



認知症の豆知識

『周りの人が心がけること』

認知症であるかないかにかかわらず、家族や友達など周りの人とよいコミュニケーションを取るためには、ちょっとした気遣いをすることが大事です。

認知症になったことで、周囲からそれまでとは違った目で見られたり、できなくなったことや失敗ばかりに注目されたら、どんな気持ちがするのでしょうか？



一方的に周りから何かをしてもらう立場になってしまう…

何もしないうちから、できないような態度をとられちゃう…

周りの人は、どのようなことを心がければよいでしょうか？ もし自分が認知症だったら、周りの人からどのように接してもらいたいですか？

- ♥ 「苦手になっていること」を理解して、さりげなく気づかう！
- ♥ 「認知症だから…」という先入観を持たずに付き合う！
- ♥ 大切なことほど、本人の考えや希望についてじっくりと話し合って決める！
- ♥ 本人が得意なことや、少し頑張ればできることは、頼りにしてやってもらう！

などなど…

千切いは
お手のもの



みんなで
楽しく



グループホームでぎょうざ作り

推進員 コラム

「やっと聞いてくれた…」



認知症の方と一緒に出かけた時の話です。

目的地までの行き方をあれこれ検索し、いろいろなルートがあって思案していました。

私が「どうしましょうか…」とつぶやいたところ、認知症の方が「やっと(自分に)聞いてくれた」と一言。そして「〇〇からバスに乗って、△△で乗り換えるのがいいわよ」と教えてくれました。バスや電車での外出に慣れていただけだったのです！

「認知症の方はわからないだろう」という思い込みが、ご本人の言葉を聞かず、「思い」を聞けなくなってしまうんだ！ と気づかされた出来事でした。



- ①他人ごと、目をそらす、先送りする
- ②認知症だと何もわからない、できなくなる
- ③本人は話せない⇒声を聞かない
- ④おかしい言動で周りが困る
- ⑤危険を重視する
- ⑥周囲が決める
- ⑦本人は支援される一方だ
- ⑧認知症は恥ずかしい、隠す
- ⑨地域で暮らすのは無理
- ⑩暗い、萎縮、あきらめる



- ①わがこと、向き合う、備える
- ②わかること、できることが豊富にある
- ③本人は声を出せる⇒声を聞く
- ④本人が認知症バリアの中で一番困っている
- ⑤人権重視、自由と安全のバランスが大切
- ⑥本人が決める＝決められるように支援する
- ⑦本人は支え手でもある。支え、支えられる関係
- ⑧認知症でも自分は自分。オープンにする
- ⑨地域の一員として暮らし、活躍する
- ⑩楽しい、のびのび、あきらめず、希望をもつ

TAMA 認知症介護者「いこいの会」

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ティー7階
ワークショップルーム
- ▶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ティー
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