

住み慣れた地域で
安心して暮らしていくように

認知症 コラム

【第3弾】
「ユマニチュード」を
ご存じですか？

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。

左の図のように、「見る」「話す」「立つ」「触れる」の4つが
柱と言われています。

お互いの笑顔のために

この4つの柱は単独で行うこと
ではなく、複数同時にを行うこと
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
が実証されています。



目線を合
わせるこ
とで平等
な関係性
であるこ



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
(血圧や排泄など)
の低下を防ぐこと
ができます。

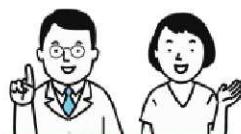
ユマニチュードについて、
知つていただけましたか？ 当
たり前にできているようでも、
「あなたを大切に思っている」
というメッセージとともに、こ
の4つの技術が使われていない
ことも多いようです。ケアをす
る方、される方、お互いの笑顔
のためにお役に立てる情報の一
つとなればうれしいです。

優しさを伝えるケア 「ユマニチュード」

ここでは、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。

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、
穏やかに話しかけます。返答が

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。



認知症ケア
ユマニチュード
4つの柱



話す
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

（5歳の子の力以上は
ダメと言われています）。
優しく包み込むような
動作で、できるだけ広
い接觸面で触れます
（5歳の子の力以上は
ダメと言われています）。



なくとも
無言にな
らないよ
うに工夫
します。
※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）のきっ
かけになります

問

地域包括支援センター（福祉課内）☎ 43-9021