

# 神戸町社協居宅介護支援事業所だより

## <ちょっとした心がけで、コミュニケーションを円滑に>

### ● ジェスチャーで 見た目にもヒントを

言葉で伝えるだけでなくジェスチャーを加えると、耳と目の両方から内容を確認できるため、高齢の方にもいっそう伝わりやすくなります。また、相手と目の高さを合わせて話せば、表情や唇の動きからも意味を判断でき、安心感を与える効果もあります。



### ● 話すときはゆっくり大きく、 声は低めに

聴力が低下すると、早口の会話が聞き取りにくくなります。ふだんより大きな声で、ゆっくりと話すように心がけましょう。とくに高い音が聞こえにくいので、低めの声ではっきりと伝えるのがポイント。さらに、高齢の方にとって耳慣れない流行語や略語を使うのは避け、わかりやすく簡潔な言葉を使うようにします。



### ● 重要なことは 繰り返して伝えよう

高齢になると脳の機能が低下し、理解力や記憶力が衰えるため、一度話ただけでは伝わらないことも。重要なことは根気強く、相手が理解できるまで何度も繰り返し伝えます。覚えてもらいたいことは紙に書いて、目に見える場所に貼っておくのもおすすめです。



やって  
みよう！  
— 体を元気に —

## <触れ合うことで、さらに元気に>

### 「人生の先輩」への 敬意を忘れずに

意思が伝わりにくいからといって、子どもに話しかけるような言葉や態度で接したり、相手の行動を否定したりするのは禁物。人生経験が豊富な先輩として敬う心を忘れないようにしましょう。その気持ちが自然に表情や動作に表れ、良好な関係を築くことができます。



### ● 肩もみ、肩たたきは力加減が大切

加齢とともに血管や骨がもろくなるので、肩もみは力を入れすぎないことが重要。筋肉が硬くなっている部分をやさしくもんだり、さするだけでも充分効果があります。最初に蒸しタオルを当てると血行がよくなり、コリがほぐれやすくなるのでおすすめ。肩たたきは手をふんわりと握り、打ちつけずに手首のスナップをきかせて、返すのがポイント。とはいえ刺激が強いので、もんだあとの仕上げくらいにしておきましょう。最後に、肩全体をなでて終わりにします。

#### 《肩もみのポイント》

- 最初に蒸しタオルで肩を温める
- 力を入れすぎず、やさしくもむ、さする

#### 《肩たたきのポイント》

- 肩もみのあと、仕上げにかかるくたたく
- 手首のスナップをきかせてリズムカルに