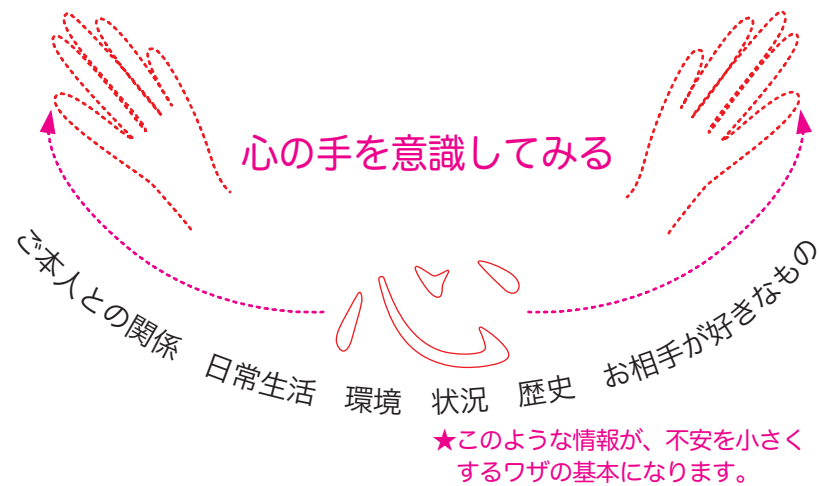


ケアラーとお相手の位置…

お相手の不安の《芯》を、大きなチカラを使わずに制することが認知症状の合気術の考え方です。心のワザを生かして、安心をつくり上げようとするものです。そのためには、はじめに、お相手との関係や距離感を気にしておく必要があります。

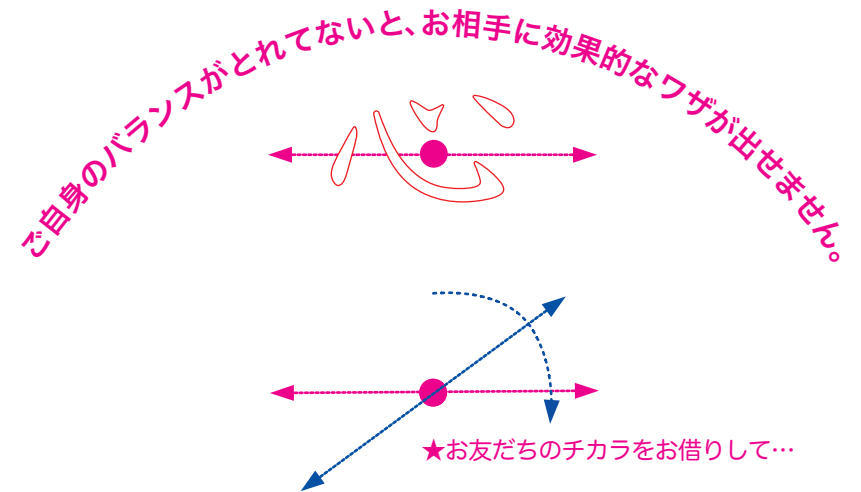
お相手の不安の正面へ



認知症状のある人の気(不安)への向かい方のイメージです。症状はいつも同じではなく、個人差が大きく、いつも不安…ということでもないようです。お相手の変化を感じ取るようにすることで、すばやい対応ができそうです。

ご自身の心のバランスが…

合気道に限らず、介護にも応用される古武道でも、ご自身の心のあり方は、重要なポイントになっています。認知症状のある人のケアは、見えないところでご自身の心と身体に大きなストレスがかかります。ご自身の不安も極力小さくするようにします。



心の平静…いわれても、なかなか分からないものです。ため息が出るような感じになったり、イライラすることを感じたりしたら、心のバランスが黄色信号なのかも知れません。お友だちや親しい方のチカラをお借りして、肩のチカラを抜くようにしましょう。