

# 認知症を

## 知ろう

問合せ▼困介護高齢課包括支援センター

(☎内線1189)

### 認

知症の症状に最初に気づくのは本人であり、「認知症の本人に自覚がない」というのは大きな間違いです。もの忘れによる失敗や、今まで苦もなくやっていた家事や仕事があまくいかなくなるなどが徐々に多くなり、何となくおかしいと感じ始めます。

認知症になった多くの人は「私は忘れてなんかいない」「病院に行く必要はない」と言い張り、家族を困らせることがあります。しかし、これは自分が認知症になったことに対する怒りや悲しみ、恐怖から自分の心を守るための自己防衛反応といえます。認知症になり、誰よりも一番心配なのは、本人であり、苦しいのも、悲しいのも本人です。周囲の人は認知症という病気に理解を示し、さりげないサポートをしていくことが求められます。

### 認知症の人への対応の心得「3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

### 具体的な対応の7つのポイント

- ①まずは見守る
- ②余裕をもって対応する
- ③声をかけるときは1人で
- ④後ろから声をかけない
- ⑤相手の視線に合わせてやさしい口調で
- ⑥おだやかに、はっきりした滑舌で
- ⑦相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

「認知症かな？」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、さりげなく様子を見守ります。近づきすぎたり、ジロジロ見るのはやめましょう。

②余裕をもって対応する  
私たちが困惑や焦りを感じていると、相手にも動揺が伝わります。自然な笑顔で接しましょう。

③声をかけるときは1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1人で声をかけましょう。

④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。唐突な声かけは禁物です。「何かお困りですか」「お手伝いしましたか」「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。

⑤相手の視線に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。

⑥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ため、ゆっくりとはっきりとした滑舌を心がけましょう。早口、大声、甲高い声でまくしたてることは避けましょう。その土地の方言でコミュニケーションをとることも大切です。

⑦相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する  
認知症の人は急がされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応を伺いながら会話をしましょう。たとえば「いい言葉です、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認しましょう。」

## 「認知症サポーター養成講座」を開催します

認知症サポーターとは、認知症についての正しい知識を習得し、自分のできる範囲で認知症の人や家族を支えていく応援者です。

市では、認知症について学んだ知識を家族に伝えたり、認知症の人やその家族の気持ちを理解していただける人を増やすために、認知症サポーター養成講座を開催します。皆さんお誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

日時・場所▶

日 時	場 所
12月10日(木) 午後1時30分～3時	☑2階大会議室

内 容▶認知症を理解するための基礎講座

定 員▶50人(先着順)

申込期間▶

11月10日(火)～12月1日(火) お電話でお申し込みください。

費 用▶無料

申込み・問合せ▶

☑介護高齢課地域包括支援センター (☎内線1189)

