



保健 保健福祉課からのお知らせ

問 保健福祉課 健康増進係
☎476-1111(131)

◆認知症シリーズ 24

『こんなとき、どのように対応すればいいですか？』



自宅にいるのに夕方になると『家に帰ります。』
と言って出て行こうとします。

『家』とは現在の『自宅』ではなく、『生家』の場合
もあります。また、夕方になって不安感が増したり、
何もすることがない虚無感が原因でも起こります。



認知症の人の気持ち

- ここはわたしの家ではない。早く本当の家に帰らなきゃ！
- 何だか居心地が悪いわ！
- もう夕方！早く帰って子どもにご飯を作らなきゃ！



原因

- 強い不安やさみしさ、何もすることがない無為感、ストレスなどが背景にある。
- 夕暮れ症候群（夕方になると気分の変化が起こったり、急に不安になってそわそわする。）
- 自分が長年育った実家に帰ろうとしている。
- 若い頃の自分に戻っている。

○ 望ましい対応と言葉

- 否定せず、まずは本人の言葉を受け止める。
- 『一緒に帰りましょう』と言って、いったん外に出て散歩をする。
- 本人が納得できるような説明をする。
- 夕方の過ごし方を工夫する。
- お茶をすすめるなど、気分転換をはかる。

× 望ましくない対応と言葉

- 『ここが自分の家でしょう！』
- 『おかしなことを言って迷惑をかけないで！』
- 出られないように閉じこめる。

まとめ！

『夕暮れ症候群』といって、夕方になると、決まって『家に帰りたい』と訴えたり、家を出て行こうとするケースがあります。このときの『家』とは『生家』のことを思っている場合が多いようです。

こんな時は、『もう遅いから、今日は泊っていったら』など、本人が納得する提案をしてみましょう。あるいは、実際に一緒に散歩をして、頃合いをみて、家に帰る事を促してもよいかもしれません。翌朝になれば昨日のことは忘れていきますので、何事もなかったかのように新しい1日を始めましょう。

一番いけない対応は、玄関に鍵をかけて閉じ込めることです。不安が増すばかりで逆効果です。また、『何言ってるの！ここが家でしょ！』など本人にとっての現実を否定しても効果がありません。