくれる」という期待感や喜びは、感情記憶として残ります。

ベッドの横にメモ帳やホワイトボードなどを設置するのも有効な方法です。そこに「また夜の7時に会いに来ます」などと伝言を残しておく、それを何度も目にすることで、「優しくしてくれる人が来る」という楽しみを繰り返し感じるができます。再開の約束を言葉としてではなく、「感情」として行うことで、次回に会ったとき、笑顔で迎えてくれるようになります。それによって、ケアをスムーズに開始できるようになるのです。もちろん、自宅でも同様に行うことが可能です。

ユマニチュードの効果 認知症を発症すると攻撃的になることも少なくありません。ユマニチュードのケアを受けることで症状が収まり以前のような社会的な姿と取り戻すケースも多くあります。

参考：『ユマニチュード入門』（医学書院）本田 美和子 監訳、伊藤 智子 訳