

ひとり歩きとは…



目的もなくウロウロと歩き回ることを一般的に徘徊と言われています。

認知症のある方は、始めから目的もなく歩き始めているわけではありません。その方なりの目的や理由があります。ただ、認知症になるとその目的を忘れたり、様々な刺激で変わってしまったり、目的を最後までひとりで行うことが難しいなどの困りごとが出てくる特徴がみられます。

そのため私たちは、認知症などでひとりで外出し困っている方を『徘徊』ではなく『ひとり歩き』という言葉で表現し、地域ぐるみで支援したいと思っています。

実際のひとり歩きの事例紹介



瑞穂区在住の介護者(嫁)の事例

以前は歩く事が大嫌いな義母でしたが、転んで意識がなくなり入院。退院後しばらくすると、ひとり歩きが始まりました。いつも昼食後から夕方まで何度も同じコースをすごい早足で歩くのです。1周しては家に戻り、家の中に入るわけでもなく、ソワソワして歩きに行きました。天気が変わり、急に雲が出てきたり雨が降りそうになると、顔つきが変わります。

また、人と会い、おしゃべりしている時に方向が分からなくなり、とんでもない所まで歩いて行ってしまふこともあり、天白区の老人ホーム、庄内川、東山動物園等、色々な所で見つかりました。



地域住民(認知症サポーター)の事例

寒い日、車で信号待ちの時のこと。車道にはみ出し、不安げにソワソワしている70代の女性が気になり、車を止めました。その方の前に回って目線を合わせて「こんにちは」と声をかけ、「どちらへ行かれますか？」と優しく尋ねると、「〇〇まで」という返事。〇〇は20キロも離れた所。「遠いので良かったら送っていきますよ」と言うと、「歩くのは平気だから」と一旦断られてしまいました。そこで、どうしたら信用してもらえるかと考え、「実は私の母に似ているので、ほっとけなくて思わず声をかけました」と話すと、「そうかね、あんたのお母さんに似ているかね」と猜疑心は消え笑顔になりました。「駅まで送っていきます」と言うと、快く車に乗っていただきました。近くに交番があったので、お連れすると、行方不明者届が出ていて、ご家族が迎えに来ることになったのです。前日の夕方から、一晩中雨に打たれてみえた様子。本当に命が助かって良かったです。



ケアマネジャーの事例

瑞穂区にお住まいの70代女性のAさん。夫婦二人暮らし。アルツハイマー型認知症が徐々に進行し、ひとり歩きが始まりました。「名古屋駅前の実家に行かなきゃ」「父や姉に会いに行く」と言って日中、特に夕方に出かけられることが多かったです。現在、実家はその場所がないことや、父が亡くなっている事、姉はそこに住んでいないと説明しても行きたがられます。夕方はご主人と一緒に付き添っていましたが、昼間にふらっと外出し、高岳駅で通行人に見つかけられたり、ご主人が探しても見つからずに夜中にタクシーで帰ってくることも。時にはバスを乗り継いで港区まで行き、バスの運転手さんに声をかけてもらうこともありました。

ご主人が常に一緒にいることは難しいためデイサービスを週5回利用していただき、ご主人はその間に家の用事をすませたり、趣味活動をしていただける時間ができるようになりました。



なぜ、ひとり歩きが起こるのか



認知症の方がひとりで外出し困ってしまうのはなぜでしょうか？その理由には…

- ・歩き始めた時の目的や理由を忘れてしまって、何をしたかったのかわからなくなり、気持ちが焦りオロオロしてしまう。
- ・「〇〇しなくちゃ」という動機はあるものの、そのことを上手く人に説明したり伝えることが難しく、周囲の人がその方の気持ちを理解できない状態になっている。
- ・「自分でできる」というプライドから人に頼らずに何とかしたいと頑なな気持ちになってしまい、自分から人に頼ることが出来なくなってしまう。
- ・昔の記憶の世界を手掛かりに歩いていて、風景の変化に戸惑い道に迷ってしまう。
- ・ふとした瞬間に感じた、不安や焦りの気持ちに対処しようとした行為が歩き回るという行動になって現れている。(誰でも不安や焦りを感じたらその場にじっとしていることは難しいですよ。)

このように、無意味にあてもなく歩いているとは言い切れないのです。

ひとり歩きの特徴とは…

- ・視線が定まらずキョロキョロ回りを見渡している。
- ・思いつめたように一点を見つめて歩いている。
- ・不安そうに何かを探している様に見える。
- ・ぼんやりとした表情だったり、険しい表情をしている。
- ・季節に沿わない洋服や、寝巻きやボタンの掛け違い、サンダル履きや裸足など、服装がちぐはぐで不自然である。
- ・何も持たず歩いている。逆に大きな荷物をもっている。
- ・雨の日にも傘をささずにずぶぬれで歩いている。
- ・道路を横断しようとしたり、車道を歩いている。
- ・道端に座り込んでいる。
- ・T字路や交差点などで戸惑っている。
- ・乗り物の乗り方や切符の買い方が分からない。



ひとり歩きのある方への声のかけ方



- ・一定の距離をおき、まずは見守ること。
何をどうしたいのか？どんな思いなのか？など、さりげなく見守りましょう。
- ・慌てて対応すると、こちらの心情が伝わってしまい、動揺させてしまいます。焦らずに落ち着いてゆっくりと対応しましょう。
- ・声をかける時は、「おはようございます」「こんにちは」という挨拶からはじめ、「どうされましたか？」「どちらへ行かれますか？」というように笑顔で声をかけましょう。
- ・後ろから声を掛けると、びっくりされて、不安や混乱からパニックになられることがあります。声をかける時は前にまわり、相手の視野に入ってから、穏やかに話しかけましょう。
- ・相手の目線の高さに合わせて、優しく短い言葉で笑顔で話しかけましょう。