

## 鍋を火にかけてまましてしまう…

⇒責めたり叱ったりせず、一緒に台所に立ちましょう

とよさと病院 認知症疾患医療センター

### 【 認知症の人の状態 】

料理中に火を消し忘れたり、鍋に火をかけたままその場を離れてしまったりすることは、認知症の人でなくても、経験はあると思います。しかし、認知症の人は、直近の出来事ほど忘れがちで、**体験した記憶がまるごと抜けてしまう**ため、進行とともに、その危険度は増していきます。

料理では、いろいろな作業を手順よく並行して行うことが必要です。認知症の人の特徴である**遂行実行機能の衰え**があると、すべての工程を一人で行うのは難しくなります。だからといって、今まで家族のために食事の支度をしてきた人に、もう台所に立たないように言うのは、酷なことです。

### 【 対応方法 】

- ①本人は、火を**消し忘れたことを覚えていない**ので、責めたり叱ったりしても、意味はありません。強い言い方で説得しないようにしましょう。
- ②ガスレンジなどの火を使う器具類は、**家族が一緒のときだけ**使えるよう、普段は元栓をしめておきましょう。**高温センサー**がついていないガスレンジは、ごとくを外して使えないようにしておくのも、一つの手です。
- ③**火災報知器**を取りつけておくといいでしょう。電気店やホームセンターで買えます。
- ④煙が上昇したときに、自動的にガスが止まるセンサー付きのガスレンジに変えましょう。ガスレンジを**I Hヒーター**に変えてもいいでしょう。使い方がわからず、使用を諦めることがあります。使い方を覚えた場合は、必ず家族と一緒に使うようにしましょう。IHヒーターは、それ自体は発熱せず、炎も出ませんが、鍋が焦げたり、油が高温になって発火することがあるので注意が必要です。

参考文献：杉山孝博, 認知症の9大法則50症状と対応策, 法研, 2013, P86-87

認知症の人と家族の会, 認知症になった家族との暮らしかた, ナツメ社, 2018, P76-79



2022.6作成

⑤料理を作る時間は、**できるだけ一緒に台所に立ち**、火を使う作業は家族が担当しましょう。認知症の人には、材料を切ったり、お米を研いだりする、火を使わない仕事をしてもらうようにしましょう。

⑥万が一に備えて、じゅうたんやカーテンなどは、**耐火性**のものにしておきましょう。

⑦もし、ヘルパーさんに来てもらうなら、料理を一緒に行ってもらうサービスも受けられます。嫌がりそうなら、「お母さんに料理を習いに来られるのよ」と説明してみましょう。

これは、おかあさんの方がうまいからおねがいしますね



参考文献：杉山孝博, 認知症の9大法則50症状と対応策, 法研, 2013, P86-87

認知症の人と家族の会, 認知症になった家族との暮らしかた, ナツメ社, 2018, P76-79

2022.6作成

## ケアのコツ…「わからなくてもよし!」とする



介護の行き詰まりを生み出す要因の一つが「完璧を目指すこと」だといわれています。「今日の自分じゃ理由（認知症がある人の言動には理由がある）はつかめなかった。ただ、それだけ。そして、明日の自分は理由をつかめる自分かもしれない」だから、「わからなくてもよし!」と自分に言ってあげてください。「わからないかもしれないし、わかるかもしれない」というスタンスが、明日は明日で新鮮に向き合えるあなたをつくってくれます。

参考文献：ペホス, “理由を探る” 認知症ケア, 株式会社メディカル・パブリケーションズ, 2014, P142-143



認知症疾患医療センター  
TEL 029-847-9581