

## 着衣

身だしなみは、その人の自尊心に寄与します。しかし認知症の人にとっては、衣服を選んだり着たりすることは苛立たしい場合があります。認知症の人は、衣服の着方を思い出せなかったり、選択肢の多さやこの作業自体に圧倒されていることもあります。

アルツハイマー病の人にとって着衣が困難な理由は多数ありますが、ここにいくつかご紹介します：

### 身体的問題

平衡感覚、あるいはボタンを留めたりジッパーを閉じたりするのに必要な運動技能に問題はないですか？

### 思考的問題

- 衣服の着方を覚えていますか？
- 自分の衣服を認識できますか？
- 一日における時間帯や季節を理解していますか？

### 環境

- プライバシーの無さ、寒い部屋、照明の弱さ、大きな音を嫌がりますか？

### その他の懸念

- 早く服を着るよう急がせていませんか？
- 一度に一つずつ洋服の着方を指示していますか？それともこの作業自体が複雑すぎるようですか？
- あなたの前や他者の前で着替えるのが恥ずかしそうですか？

上記の点に回答することで、認知症の人の着衣をより適切にサポートすることができるようになるでしょう。

### 簡潔な選択

- 暖かい天候、寒い天候に適した選択も含め、適切な衣服を並べます。
- 状況に応じて、認知症の人にお気に入りの服や色を選んでもらいましょう。シャツあるいはパンツの選択肢は二つだけ出すようにしましょう。
- クローゼットには余分な衣類を収納しないようにしましょう。衣服の選択肢が多すぎると、認知症の人はパニックを起こすことがあります。

### 快適でシンプルな衣服を選ぶ

- 着脱が簡単な、快適でゆったりした服を選びましょう。
- ボタンが正面にあるカーディガン、シャツ、ブラウスは、プルオーバーよりも着衣が簡単な場合があります。
- 取り扱いが難しいボタン、スナップ、ジッパーを、ベルクロテープと交換しましょう。
- つまずいたり転んだりしないよう、衣服の長さが適切であることを確認してください。
- 快適で、スリップ防止の靴を履いていることを確認してください。
- 認知症の人が車椅子を利用する必要がある場合、快適でプライバシーを守れるような普段着を着せましょう。
- 特にウエストおよび腰周りで洋服がゆったりしているものにしましょう。また、柔らかく伸縮性のある生地を選びましょう。

### 着替えの段取りをする

- 着る順番に衣服をそれぞれ並べます。
- 例えば「服を着て」ではなく「シャツを着て」というような、短く簡潔な指示と共に衣服を一度に種類ずつ手渡します。
- 相手を急がせてはいけません。急がせると、不安感を引き起こしてしまいます。

### 柔軟性をもつ

- 認知症の人が同じ服を何度も着たがる場合は、同じ服を二枚用意するか、似通った選択肢を用意しましょう。
- 服を重ね着したがる場合は、そうさせてあげましょう。熱くなりすぎないようにだけ注意してください。
- 服装のバランスが合っていないなくても、批判するのではなく、褒めるようにしましょう。

Alzheimer's Association は、アルツハイマー病の介護、サポート、そして研究において世界を率いるボランティア組織です。

2004年10月更新