



認知症と

ユマニチュード



優しさと笑顔を
つなぐバトン

宇美町立 原田小学校

5年1組

庄田 恵絆

目次

- はじめに 調べようと思った理由/調べる方法...①
- 認知症とは/認知症の種類と症状...②
- アンケート①:イライラすることはありますか?...③
- ユマニチュードとは?...④
- アンケート②:ユマニチュードという言葉を知ったことはありますか?...⑤
- ユマニチュード4つの柱...⑥
- 介護保険で利用できるサービス...⑦
- デイサービスってどんなところ?...⑧~⑩
- アンケート③:ご家族にとってデイサービスとはどんな存在ですか?...⑪
- アンケート④:利用者の方にとってデイサービスとはどんな存在ですか?...⑫
- アンケート⑤:デイサービスで一番楽しいことは何ですか?...⑬
- まとめ...⑭
- 感想...⑮
- 表紙に込めた思い...⑯



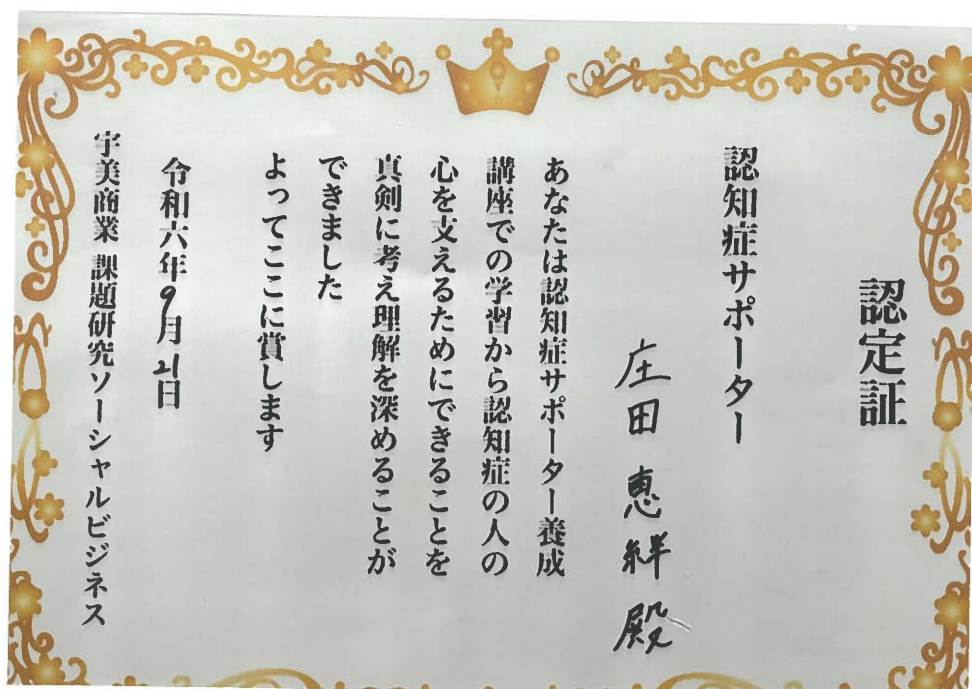
はじめに

調べようと思った理由

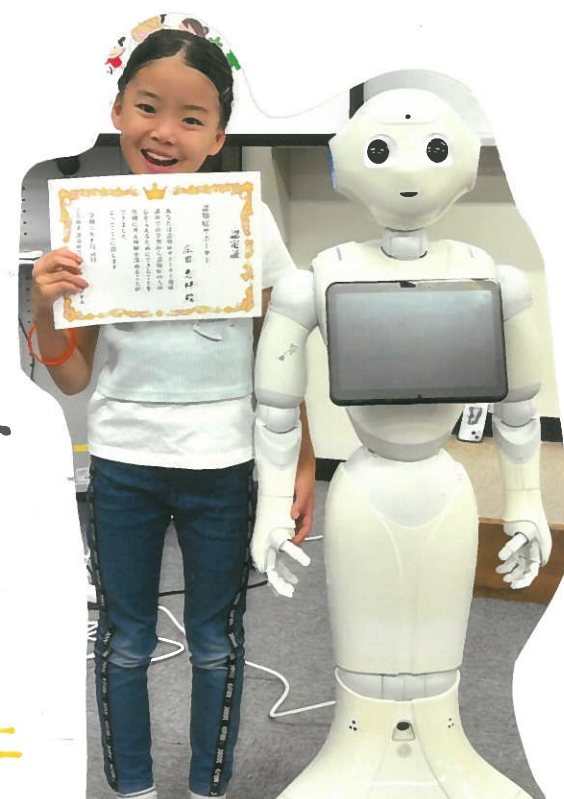
私が今回、「ユマニチュード」について調べようと思ったきっかけは、去年、「認知症サポーター」の講座をうけて、サポーターになったことです。

私のひいおじいちゃんが認知症になっておばあちゃんが毎日介護している姿を見て大変そうだったので私にも何かできることはないかな?と思い、講座を受けました。

それから認知症について勉強していくうちに「ユマニチュード」という言葉をきくようになり調べてみたい!と思いました。



- ① 図書館の本を使って調べる。
- ② インターネットを使って調べる。
- ③ デイサービスで体験をする。
- ④ デイサービスで働いている方や、利用者の方にインタビューやアンケートをとる。



調べる方法

①



認知症とは

認知症とは、何らかの原因で「脳の神経細胞が」こわされたことにより、起こる症状や、状態のことをいいます。認知症の症状が進んでくると、記憶力や理解力、判断力などが少しずつ失われ、社会生活や、日常生活に支障が出るようになってきます。

認知症の種類と症状

種類	症状
アルツハイマー型 認知症	<ul style="list-style-type: none">・見た目は普通に見える。・病識がない。・もの忘れが多くなる。・発症した時期ははっきりしない。
脳血管性型 認知症	<ul style="list-style-type: none">・もの忘れよりも先に意欲の低下、無関心などがあらわれる。・脳卒中の発作が原因で、とつぜん発症する。
レビー型 認知症	<ul style="list-style-type: none">・初期の代表的な症状は、「幻視」・筋肉のこわばりや歩行困難、手のふるえなどの症状があらわれる。
前頭側頭型 認知症	<ul style="list-style-type: none">・もの忘れはあまりみられない。・堂々と万引きしたりする。・同じ言葉を言ったり、相手のまねをしたりする。

認知症は、数年かけて少しずつ進行していきます。現在もっとも多い認知症はアルツハイマー型認知症です。また、働きざかりの年代に発症する「若年性認知症」(64才以下で発症)もあります。

認知症になると、失敗が増えてきます。

忘れてしまうことへの不安、失敗してしまうことへのイラだち、自分が自分でなくなってしまうような恐怖を感じています。

気持ちに寄りそい、理解してあげることが大切です。

しかし、家族もつかれてくれれば、常にやさしくおだやかに接することができなくなってきました。

イライラしたり、きつい言葉を発してしまうことがあるかもしれません。家族のそんな姿が認知症の悪化につながることもあります。

アンケート①

イライラすることはありますか？

結果はこのようになり
ました。

ご家族のこの気持ち
が少しでも軽くなるように
考えていきたいです。

今着るものは困っているから、洋服を洗って干すのにリムを消さないと乾かすのが大変で困っています。

こちらの言っている事が通じないや準備に時間が掛かる時

どんなに頑張ってもお礼がとうと言ってもらえない時かな。

こちらの思いが本人へなかなか伝わらない時

コミュニケーションがうまくいかないとき、自分の思いが相手に伝わらない時

毎日何度も同じことを繰り返すことです。

人の物を勝手に食べたり開けたりする
トイレに行くと裸で出てきた時

同じ事を何度も言うことです。
時間を考えないことです。

色紙が戸所を片付けて汚されると逆にくいられてしまう所。

認知症サポーターとして、自分にはどんなことが「できるだろう？」と考えていたときに、町で「認知症ケアの講座があることを知り、お母さんに申しこんでもらい、参加してきました。

そこで学んだことは、...

ユ マ ニ チ ュ ー ド

～優しさを伝えるケア～
ユマニチュード
講演会

認知症を知ろう！

ユマニチュードってなに？

フランス生まれの
認知症ケア技法



認知症ケアに
悩んでいる方

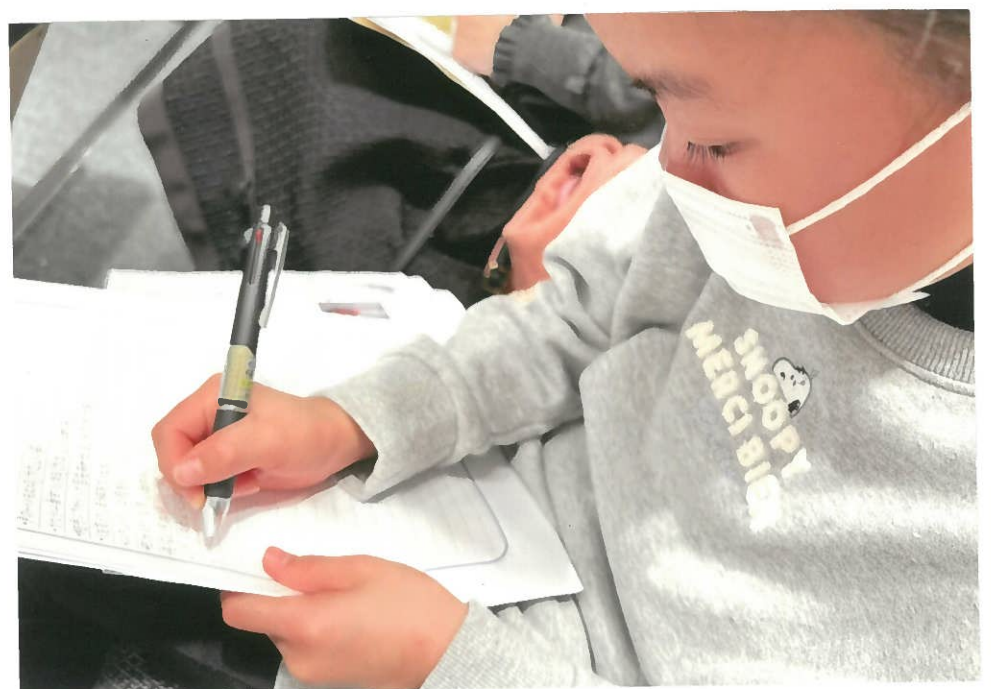
というフランス生まれのケア技法です。

ユマニチュードとは、フランス語の造語で

「人間らしさを取り戻す」という意味を持ちます。

「あなたのことを大切に思っています」ということを相手が理解できるように伝えるための技術です。

ユマニチュードは日本では2012年に初めて導入されました。



私も講座を受けるまでユマニチュードというケア技法を
知りませんでした。そこで、デイサービス利用者のご家族
の方も、ユマニチュードという言葉を知ったことがあるのか
知りたくてアンケートを書いていただきました。

知りません
初めて聞きました。

耳に覚えながら
知りませんでした。

知りません
初めて聞きました。

知りませんでした。
過ぎたるは猶及ば
ざるが如しなのでネ。

TVで
知りました。

初めて聞く言葉です。
調べました。とても
考えさせられる事です。

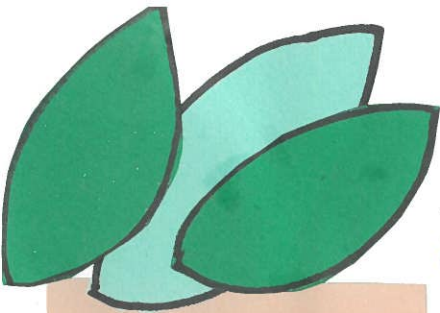
NHKなど
最近よく
テレビに
出てますね!

「人間らしくを取り戻す」
という意味だという事ですね。
ネットで調べて、初めて
知り言葉でした。

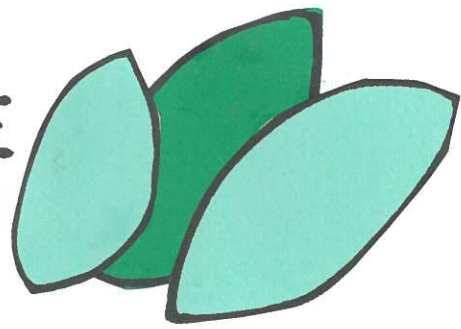
アッ...です。
またこれはありですか
したことは「アッ...」

アンケート②:ユマニチュードという言葉を知ったことはありますか?

結果はこのようになりました。
最近ではテレビでも取り上げられるようになってきたので、少しずつ
知られてきています。それでもまだ知らなかった方や、初めて聞く方も
多いことが分かりました。



ユマニチュード4つの柱



見る

- 同じ目の高さで見える。
- 近くから見る。
- 正面から見る。

話す

- 低めの声で話す。
- 大きすぎない声量で話す。
- 前向きな言葉を選んで話す。
- 相手から返事がなくても無言にならない。

触れる

- 広い面積で触れる。
- 掴まない。
- ゆっくりと手を動かす。
- 敏感な場所いきなり触れない。

立つ

- 骨粗しょう症の予防。
- 筋力維持。
- 循環状態の改善。
- 肺の容積を増やす。

介護する側、される側がともに安心して和やかに暮らすためには、専門家の力を借りることも大切です。

・ヘルパーさんが自宅を訪問し、介護をしてくれる
「訪問介護」

・認知症の人を短期間、施設に入所させてくれる
「ショートステイ」

・認知症の人が日中に施設へ通い、食事や入浴の介助を受けながらレクリエーションなどを楽しむ
「デイサービス」

など、介護保険制度を利用することで、さまざまなサービスを受けることができます。

このようなサービスは、本人だけでなく、家族の負担を軽くするため、家族の生活を守るためのものでもあります。

私は今回、実際にユマニチュードについて、もっとくわしく知りたいと思い、デイサービスで体験をさせていただきました。



体験をさせてもらう前に、
デイサービスとはどういうところなのか、
どんな方が利用されているのか、
そしてユマニチュードについて
など、スタッフの方に質問をし、
とても分かりやすく、いろいろと
教えていただきました。

そのおかげで安心して体験をさせてもらうことができました。

定期的

きらら

デイサービスって
センター
どんなところ?



・朝、自宅までお迎えに行きます。

・昼食
手作りで、季節の物を使用しています。

・デイサービスについたら、バイタル測定(体温や血圧、脈)を行います。

・静養
(足をのばして、ゆっくり休んでもらいます)

・朝の会
(日付や今日の予定の確認)

・午後のティータイム
(コーヒー、ココア、紅茶などで目覚めを促します)

・レクリエーション
(パズルや計算、点つなぎなど)

・午後のレクリエーション
(外出してお花を見に出かけたり、美味しいおやつを食べに出かけたりしています)

・入浴
(血圧が安定した時間に個別での入浴)

・おやつ、1日のふり返り

・全身運動
(バランス運動やストレッチ、ボール運動など)

・夕方自宅までお送りします。

脳運動レクリエーション

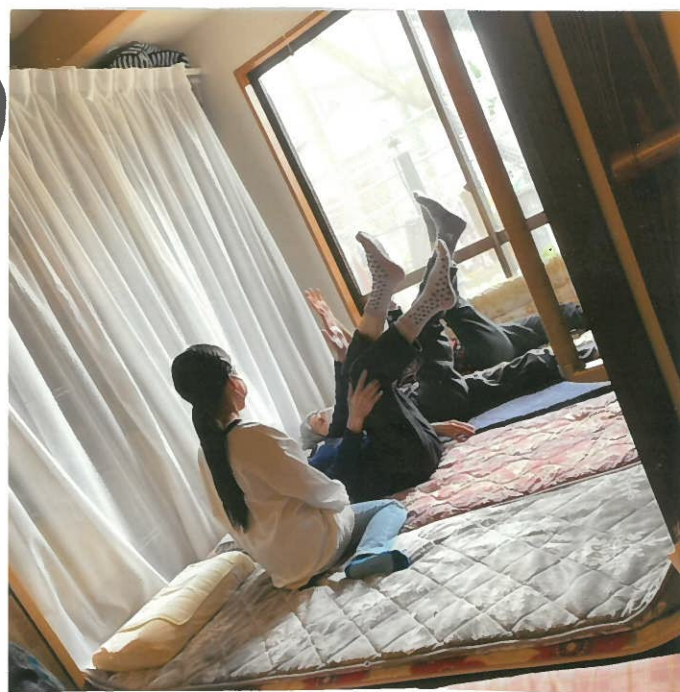


脳トレによる月脳への刺激は、月脳の血流が改善し、月脳への酸素供給が増え、全体的な月脳の機能を向上させます。

利用者さんに問題の意味を聞かれたときに、聞こえやすく、大きな声で、分かりやすくゆっくりと伝えることがむずかしかったです。
利用者さんと一緒に問題に取り組むことで少しずつお話しできるようになり、楽しかったです。

全身運動 (寝そべり体操)

私たちは立ったり、座ったり、歩いたりすることによって、無意識のうちに月脳の様々な機能を使っています。



筋力低下による転倒を防ぐこと、

転倒による「ねたきり」を防ぐことが大切になります。

利用者さんの足や体を支えることがむずかしかったです。

スタッフの方の声かけや運動中の盛り上げ方で、利用者さんたちが楽しく運動をすることが出来ていて、すごいと思いました。



昼食

生活リハビリで"野菜の

皮むきなどを行い、その材料を使用して、煮物やおみそ汁、カレーなどを作る事もあります。
手作りの昼食はとてもおいしくて、利用者さんにも大人気なんだそうです。

外出レクリエーション

利用者さんの希望に合わせて、お散歩や、買い物に出かけたり、たい焼きを食べに行ったりしています。
私も4月にお花見に参加させていただきましたが外で食べるお弁当は、おいしかったです。



このように、朝から夕方までをすごすデイサービスセンター。利用者さん、ご家族にとって、どんな場所なのか、アンケートを書いていたいただきました。

アンケート③: ご家族にとってデイサービスとは どんな存在ですか?

助かります
行ってるとき
自分の時間が
出来て
リセット
できます。

とても楽しく、
イベントが盛り
たさんで元氣
が出る所です!!
スタッフさんとても
やさしいです!!

さらさらとしたステキな
場所です。
認知症のおばあちゃんか
笑顔になる場所です。
おばあちゃんの保育園
みたいですよ。

色々と行き届いて
安心して預けられる
施設です

同年代の方々と
お話ししたり、スタッフの方々
によるレクリエーションしたり
楽しく過ごすことができる
場所だと聞いています。
「生きがい」の場所です。

安心して
お出かけ出来る所
です。
やさしく
あふれている
所です。

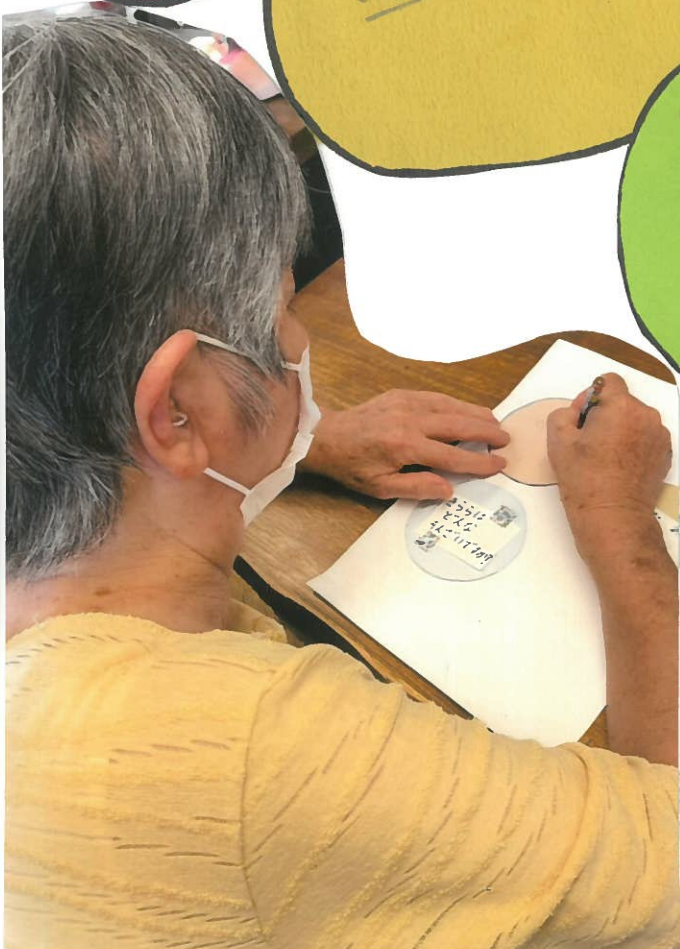
安心して
預ける事ができて
預けている間は
自分の時間を
十分に使うことが
できるのだ。
おかげで
おかげで場所です

母のデイサービス
に 行っている 時間に
自分のための時間を
もつことができて
リフレッシュできる

母の家族以外と
交流できる場所です

デイサービスを利用中、ご家族の方は、自分の時間が
できたり、リフレッシュをすることができるといことが
分かりました。ご家族にとっても安心できる場所になって
います。

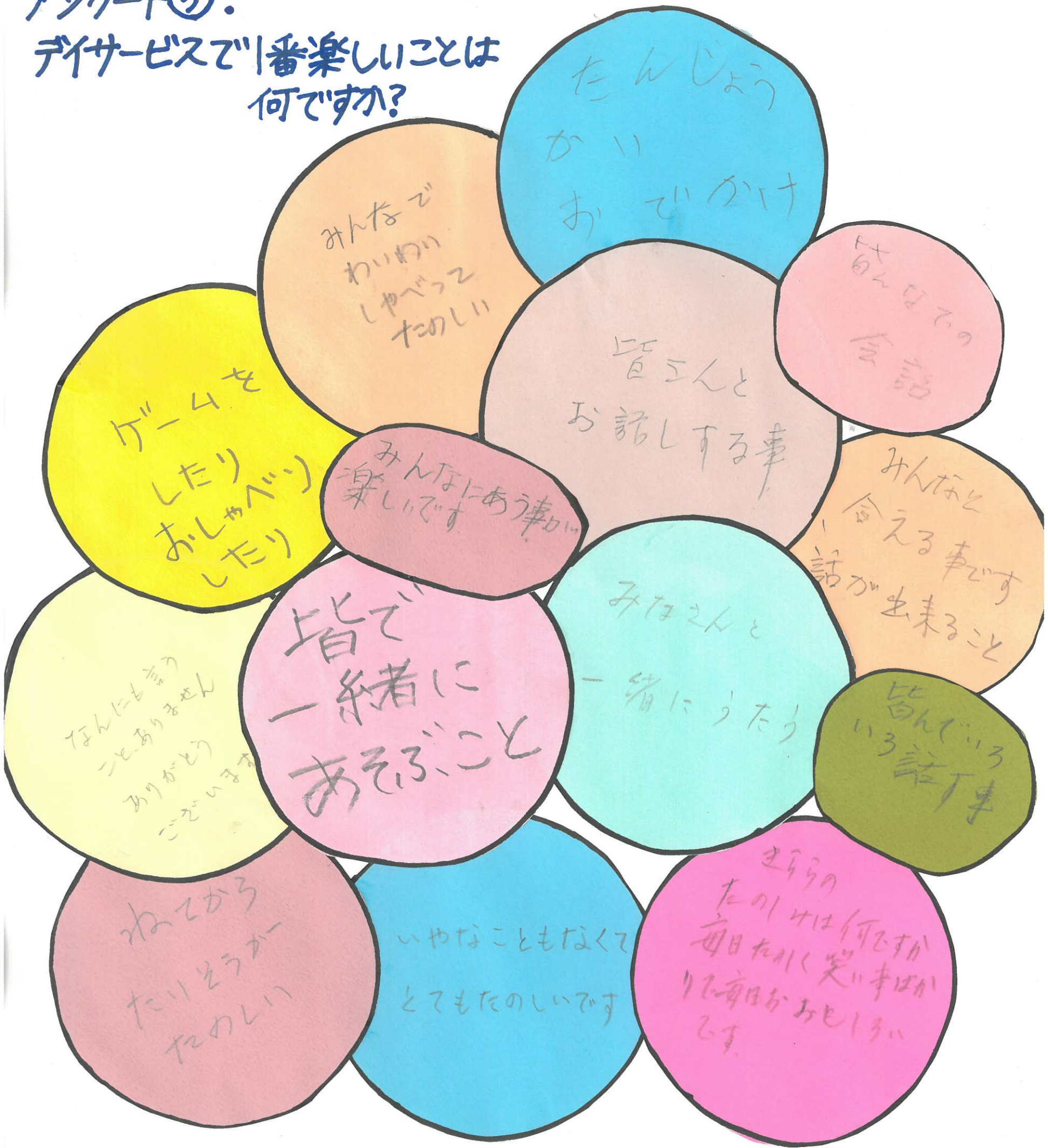
アンケート④:利用者の方にとってデイサービスとはどんな存在ですか?



利用者さんにとっても、
デイサービスは、家族の方
以外と交流ができ、一人でさみしい
気持ちにならずに、みんなで楽しく1日を
すごせることができる場所で、
新しい仲間がふえて毎日が楽しく
なる場所ということが分かりました。⑫

アンケート⑤:

デイサービスで一番楽しいことは何ですか?



結果はこのようになりました。

お話することや、歌うこと、寝そべり体操、おでかけなど
楽しいことがたくさんあることが分かりました。

体験中みなさんの仲の良さと私もたくさん笑顔で
すごすごすることができました。

まとめ

認知症になると、忘れてしまうことへの不安や、自分が自分でなくなってしまうことへの恐怖を感じています。

ユマニチュードはその恐怖を少しでも安心感に変えられるように、そして、ご家族の介護負担をへらすためのケア技法です。



(1:見る 2:話す)

ユマニチュードの4つの大切なこと

- 1:見る(目を見る)
- 2:話す(やさしい声で話す)
- 3:触れる(あたたかい手で触れる)
- 4:立つ(できるだけ立って体を動かす)

この4つを大事にすることで認知症の人が大切にされていると感じて、安心したり、笑顔になることができます。

(3:触れる)

認知症の人は忘れることが増えてしまうけれど脳機能も低下しても感情記憶は絶対に残ります。

ユマニチュードは思いやりのある心で認知症の人とつながるためのすてきな方法だということを実践を通して学ぶことができました。



(4:立つ) ⑭

感想

私は今回、認知症のことを初めて
くわしく知ってもし、自分になったらこわい
な。家族や友だちのことを
忘れたくないな…と
思っていました。

でも町であったユマニチュード
の講座をうけて、忘れてしまう
ことがあっても感情記憶は
絶対に残るということが
分かって感動しました。

私のひいおじいちゃんも認知症が
あり、今は施設にいるけれど、面会をいつも楽しみにして
くれているのでユマニチュードの4つの大切なことを常に
思いながらこれからもひいおじいちゃんとの思い出を
作っていききたいなと思いました。

そして、今回、体験やアンケートにご協力いただいた
さらさらデイサービスの利用者の方、ご家族の方、スタッフの
みなさん本当にありがとうございました。

感謝の気持ちでいっぱいです。

将来、私は看護師として
デイサービスで働きたいと
いう夢があります。
今回の体験でさらに夢を
叶えたいと思いました。



表紙に込めた想い…

認知症について調べたり、勉強していくうちに「ちぎり絵」は、指先を使い、集中して作業をすることで、脳の活性化につながることを知りました。

そこで、デイサービスの利用者の方と一緒に表紙を作りたい!と思いました。

ちぎり絵をしながらいろいろお話をしたり、どの色を使うか相談したりとあっという間に時間がたちました。

今回、私が学んだことを少しずつ自分から行動していき、優しさで笑顔がたくさんあふれる町や社会にしていきたいと思い、今回の表紙にしました。



参考・引用文献リスト (本を参考にした場合)

認知症とコミュニケーション
 作品名: 優しさと笑顔をつなぐボタン
 あなたの名前: 左田 真紀

NO.	著者名	書名	出版社名	出版年	ページ	図書館名 とせいきゆう 記号
1	朝田 隆	ウルトラ図解 オルカラ-家庭の医学 認知症	株式会社 法研	平成28年 10月25日	P. 12 P. 13 P. 14 P. 28 P. 44 P. 66 P. 122 P. 152	宇美町立 図書館 493.7ウ
2	山口 創	人は皮膚から癒される	株式会社 草思社	2016年 7月27日	P. 127 P. 128	宇美町立 図書館 141.2.ヤ

参考・引用文献リスト
 (Webページを参考にした場合)

認知症とコミュニケーション
 作品名: 優しさと笑顔をつなぐボタン
 あなたの名前: 左田 真紀

No.	Webページ を制作した 人・団体名	Webページ名	Webサイト名	更新 年月日	URL	アクセス 年月日
1	一般社団 法人 日本コミュニケーション 学会	優しさを伝えるケア コミュニケーション	日本 コミュニケーション 学会		https://jhuma.org/	2025. 7.28 8.1
2	宇美町	宇美町 認知症ケアパス	宇美町 社会福祉 協議会		http://www.umi-shakyo.or.jp/top/gyo-mu/keapasu.pdf	2025 8.12
3	一般社団 法人 kouji	きらりサービスセンター [通所介護]	一般社団法人kouji きらりサービス &きらりケアプラン		https://www.umikirara.com/	2025 8.20

全てのページにおける写真の掲載については、あらかじめ許可をいただいております。



えなちゃん
来てくれて
ありがとう

またいつでもおいで♡
まって♡るよ♡
きららの(は)おちゃんより♡