

住み慣れた地域で
安心して暮らしていけるように

認知症 コラム

【第3弾】
「ユマニチュード」を
ご存じですか？

こんにちは、認知症地域支援
推進員です。今回は、認知症の
ケアにおけるコミュニケーション
技法の「ユマニチュード」に
ついて紹介します。

優しさを伝えるケア 「ユマニチュード」

ユマニチュードとは、「人間
としての尊厳」と「その人らし
さ」を大切にし、「あなたは私
にとって大切な存在です」とい
うケアを行う方の優しい気持ち
を伝える技法です。ケアを必要

とするすべての方が対象となる
技法ですが、認知症の方には特
に効果的といわれています。

見る



と、また、正面から見つめる
ことで相手に誠
実さを伝えるこ
とができます。

目線を合
わせるこ
とで平等
な関係性
であるこ
とができます。

話す



心地よい時間が
共有できるよう
に前向きな言葉
を選び、ゆっくり、やさしく、
穏やかに話かけます。返答が
なくても
無言にな
らないよ
うに工夫
します。



認知症ケア ユマニチュード 4つの柱

立つ



1日15〜20分程度
立つことで寝たき
りになることを防
ぐことができ、さ
まざまな生理機能
（血圧や排泄^{せつ}など）
の低下を防ぐこと
ができます。

優しく包み込むような
動作で、できるだけ広
い接触面で触れます

（5歳の子の力以上は
ダメと言われています）。

※手や顔など敏感な箇所
にいきなり触れたりつか
む行為は、認知症行動心
理症状（妄想、徘徊、ケ
アへの抵抗など）のきつ
かけになります

触れる



お互いの笑顔のために

この4つの柱は単独で行うの
ではなく、複数同時に行うこと
が重要です。そして、医療・介
護従事者だけでなく、どなたで
も実践しやすい技術です。実践
することで、認知症の方の「感
情が穏やかになる」という効果
も発表されています。

ユマニチュードについて、
知っていただけましたか？ 当
たり前にできているようでも、
「あなたを大切に思っている」
というメッセージとともに、こ
の4つの技術が使われていない
ことも多いようです。ケアをす
る方、される方、お互いの笑顔
のためにお役に立てる情報の一
つとなればうれしいです。

