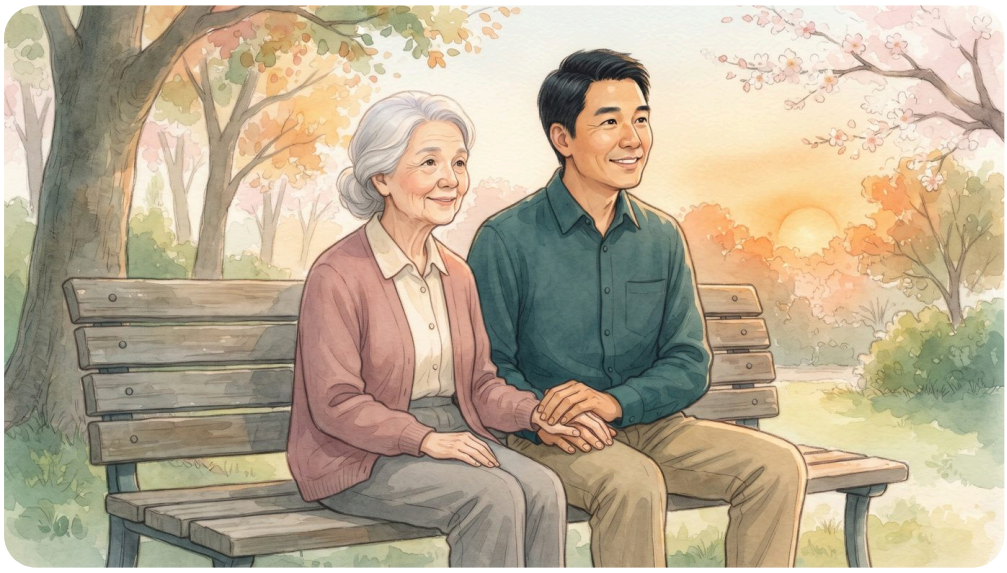
コクアマーケット・完全ガイド

寄り添うケア 完全ガイド

人格と尊厳を大切にする認知症ケア
― 介護する家族と介護職のために ―



自宅で介護するご家族、グループホーム・特養・デイサービスなどで働く介護職の方へ

渋谷（看護師歴30年以上・認知症の患者さんを看護）

無料サンプル ・ 製品版（全32ページ）はコクアマーケットで

目次

もくじ

第1部 · 寄り添うケアの心

1. まず「人」として向き合う 5
2. 寄り添うための6つの原則 6
3. 見る・話す・触れる・立つ 7
4. 見守り：待つ、見守る、支える 8
5. 居場所と役割 9

第2部 · 尊厳を守る毎日のケア

6. 声かけの基本 11
7. 尊厳を守る入浴 12
8. 食事：一緒に食べる 13
9. 排泄のケア：恥ずかしい思いをさせない 14
10. 一日のリズムと、穏やかな夕方 15
11. 薬を使わない療法（1） 16
12. 薬を使わない療法（2） 17

第3部 · 困ったときに

13. 行動はメッセージ 19
14. よくある場面の対応 20
15. 無理強いしない、縛らない：身体拘束ゼロ 21
16. 安全と、助けを呼ぶとき 22

第4部 · みんなでケアする

17. ご家族へ：自分自身を大切に 24
18. 介護職の方へ：チームで尊厳を守る 25
19. 地域で支える：認知症カフェと認知症サポーター 26

第5部 · 人生の最期に

20. 看取り：最期までそばに 28
21. これからに備える 29

巻末シート・相談窓口

わたしのこと 30
毎日の尊厳チェックリスト 31
ひとりで抱え込まないで 32

無料サンプル ・ 製品版（全32ページ）はコクアマーケットで

第1部

寄り添うケアの心

技術より先に、まず心がまえがあります。「その人が主人公」。この5つの章では、日本の認知症ケアを支える考え方を紹介します。

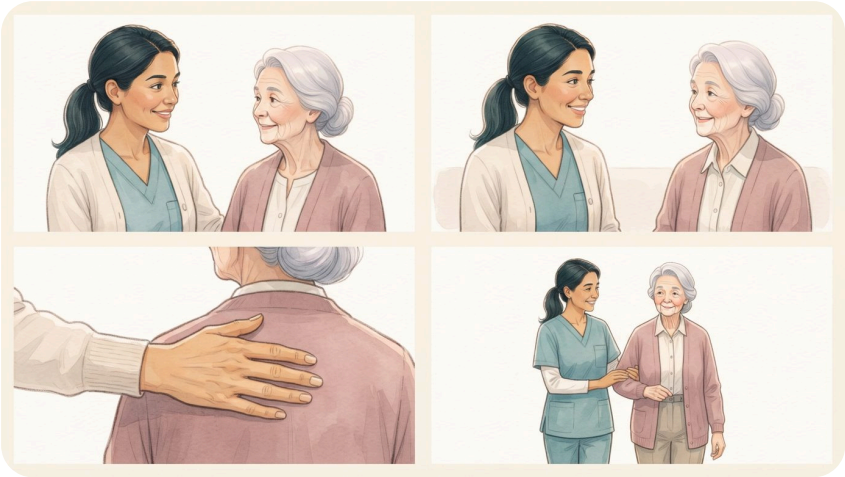


無料サンプル ・ 製品版（全32ページ）はコクアマーケットで

第3章

見る・話す・触れる・立つ

日本の多くの病院や介護施設で取り入れられている「ユマニチュード」は、フランスで生まれたケアの技法です。4つの柱で「あなたは大切な人です」と伝えます。



👁 見る

- 正面から、ゆっくり近づきます。
- 目の高さを合わせ、20〜40cmほどの距離で。
- やさしい表情で、数秒間、目を合わせます。

💬 話す

- 穏やかで、少し低めの、あたたかい声で。
- 介助の間も、やさしく話しかけ続けます。
- していることを言葉にします：「手を洗いますね。あたたかいですよ」

🤲 触れる

- 手のひら全体で、広くやさしく。上からつかまないように。
- 背中・肩・腕など、敏感でないところから。
- 大切なものを扱うように、ゆっくり動かします。

🧍 立つ

- 安全であれば、1日のどこかで立つ・歩く時間をつくります。
- 立つことは筋力やバランス、そして尊厳を保ちます。寝たきりの時間が長いほど、力はすぐに落ちてしまいます。



近づき方の4ステップ

1. 部屋に入る前にノックやあいさつをする
2. 正面から近づき、目の高さを合わせる
3. 名前を呼び、自分も名乗り、笑顔や視線を待つ
4. 触れる前にたずねる：「袖を通すお手伝いをしてもいいですか？」

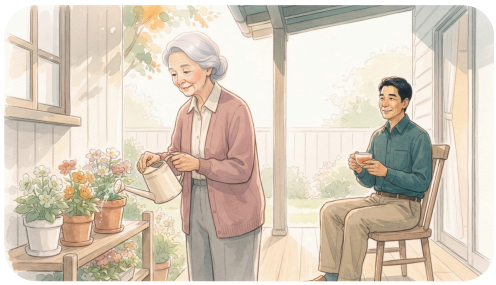
無料サンプル ・ 製品版（全32ページ）はコクアマーケットで

第4章

見守り：待つ、見守る、支える

「見守り」とは、すぐそばで、いつでも手を貸せるようにしながら、本人ができることは本人にしてもらうことです。

代わりにやってしまうほうが早いことは、たくさんあります。でも、手伝いすぎると、そのぶん本人の力と誇りが早く失われていきます。介護の現場では「自立支援」、つまり「**してあげる**」ではなく「**一緒にする**」ことが大切にされています。



花に水をやるのは本人。そばで見守るのが介護者。

手助けのはしご：上から順に

1. **待つ**：心の中で10数えるくらい、時間をあげます。
2. **誘う**：「歯みがきしましょうか」
3. **見せる**：隣で一緒に歯をみがいたり、身ぶりで伝えたりします。
4. **きっかけをつくる**：歯ブラシを手に持ってもらい、最初のひとみがきを一緒に。
5. **一部を手伝う**：難しいところだけ手伝い、仕上げは本人に。
6. **代わりに行う**：本当にできない部分だけを、やさしく。

多くの人が続けられること

- 2枚の服から選ぶ
- 顔や手を自分で洗う
- ご飯をよそう、混ぜる、皮をむく
- タオルや洗濯物をたたむ
- 花や鉢植えに水をやる
- 食卓をふく、はしを並べる
- 写真やボタンを分ける
- 来客を迎える、あいさつする

覚えておきたいこと：きれいに仕上がることが目的ではありません。少し曲がってたたまれたタオルでも、本人の手でたたんだ1枚には大きな価値があります。「ありがとう、助かりました」と伝えましょう。

無料サンプル ・ 製品版（全32ページ）はコクアマーケットで

第12章

薬を使わない療法（2）

4. 学習療法：音読と簡単な計算

日本で、脳の研究者と教育の会社が共同で開発した方法です。短い文章の音読と、やさしい計算を、支援者と一緒に1日10〜20分行います。多くの介護施設で取り入れられています。

- **必ずできるくらいの、やさしい教材を**（大きな文字、簡単な足し算）。
- がんばりをほめる：「上手に読めましたね」
- つらそうなら中止を。楽しく、できた喜びを感じることが目的です。

5. ハンドマッサージ（タッチケア）

ゆっくりしたやさしいふれあいは、不安をやわらげ、信頼を深めます。言葉が出にくい方にも届きます。

1. 先にたずねる：「手にクリームを塗ってもいいですか？」
2. クリームを自分の手であたためます。
3. 手首から指先へ、ゆっくり5〜10分。やさしく話しかけながら。

傷、湿疹、はれ、痛みのある場所は避けます。



6. 日光・自然・園芸

- 朝の散歩や、日当たりのよい窓辺で過ごす時間は、体内時計と睡眠を整えます。
- 水やり、花摘み、プランターの野菜づくりは、穏やかで役に立つ仕事になります。

7. 動物・ロボット・人形

- おとなしい動物とのふれあいは、笑顔と会話を生みます。
- 日本で開発されたアザラシ型ロボット「**パロ**」は、国内外の施設で安らぎを届けています。
- 人形をかわいがることで落ち着く方もいます。無理にすすめず、決して笑わず、本人と同じように大切に扱いましょう。

8. なつかしい香り

お茶、炊きたてのご飯、季節の花など、なじみのある香りが記憶を呼び起こし、心を落ち着けます。

効果のめやす：笑顔が増える、夕方が穏やかになる、よく眠れる、会話が増える。いやがる様子があれば、やめて別の方法を。何がよかったかを簡単にメモし、家族や職員、医師と共有しましょう。

無料サンプル ・ 製品版（全32ページ）はコクアマーケットで

無料サンプルはここまでです

お読みいただき、ありがとうございました

このサンプルは、全32ページのうち6ページです。製品版は全21章、イラストと書き込み用シート付きです。

製品版には、ほかにもこんな内容があります

- ✓ 見守り（待つ・見守る・支える）と、居場所と役割
- ✓ 声かけの基本（「こう言うかわりに、こう言ってみる」の例つき）
- ✓ 尊厳を守る入浴・食事・排泄のケア（ヒートショック・誤嚥の予防も）
- ✓ 薬を使わない療法：学習療法、ハンドマッサージ、園芸、動物・パロ、香り
- ✓ 行動はメッセージ「止まる・探す・応える」と、よくある場面の対応
- ✓ 身体拘束ゼロの考え方と、介護する人が限界を感じたときの対処
- ✓ ご家族のセルフケア ・ 介護職のチームケア ・ 認知症カフェと地域
- ✓ 看取り ・ 人生会議と成年後見 ・ 相談窓口一覧
- ✓ 書き込み用「わたしのこと」シートと「毎日の尊厳チェックリスト」

寄り添うケア 完全ガイド ・ PDF ・ 32ページ

製品版はコクアマーケットで

kokua-promotion.com/market/

寄り添う

デジタル商品のため、購入後の返品・返金はできません。内容をこのサンプルでご確認ください。このサンプルは、全体をそのままの形で自由に共有していただけます。本書は一般的な情報であり、医療上の助言ではありません。© 2026 オフィス コクア プロモーション