



認知症の豆知識

～ 認知症の方への接し方 **7** つのポイント ～

- 1 まずは見守る ◀ 一定の距離を保ち、さりげなく、ご本人の様子を伺いましょう
- 2 余裕をもって ◀ 接する側が、困惑や焦りを感じていると、ご本人も動揺します
- 3 声をかける時は一人で ◀ 複数で声をかけると、ご本人が戸惑います
- 4 後ろから声をかけない ◀ 見えない場所から唐突に声をかけると驚きます
- 5 おだやかに、はっきりした滑舌で ◀ 高齢の方は耳が聞こえづらい方が多いです
- 6 目線を合わせて、やさしい口調で ◀ 目線を同じ高さにすると、安心します
- 7 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する ◀ 急かされることが苦手です

認知症は65歳以上の5人に一人は発症する と言われている病気です。
記憶の障害、時間や場所がわからなくなる、二つ以上のことが重なると、
うまく処理ができなくなるなど、さまざまな症状が起きてきます。

この7つのポイントで、認知症の方と接していくことができれば良いですね！

推進員 コラム

『外に出る、人と関わる大切さ』

私は81歳の母と二人暮らしです。

母は一人でいる時間が多く、いつからか母の言動に「あれ？」と思うことが多くなり、介護保険の申請をしました。

デイサービスに通い始めたことで、母が「今日は何を着ていこうか」と考えるようになり、表情も明るくなりました。

このことから、人と接することは大事なんだと改めて感じました。ちなみに…人との交流や、運動は、脳の血流が増えるため、認知症の進行を遅らせるのに効果的なんだそうです。

「すみれカフェえがお」で
お茶を飲みながら談笑中
(くわしくは裏面で)



トピックス

「認知症カフェ」 気軽にお立ち寄りください！

北部地域包括支援センターの圏域内には、2か所の「認知症カフェ」があります。

認知症に関するあれこれを、医療や介護の専門職と話したり、相談できる場所です。

「カフェあたご」は、R6年1月に新たにオープン。多世代交流の場として、認知症の方だけではなく誰もが集えるよう、ピアノやウクレレの演奏などのイベントも企画しています。

「すみれカフェえがお」は、喫茶店シナモンで開催されており、お店のコーヒーやケーキに癒されながら、認知症のご本人や家族が“何でも話せる場”となっています。

☕「カフェあたご」 コミュニティプレイスあたご(愛宕4-53-1) 毎月第2水曜日 10時～12時

☕「すみれカフェえがお」(東寺方1-2-12) 毎月第4月曜日 15時～16時30分

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。わかっている、ついつい声が大きくなることもあります。

迷い道に入り込んで、どうにもならない気持ちになってしまうこともあります。

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
ワークショッブルーム

▶毎月第3金曜日13:30～
ベルブ永山5階消費生活センター 科学室

まちのもの忘れ相談室 「みらいの会」(当事者会)

外に出るきっかけになる場所です。
自由に話せる場所です。

あなた自身を大切にしたいと思える場所です。

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

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