

ほうかつ 包括やちよ

安城市地域包括支援センター八千代（安城市の委託を受けて活動しています）

電話 0566-97-8069 FAX 0566-97-8408

時間 月～金曜日 午前8:30～午後5:00

第2・4・5土曜日 午前8:30～午後1:00

住所 安城市住吉町2丁目2番7号（八千代病院内1階）

9月は認知症アルツハイマー月間 9月21日は世界アルツハイマーデー

2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になると言われています。

自分や、大切な家族、友人、近所の人、誰にとっても認知症は身近になってきています。

認知症についての正しい知識を持ち、認知症にならないように生活習慣病の予防をし、一人で抱え込まず、誰かに相談する事が大切です。



認知症に気づくためのチェックシート

日常生活で以下のような出来事がいくつかみられるときは、認知症のサインかもしれません。一度かかりつけ医や専門医療機関に相談されることをお勧めします。

- もの忘れ（置き忘れ、しまい忘れ）が多くなってきた。
- 同じことを何回も聞いてくる、言っている。
- 今まで出来ていたことに対して確認することが多くなってきた。
- 最近、怒りっぽい。些細なことですぐに怒り出す。
- 意欲がなくなった。自分から何もしない。
- 「えっ!」と感じることが最近多くなってきた。



認知症の方の対応について

具体的な対応のポイント

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に、一定の距離を保ち、さりげなく見守りましょう。近づきすぎたり、ジロジロ見るのは禁物です。

余裕を持って対応する

こちらが困惑や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。自然な笑顔で接しましょう。

声をかけるときは一人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、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

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけましょう。「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」「どうなさいました?」「こちらでゆっくりどうぞ」などやさしく声をかけましょう。

相手に視線を合わせてやさしい口調で

小柄な人の場合は、体を低くして視線を同じ高さにして対応しましょう。

おだやかに、はっきりした滑舌で

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくりとはっきりした滑舌で。早口、大声、甲高い声でまくしたてないように。その土地の方言でコミュニケーションをとるのもよいでしょう。

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ことや、同時に複数の問いに答えることが苦手です。相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのか相手の言葉を使って推測・確認していきましょう。

(参考：NPO法人地域ケア政策ネットワーク 全国キャラバン・メイト連絡協議会：キャラバン・メイト養成テキスト)

認知症サポーター養成講座を実施しています

認知症サポーターとは認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする人のことです。特別な事をする人ではありません。認知症を正しく理解して、もし身近に認知症の人がいた時にそっと見守る、そっと手助けをする方が地域にたくさんいることを目指しています。

安城市地域包括支援センター八千代では、認知症サポーター養成講座の出前講座を実施しています。

時間は1時間から1時間半。費用はかかりません。

ご興味ご関心のある方は、是非、お問い合わせください。

