

# 知って当たり前 介護ガイド帳



上原喜光

認知症の人はストレスがないと思われがちですが、人間、生きている限りストレスはたまるものです。

そこで介護者、要介護者のストレスを軽減するのが、買い物です。

要介護者を連れて、近くのスーパーへ行くことをお勧めします。

自分の好きなものを選んで、買うことは、とても楽しいこと。認知症の方も同じですし、高齢健常者にとっても、楽しいだけでなく、脳への良い刺激となります。

ただし、スーパーのチラシに「特売品1人1個まで」とあると、おじいちゃん、おばあちゃんをレジに並ばせて特売品を買わせる家庭がよくあります。多少の刺激にはなりますが、これは不満やストレスの解消にはなりません。

やはり、買い物は自分の欲しいものや好きなものを自分で買うことが楽しいのです。

週1でいいですから、要介

## 認知症の親だつてストレスはたまる

護者をスーパーへ連れて行き、買い物を楽しませる。これこそ手軽な認知症のリハビリなのです。「時間がかかる」「面倒だから」と買い物させないと、「自分のお金なのになぜ使えない」などと不満はたまります。

昼間、家族がいない家庭は特にそうです。認知症になると、外へ出ても帰る家が見つからなくなり、警察に保護され



ることが多々あります。ずっと家にひとりであるため、発作的に外へ飛び出していってしまうケースもあります。これは女性に限らず、男性も同じです。

高齢者の特権は、「時間を無駄に使える」ことです。普段生活していると、毎日毎日、時間に追われ、特に介護をしている人は、時間に追われています。要介護者の「時間の無駄遣い」に付き合えば、介護者だってストレスの解消になります。「お金の計算管理もできないくせに、無駄遣いして」と叱つたりせず、ぜひ時間の無駄遣いを。

(全国介護者支援協議会 会長)