

ユマニチュード ～あなたの優しさを伝えるケア技術～

認知症高齢者への医療・介護の場面で、意思疎通ができずに悩んでいる方は多いのではないのでしょうか。今、高齢者ケアで注目されているのが、フランス発祥の「ユマニチュード」。今回は日本でユマニチュード実践の先駆者である本田美和子医師にお話を伺いました。

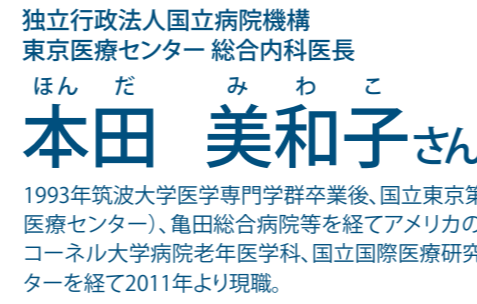
「ユマニチュードとはどのようなものなのでしょうか。」

ユマニチュードとは、「人間らしさ」という意味で、フランス発祥の認知症高齢者に有効なコミュニケーション技法です。

ケアを行う人とは何かという哲学を基礎に、あなたのことを大切に思っています、というケアを行う人の気持ちや優しさを伝えるための実践的技術がユマニチュードです。

「ユマニチュードは、どのようにして生まれたのでしょうか。」

ケアを行う人が優しくケアを行っている人も、認知機能が低下している人はその優しさを十分に感じることができず、ケアを拒否することがありますが、拒否する人にユマニチュードの技術をもってケアを行うと、良い関係づくりができ、穏やかに良いケアを受けとってもらえます。



独立行政法人国立病院機構
東京医療センター 総合内科医長
ほんだ みわこ
本田 美和子さん
1993年筑波大学医学専門学群卒業後、国立東京第二病院(現:国立病院機構東京医療センター)、亀田総合病院等を経てアメリカのトマス・ジェフアソン大学内科、コーネル大学病院老年医学科、国立国際医療研究センター・エイズ治療研究センターを経て2011年より現職。



本田医師が研修で実技演習の指導を行う様子。

で、ケアを受けた人にポジティブな変化が現れることを体感しました。現場では、ケア技術が高いと言われる人は、相性がいいからとか、名人芸と言われます。しかし、そう言われる人でも、そのケア技術を他の人にうまく伝えられないことがあります。質の高いケアを広めるためには、ケアの名人ではなくとも誰もが同じようなケアができることが重要なのです。

「ユマニチュードはどのようなように日本で広まっていったのですか。」

私たちがユマニチュードについて広報をしたことはなく、普及のきっかけは実はよく分からないのですが、現場で困っていたスタッフの皆さんが実際にやってみて、

ユマニチュード4つの柱

- ①見る…常に正面から 視線の高さを合わせる 視線を掴みにいく
- ②話す…優しく穏やかに 応答できない人にも ケアの様子を実況
- ③触れる…つかまえない 手のひら全体で 5歳児くらいの力で
- ④立つ…ケアする側の理屈で座らせない 寝たきりにしない 1日合計20分程度は立つ時間を

ユマニチュードの実践ポイントは動画で学ぶこともできます。

高齢者ケア研究室チャンネル [検索](#)

1979年にフランスの体育学の教師だったイヴ・ジネスト先生とロゼット・マレスコッティ先生の2人が、ある病院から医療スタッフに腰痛予防の教育をしてほしいと依頼を受け、病院を訪れたことがきっかけです。

2人の先生は、腰痛の原因はケアを受ける人との人間関係にあると考え、より良い高齢者ケアを行うには、ケアを受けている人の力を引き出すことが必要と考えました。そして高齢者ケアが、うまくできている時とできていない時を分析し、試行錯誤を繰り返しながら、実践活用できる高齢者ケアの技術としてユマニチュードが生み出されました。

入浴ケアを一生懸命やることは大切ですが、目や髪を洗う準備をしながら「洗いますね」と声掛けをしていることはないでしょうか。口調は丁寧ですし、効率的に大人数の入浴ケアをするために一生懸命やっているのは間違いありません。

しかし、認知機能が低下している人にとって、ケアする人はよく知らない人です。私たちでも、よく知らない人に同じようなことをいきなりされたら、不安な気持ちになります。

例えば、入浴ケアの場面で衣類を脱がせながら「服を脱ぎますね」とか、身体を洗う準備をしながら「洗いますね」と声掛けをしていることはないでしょうか。口調は丁寧ですし、効率的に大人数の入浴ケアをするために一生懸命やっているのは間違いありません。

静岡大学と京都大学との共同で、ユマニチュードのケアを実践している様子をビデオで記録し、分析・検証を行いました。その結果ユマニチュードを学ぶ前後では「見る」「話す」「触れる」「時間が250倍も増え、ケアを受けている人の拒否行動が改善されました。さらにケアにかかる時間も短縮されることが明らかになりました。」

「ユマニチュードに取り組もうと思われたきっかけは何だったのでしょうか。」
私が医師になった頃は、病気がケガを治すためなら、多少痛みが伴う治療や検査でも我慢してくれ

「施設や病院、在宅でケアをしている方々にメッセージをお願いします。」

多くの人が、自分たちが行うケアに、これでいいのだろうか、もっと改善できるのではないかと感じています。その思いがあればきっとより良いケアに改善できると私は思っています。

「ユマニチュードでは「見る」「話す」「触れる」「立つ」の4つの柱が挙げられています。高齢者ケアの現場では特別なことではないように思いますが、違いを教えてください。」

4つの柱を、介護・看護のスタッフで、初めて大切だと知ったという人はいないでしょうか。ケアの際に、丁寧に接することは当然ですし、実際よく見ているし、話しかけてもいると思います。

しかし、目と目を合わさずに見る、口調だけは丁寧に話すケアを行っているという可能性があまりありません。

そんな時、飛行機内に置かれていた雑誌に、フランスのユマニチュードに関する記事が掲載されているのを読んだ興味を持ったのがきっかけです。

しばらくした後、2011年に東京医療センターの内科部長から「認知症高齢者の患者が増えてきて、対応に困っているのだから何か新しいことを考えたい。一緒にやらないか」と誘いを受け、転勤することになりました。

「フランスへ学びに行つて、どのように感じましたか。」
フランスでは、ケアの方法が違うと高齢者の様子も違うのだというのを目撃しました。

私には入浴ケアやオムツ交換などのケアの基本技術はありませんでした。しかし、ユマニチュードの技術を少し学んで実践しただけ

ケアハウスまきば園
行田市白川戸275
☎048-555-2202
笑顔が自慢のまきば園で、安心して生活を送ってませんか？ご夫婦でのご入居もお待ちしております！

高齢者総合ケア施設
まきば園
☎048-555-2202 行田市白川戸275

元気な挨拶と明るい笑顔！
鴻巣まきば園
☎048-547-2202 鴻巣市前砂517-1

全室個室・ユニットケアの新型特養
岩槻まきば園
☎048-797-2202 さいたま市岩槻区横根1375

開放感あふれる鮮やかなケア施設
武里まきば園
☎048-739-2202 春日部市武里中野705

24時間365日お客様の在宅生活を支援続けます！
ふくしのまち春日部
～小規模多機能・訪問介護サービス～

介護職員・ホームヘルパー募集中!!
勤務地:春日部市金崎982-1
東武アーバンパークライン「南桜井」駅 車で5分
...Our Mission...
地域の福祉や街づくり、人づくりに貢献します。

株式会社 **福祉の街** ☎048-645-2943
http://www.youism.co.jp
さいたま市大宮区桜木町1-12-5 沢田ビル4F
ご見学随時受付中!!お気軽にお問い合わせ下さい。