

## 高齢者の方とのコミュニケーションのコツ



加齢による変化に配慮したコミュニケーションを意識する



高齢者とのコミュニケーションでは、「伝わらない」「わからない」ことで、イライラしたり、悲しい思いやもどかしい気持ちになることがあります。加齢に伴う知的機能変化は、記憶力や情報処理速度、新しい場面への適応力が低下する反面、言語量や情報量は保たれています。つまり、高齢者は理解できないのではなく、**五感（見て、聴いて、触れて、匂って、味わって）で得た情報を処理し、理解につなぐまでに時間がかかる**のです。

私たちが思うよりも高齢者の反応は時間がかかります。高齢者のペースに合わせて「待つ」必要があります。情報を得るための「五感」も、加齢による変化を受けています。心地よいコミュニケーションを行うためには、加齢変化に配慮する

ことが大切です。

言語の情報だけでなく、「非言語」の情報も重要です。サインや傾き、表情、声の抑揚、肌の触れ合い、醸し出す雰囲気などです。これは人それぞれ異なるものなので、非言語の情報が表す意味を読み取る努力が必要です。また、私たちも自らが表す「非言語」の表現に気を配ることが大切です。

心地よいコミュニケーションは、お互いの関係をよくするだけでなく、相手を尊重することにつながります。高齢者にとってさまざまな情報をきちんと理解することは、自分の置かれている状況がわかることであり、自尊心を保つことにつながります。高齢者の尊厳を考慮したコミュニケーションには細かな配慮が必要です。

### 高齢者に対するコミュニケーションの基本

1. 加齢による心身の変化として、「伝える機能」「聞く機能」の低下を知る
2. コミュニケーションの生活への影響として、話し相手が減少し、**孤立感や孤独感を生じさせている**
3. 適切で楽しいコミュニケーションを図ることは、**心身の活性化や精神的満足感を増す**ことができる
4. コミュニケーションの機会を増やすときは、**高齢者のペースに合わせる**
5. 患者の尊厳を守るため、**子ども扱いしたり、幼稚な言葉は使わない**

