

認知症の方と接するときの心構え

まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら、本人や他の人に気づかれないよう一定の距離を保ち様子を見守りましょう。近づきすぎたり、ジロジロ見たりするのは禁物です。

余裕をもって対応する

こちら側が困惑したり、焦りを感じていると相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。

声をかけるときは一人で

何人かの人で取り囲むと恐怖心をあおってしまうこともあるので、できるだけ一人で声をかけましょう。

後ろから声をかけない

相手の視界に入ったところで声をかけます。唐突な声かけは禁物です。「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」「こちらでゆっくりどうぞ」など、優しく声をかけましょう。

認知症に関する相談は 地域包括支援センター・保健センターへ

「地域包括支援センター」は高齢者の総合相談窓口です。高齢者の方が住み慣れた自宅や地域で安心して生活できるよう、保健師・社会福祉士・ケアマネージャーが様々な相談を受付けます。

【地域包括支援センター】☎574-2214 (役場福祉課内)
【豊頃町保健センター】☎574-3141

認知症サポーター養成講座

認知症を知りたい、認知症の方・家族を応援したいという方を対象に養成講座を行います。

対象…年齢や団体に関係なく、おおむね10名以上から、どなたでも受講できます。

内容…認知症・認知症サポーターの役割についてわかりやすく伝えます。

申し込み方法…開催を希望する1か月前に福祉課福祉係（地域包括支援センター☎574-2214）にお申込みください。その際、①開催を希望する団体、②代表者と連絡先、③開催場所・日時、④参加予定人数をお知らせください。

認知症サポーターとは

厚生労働省が推奨する「認知症サポーター養成講座」を受講した人なら誰でもなることができ、認知症の人やその家族の「応援者」です。

相手の目線に合わせて

小柄な方場合は体を低くして目線を同じ高さにして対応しましょう。

おだやかに、はっきりした話し方で

高齢者の方は耳が聞こえにくい方が多いので、ゆっくりとはっきりした声で話すよう心がけましょう。また早口や大声でまくしたてたりしてはいけません。

相手の言葉に耳を傾けて、ゆっくり対応する

認知症の人は急かされるのが苦手です。同時に複数の質問に答えることも困難です。相手の反応をみながら会話をしましょう。相手の言葉をじっくりと聞いて、何をしたいのかを確認しましょう。

認知症の人への対応の心得 三つの「ない」

- 1 驚かせない
- 2 急がせない
- 3 自尊心を傷つけない

出典：認知症サポーター養成講座標準教材・認知症を学び地域で支えよう



認知症サポーターキャラクター

認知症になっても 安心して暮らしていくために

認知症とは？

認知症とは、記憶力や判断力などの脳の働きが低下し、生活に支障がおきる脳の病気です。

認知症と加齢による物忘れの違い

「昨日の夕飯の内容が思い出せない」「約束した時間を忘れた」、こんなことが続くと「認知症では？」と心配になりそうですが、「昨日は秋あじと肉じゃがを食べたよ」「3時に約束したよ」と言われて「ああそうだった」と思い出せるのは加齢による物忘れです。しかし認知症の場合は、夕飯を食べたこと・約束したこと自体を忘れてしまいます。

加齢による物忘れ

体験の「一部」を忘れる
「何を食べたか」思い出せない
「約束をうっかり」忘れてしまった
目の前の「人の名前」が思い出せない
物を置いた場所を「しばしば」思い出せない
「ヒントがある」と思い出せる

認知症による物忘れ

体験の「全部」を忘れる
「食べたこと自体」を忘れる
「約束したこと自体」を忘れる
目の前の人が「誰なのか」わからない
置き忘れ、紛失が「頻繁」になる
「ヒントがあっても」思い出せない

家族がつくった認知症の始まりによく見られる症状

- | | |
|---------------|---|
| ① 物忘れがひどい | <input type="checkbox"/> 今切ったばかりなのに、電話相手の名前を忘れる
<input type="checkbox"/> 同じことを何度も言う
<input type="checkbox"/> しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている
<input type="checkbox"/> 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う |
| ② 判断力・理解力が衰える | <input type="checkbox"/> 料理・片づけ・計算・運転ミスが多くなった
<input type="checkbox"/> 新しいことが覚えられない
<input type="checkbox"/> 話のつじつまが合わない
<input type="checkbox"/> テレビ番組の内容が理解できなくなった |
| ③ 時間・場所がわからない | <input type="checkbox"/> 約束の日時や場所を間違えるようになった
<input type="checkbox"/> 慣れた道でも迷うことがある |
| ④ 人柄が変わる | <input type="checkbox"/> ささいなことで怒りっぽくなった
<input type="checkbox"/> 周囲への気遣いがなくなり、頑固になった
<input type="checkbox"/> 自分の失敗を人のせいにする
<input type="checkbox"/> 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた |
| ⑤ 不安感が強い | <input type="checkbox"/> ひとりになると怖がったり寂しがったりする
<input type="checkbox"/> 外出時に持ち物を何度も確かめる
<input type="checkbox"/> 「頭が変になった」と本人が訴える |
| ⑥ 意欲がなくなる | <input type="checkbox"/> 下着を替えず、身だしなみをかまわなくなった
<input type="checkbox"/> 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
<input type="checkbox"/> ふさぎ込んで何をするのも億劫がり嫌がる |

公益社団法人 認知症の人と家族の会作成

問合せ先 役場福祉課福祉係 ☎ (574) 2214