



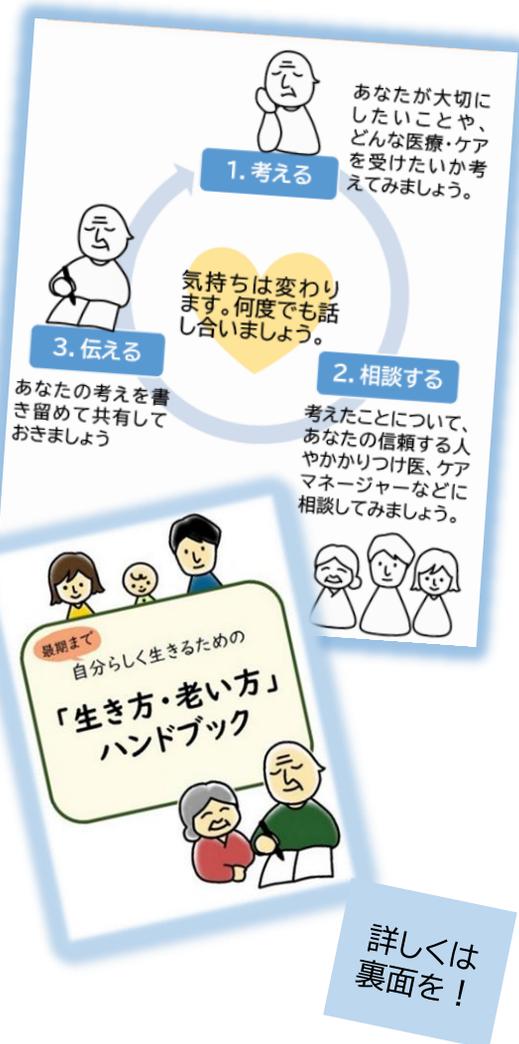
認知症の豆知識 『認知症 × 会話と交流』

人との会話や交流は、認知症の発症や進行の予防のひとつです。同居人以外の人との会話や交流が週に1回以上あるとよいと言われています。「あれ」「それ」で話が通じない相手と話す時には、しっかり伝わるように言葉を考えたり、話題や言葉づかいを選びます。

また、相手の反応を見ながら考えたり、表情やしぐさで感情や意図をくみ取ったり、言葉を発したりすることでも、脳が活性化し、認知機能の低下を防ぎます。

直接会うことだけでなく、電話やメール、ビデオ通話などを使ってもよいでしょう。

ストレスを感じながらの会話や交流は逆効果。無理なく“楽しい”ことが一番大切です。



推進員 コラム

「人生会議（ACP）をやってみた！」

70代の母と「人生会議(ACP)」をやってみました。

重い荷物を持つのが大変になったし、複雑な手続きが苦手になってきたから、できるうちに旅行したい！

➡そのため体力が落ちないようにプールで水中ウォーキングしよう！ ➡来週、水着を買おうと決めました。

父が誤嚥性肺炎で入院した時、母が、お医者さんから「ご主人、人工呼吸器をつけますか？」と聞かれて、あせって困ってしまったとか。

➡延命治療のことを考えたことがなかった。

自分だったらどうしよう…う～ん、まだ決められない、でも決めておくことが自分にとっても、家族にとっても大事だね、とそんな話をしました。

※参考にした「生き方・老い方ハンドブック」は

[多摩市公式ホームページに掲載しています。](#)

トピックス ご存じですか？「人生会議(ACP)」

人生会議(ACP)は、あなたの大事にしていること、どこで、どのように医療やケアを受けたいかを、自分自身で前もって考えて、周りの人に伝えておくことです。

認知機能が低下してきても、その時その時に、「できること」「やりたいこと」「大切にしたいこと」はあります。重症化して、考えることが難しくなったり、周りの人に伝えられなくなる前に、一年に1回考えてみませんか？

「今年は何にチャレンジしようか」など近い将来のことも、「今後のお金、支払いのことはどうする？」、「あの契約どうする？」「最期は家で過ごす？病院で過ごす？」、「身元保証人は誰に頼む？」、「延命治療は希望する？しない？」など先の将来のことも。

考えておくと、今日の行動が変わるかもしれません。備えあれば、憂いなし！？

TAMA 認知症介護者「いこいの会」

病ゆえに、当事者と歩む道は24時間365日続きます。悩みを話しても、黙って耳を傾けて聞いているだけでも…。時には、思い出話や季節の話題などで盛り上がることもあり、楽しいですよ。

- ▶毎月第1火曜日13:30～
聖蹟桜ヶ丘ヴィータコミュニネ7階
ワークショップルーム
- ▶毎月第3金曜日13:30～
バルブ永山5階消費生活センター 科学室 ほか

【連絡先】080-3526-9979

まちのもの忘れ相談室 「みらいの会」(当事者会)

認知症と診断されて、この先どうなっていくのだろう…と、不安が先行している方、ひとりで悩まずに、気軽にお立ち寄りください。
仲間と一緒に楽しいことを探しましょう！

- ▶毎月第3日曜日13:30～
聖蹟桜ヶ丘ヴィータコミュニネ
7階 活動交流室

【連絡先】080-3526-9979

あなたのまちの高齢者の相談窓口

「認知症地域支援推進員」もいます！

お住まいの地域	地域包括支援センター	電話番号/住所
東寺方(3丁目を除く)・落川・百草・和田(3丁目を除く)・桜ヶ丘・関戸6丁目・貝取(地番)	西部	☎ 042-389-8850 和田1532
連光寺・聖ヶ丘・馬引沢・諏訪	東部	☎ 042-373-7850 諏訪5-1 諏訪複合教育施設内
落合・鶴牧・南野2～3丁目・唐木田・中沢・山王下	多摩センター	☎ 042-376-2941 山王下1-18-2
永山2～7丁目・貝取2～5丁目 豊ヶ丘2～6丁目・南野1丁目	中部	☎ 042-375-0017 永山4-2-5-105
関戸1～5丁目・一ノ宮	北部	☎ 042-357-3711 関戸4-19-5 多摩市立健康センター3階
愛宕・東寺方3丁目・和田3丁目・乞田・永山1丁目・貝取1丁目・豊ヶ丘1丁目	北部 愛宕支所	☎ 042-319-6411 愛宕1-1-2-106 愛宕第一住宅