

***Viva* !** バリデーション

～ホームに超コミュニケーション法がやってきた～

光ヶ丘ホーム



バリデーションとは・・・？

- ・・・認知症を持つ高齢者に心から共感し、寄り添うことによってその人自身を理解し、介護者自身もゆたかになる超コミュニケーション法

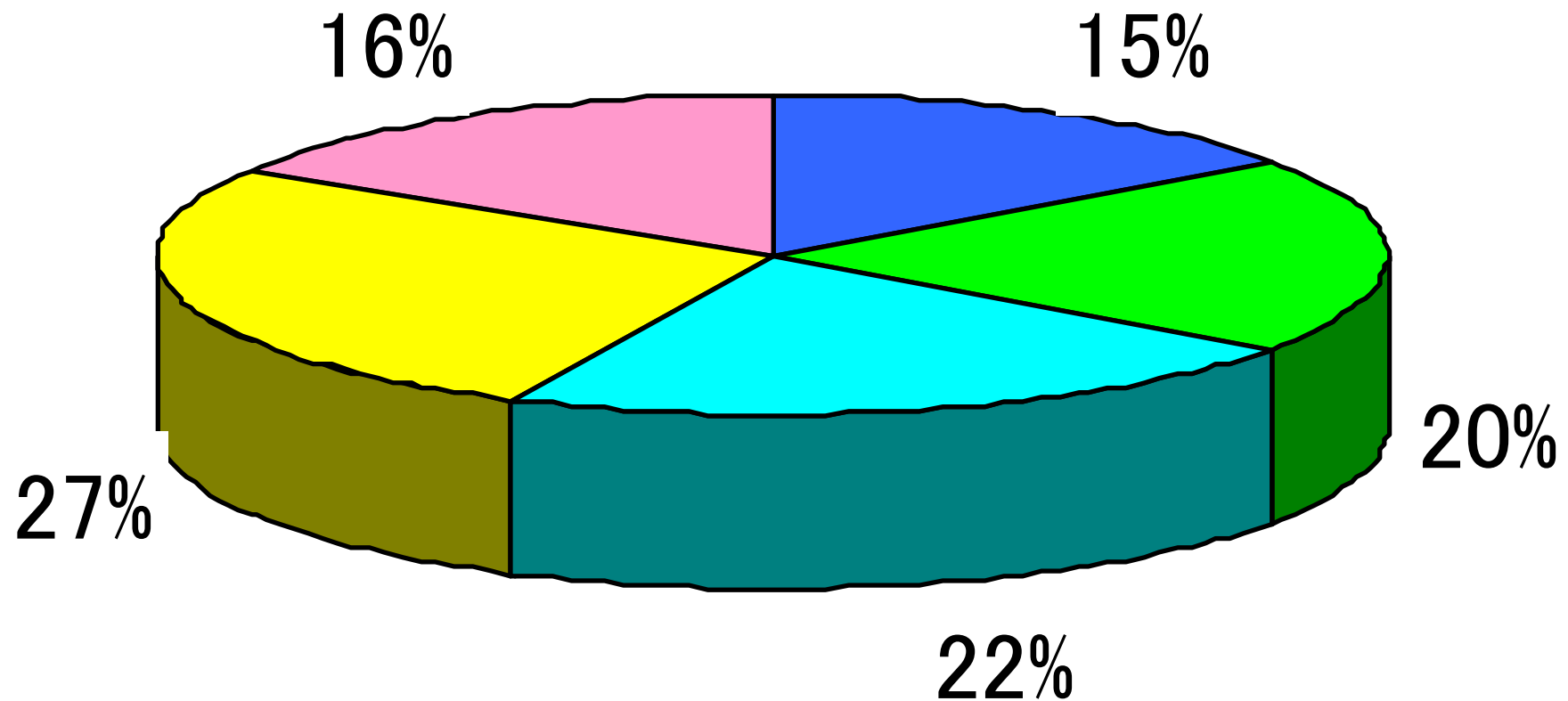
	第1段階	第2段階	第3段階	第4段階
	認知の混乱	日時、季節の混乱	繰り返し行動	植物状態
基本的介護の姿勢	<ul style="list-style-type: none"> ・Who(誰)What(何)Where(どこ)When(いつ)のような質問は使えるが、Why(なぜ)は使用しない。 ・体に触れるのは最小限にする。 ・まだ保たれていない部分も多いので必要以上にその人の心に立ち入ったり、馴れ馴れしくしすぎない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・「感じる」という言葉を使う。例)「あなたの気持ちが分かります」「あなたの淋しい気持ちはよく理解できますよ」 ・優しく触れたりアイコンタクトを使用。 	<ul style="list-style-type: none"> ・優しく触れたり、アイコンタクトを使う。 ・ゆっくりとした、本人に合わせたペースを保つ。 ・本人と同じような感情や行動をする。(鏡に映っているように、心の動きや行動を本人と同じくし、本人の気持ちを理解する) 	<ul style="list-style-type: none"> ・優しく触れたり、髪を撫でたりといった感覚的刺激を用いる。 ・音楽の利用は、比較的有効。
オリエンテーション(見当識)	<ul style="list-style-type: none"> ・時間感覚はほとんど保たれている。 ・現実に対する認識はほとんど保たれている。 ・自分自身が混乱した状態にあることを自覚している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・時間通りに行くことができない。 ・実際にあったこと、名前、場所さえも忘れる。 ・新しく名前を覚えることが難しい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ほとんど外界からの刺激を受け付けない。 ・本人独自の時間感覚になる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・家族、訪問者、古からの友人、スタッフのことが判別できない。 ・時間の感覚がなくなる。
身体状態	<ul style="list-style-type: none"> ・筋肉は緊張気味 ・両便はほぼ自立 ・早い動きにもついていける ・目的を持ったしっかりとした足取りで歩行できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・体をまっすぐにした姿勢だが、リラックスして座る。 ・時々失禁あり。 ・ゆっくりではあるがスムーズに動ける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・前方へかがみがちになる。 ・失禁で気づかない。 ・不安で歩き回ったり、休みなく指を動かしたりする。 ・子供時代の動作、歌を繰り返す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ほとんど寝たきり状態 ・動きがほとんどない ・排泄のコントロールができない。
声の調子	<ul style="list-style-type: none"> ・声を荒げたり、非難したり時々愚痴をこぼす。 ・すぐに歌える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・低く、滅多に荒々しい声は出さない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆっくり落ち着いた調子 	
視線	<ul style="list-style-type: none"> ・眼は、くもりなくはっきりしている。 ・相手にはっきり焦点を合わせられ、アイコンタクトもはっきりできる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・瞳ははっきりしているが、焦点は合いにくい。 ・伏目がちでアイコンタクトが認識のきっかけになる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・眼を閉じていることが多い。 	<ul style="list-style-type: none"> ・眼はほとんど閉じている。(顔はくもり、表情はなくなる) ・ホーツとして焦点は合わない。
感情	<ul style="list-style-type: none"> ・拒否的感情、抑うつ的气氛 	<ul style="list-style-type: none"> ・最近の記憶がないので、昔の記憶や感覚を今と置き換える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・基本的な感情表現は、はっきり表す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・評価不能
自己管理	<ul style="list-style-type: none"> ・基本的なことではできる。 ・自分勝手に振る舞いが多い。 	<ul style="list-style-type: none"> ・時々自分のものを間違えたり、どこに置いたか分からなくなる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の身の回りのことをするのが困難 	<ul style="list-style-type: none"> ・全介助(すべてに介助が必要)
コミュニケーション	<ul style="list-style-type: none"> ・よく知った人や役割には、積極的に反応するが、あまり良くわからないことには消極的になる。 ・笑顔で挨拶すると応える。 ・本人独自の言い回しが始まる(共通とは違う言い回しが始まる) 	<ul style="list-style-type: none"> ・優しい声やタッチに反応する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごく普通のよく使われる言葉を僅かしか使えなくなる。 ・主に非言語的なコミュニケーションしかとれなくなる。 ・言葉の代わりに動作で表現する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・コミュニケーションはほとんどとれない。 ・ごくたまに、歌や優しい触れ合いに反応する。
知的機能	<ul style="list-style-type: none"> ・盲目の場合を除いて、ほぼ読み書きができる。 ・ずっと続けてきた習慣や決め事を変えようとしていない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・読むことはできるが、読める字を書くことは難しくなる。 ・自分勝手にルールを作る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・読み書きの意欲はなくなる。 ・遠い昔の記憶およびごく当たり前の一般的なもの意外理解できない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・評価不能
ユーモア	<ul style="list-style-type: none"> ・多少のユーモアは理解する。 ・とても個性的なユーモアを示す(他人には理解しにくい) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ルール通りにゲームすることは無理になる 	<ul style="list-style-type: none"> ・自発的に良く笑う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・評価不能



< 4つのステージ >

- 1 段階・・・認知の混乱
- 2 段階・・・日時・季節の混乱
- 3 段階・・・繰り返し動作
- 4 段階・・・植物状態

《ホーム利用者様の段階別認知症状のグラフ》




■ 正常 ■ 第1段階 ■ 第2段階 ■ 第3段階 ■ 第4段階

＜記入の一例＞

日付	職員の名前	どんな状態だったか？	対処方法(どのように行動したのか？)	所要時間
8月23日(火)	スタッフA	<p>23時すぎに離床。シーツを外し、ホールのテーブルやイスをずらす。</p> <p>眠前薬服用の為、眠気あり、ふらつきもみられる状態。</p>	<p>テーブル、イスを一緒に運びながら(Aさんの指示通り移動)話を聞く。よ～く聞くと、お客さんが来られるためにテーブルを動かしているのだと分かった。まだ足りないと言われ、丸テーブルも用意する。納得されたのか、終了した。その後は、ぐっすり眠られた。</p>	<p>1時間の行動中、会話は5分程度</p>





Aさん:87歳 女性

職歴:教員 要介護度:3

バリテーションステージ:1

☆プライドが高い。 ☆ 帰宅願望が強い

☆夫と2人暮らし

☆数年前より認知症状みられる。

☆夫の介護負担軽減の為、8月下旬より入所

☆週3日のホーム定期利用



<テクニック>	<技法>	<簡単な内容>
1	センタリング (精神の統一、集中)	・自分自身の呼吸に焦点を合わせ、できる限り「怒り」や「イライラ」を体の中から追い出す。
2	事実に基づいた言葉を使う	・相手をおどしてはいけない。真実の言葉のみを使う。「誰が」「なにを」「どこで」「いつ」「どうやって」というような質問は避ける。
3	リフレージング (本人の言うことを繰り返す)	・相手が自分の言うことを繰り返して、それが確認されると安心する。声の大きさ、抑揚なども同じにする。
4	極端な表現を使う (最悪、最善の事態を想像させる)	・お年寄りの不平や不満をもっとも極端な例を示してたずねること。怒りを発散させることで、心配事を和らげる手助けをする。
5	反対のことを想像する。	・若い頃に苦しみや困難から立ち直るため、よく使った方法を思い出す中から導き出す。
6	思い出話をする (レミニシング)	・見当識障害のある人が現在失ってしまったものを、過去に用いていた方法を利用して取り戻すこと。
7	真心をこめたアイコンタクトを保つ	・ケアギバーが親密なアイコンタクトを通じて愛情を示してくれたとき、自分は愛されていて安心できると感じる。
8	曖昧な表現を使う	・曖昧な表現を使うことによって、お年寄りに何を言われているか分からない場合でも、コミュニケーションをとることができる。「彼」「彼女」「それ」「誰か」「何か」などの言葉が、意味の分からない言葉の代わりをする。
9	はっきりとした低い、優しい声で話す	・荒々しい口調は、見当識障害の人を怒らせたり、引きこもらせたりする。はっきりとした低い声で、思いやりをこめた調子で話すことが重要！
10	ミラーリング(相手の動きや感情に合わせる)	・お年寄りの目つきや表情、息づかい、顔色、あごの状態などを観察する必要がある。共感をこめて、鏡に映したように同じ行動をすることは、信頼を築くのに役立つ。
11	満たされていない人間的欲求と行動を結びつける	・愛情(愛し愛されること)、役立つこと(仕事上の地位の回復)、感情の発散という3つの人間的欲求のどれかに結びつける。
12	好きな感覚を用いる	・お年寄りの言うことをよく聞き、観察して、何を言っているのか、また何を言おうとしているのかを理解するカギにする。
13	タッチング(触れる)	・「第1段階」の人には、あまり適当ではない。「第2段階」の人にはかなり効果的である。
14	音楽を使う	・言葉を失ったときに、若い頃歌ったメロディがよみがえってくる。音楽は、「第2段階」「第3段階」の人を活気づかせる。

<バリエーション中の様子>





<参考文献>

『バリデーション』(筒井書房)

著:Naomi Feil 監訳:藤沢嘉勝

訳:篠崎人理 高橋誠一

『私はわたしになっていく 痴呆とダンス』(かもがわ出版)

著:Christine Bryden

訳:馬籠久美子 桧垣陽子

『新しい認知症介護 実践者編』(中央法規出版株式会社)

監修・発行:認知症介護研究・研修東京センター