

### その3 認知症の方への接し方

認知症になっても、その人らしさや感情がなくなっている訳ではありません。接し方次第で認知症の症状を和らげることもできます。

#### ポイント① 気持ちに寄り添いプライドを傷つけない

一見理解できないような行動にも本人なりの理由があります。頭ごなしに否定したり怒ったりすると、本人の自尊心（プライド）を傷つけてしまい、その出来事自体は忘れても嫌な思いをしたという感情だけは残ってしまいます。

本人の気持ちを理解するよう心がけ、その気持ちに寄り添った対応が大切です。



#### ポイント② 本人のペースに合わせる

認知症になってもゆっくりであればできることも多いので、本人の様子をよく見て、焦らせたり急がせたりしないようにしましょう。また、一度にたくさんのことを言うと認知症の方を混乱させてしまいます。ゆっくりと簡単に、分かりやすく伝えることを心がけましょう。

#### ポイント③ 笑顔でにこやかに接する

理解はできていなくても表情や感情は伝わります。笑顔で接することで認知症の方も安心できます。多少困った行動をとってもなるべく笑顔で接するよう心がけましょう。



## 介護予防の取り組みについて

元気な高齢者を増やすための取り組みについて紹介します。

#### いきいき百歳体操



いきいき百歳体操は寝たきり高齢者を減らすと考案されたもので、どなたでも簡単にできる体操です。保健センターでも定期的に開催していますので日頃の運動不足解消や地域での仲間づくりに、ぜひご活用ください。

#### 虹カフェ



閉じこもりを予防し、元気な方を増やすためのカフェを開設しています。年齢・男女問わず、出入り自由ですので、どなたでも気軽におこしください。また、健康や介護などに関する相談コーナーを設けていますので、お気軽にご相談ください。

保健センターで行う「いきいき百歳体操」と「虹カフェ」の開催日はお知らせ版でご案内していますのでご確認ください。

#### 【介護予防や認知症に関するお問い合わせ先】

- 役場保健福祉課福祉グループ 介護保険担当 Tel 35-2111 (内線132)
- 大石田町地域包括支援センター Tel 36-1520

～認知症になっても住み慣れた地域で暮らせるように～

# 正しく知りたい！認知症のこと

## その1 認知症ってどんな病気？

認知症は、脳の細胞が死んでしまったり働きが悪くなったりすることで、日々の生活に支障が出てくる状態のことをいいます。認知症は誰にでも起こり得る「脳の病気」なのです。

### ▼「認知症」と「老化による物忘れ」との違い

認知症	物忘れの自覚がない	ご飯を食べたことなど体験そのものを忘れる	判断力が低下する	時間や場所、人との関係性が分からない
老化による物忘れ	物忘れの自覚はある	ご飯のメニューなど体験の一部を忘れる	判断力の低下は見られない	時間や場所、人との関係などは分かる

## その2 認知症かな？と感じたら

認知症の原因によっては、早期に発見して適切な対応をとることで治療や進行を抑えることが可能です。認知症のサインに気づいたら早急に「物忘れ外来」や「認知症外来」を行っている専門医に相談しましょう。もし、本人を連れて行くのが難しい場合は、まずは家族の方だけでも相談してみましょう。

早期発見・早期診断・早期治療

