

お

オレンジリングは認知症サポーターの証です。認知症サポーターを増やし、認知症の方が安心して暮らせるまちづくりを目指しています。

え

自動販売機、IH調理器など目に見えない仕組みが分からなくなります。困っているようであれば声をかけてみましょう。

う

人との関わりで感じる気持ちは認知症があってもなくても変わりません。ご本人が「うれしい」と思える対応をしましょう。

い

認知症の方を怒ると症状が悪化することがあります。対応でイライラした時には一旦その場を離れるなどして、ひと呼吸おくことをお勧めします。

あ

高齢になると名前が思い出せないなど多少のもの忘れは出てきます。認知症のもの忘れと区別するためにも、気になったら相談窓口や医療機関で相談をしてみましょう。

こ

持ち物に名前や連絡先を書く、さがしてメールに登録する、GPS機器を身に付けてもらうなどの工夫も取り入れましょう。

け

本人も「何かおかしい」と気付いています。自信を失い落ち込む、不安を感じている時にはそっと寄り添ってあげましょう。

く

認知症によっては見えないものが見えることもあります。安心して過ごせる部屋の明るさにしましょう。

き

認知症には治るものや薬で進行を遅らせることができるものもあります。気になった時には早めに受診をしましょう。

か

人との交流は認知症予防だけではなく、困った時に助けてもらえるネットワークづくりにもつながります。

そ 否定や無視をされることは誰にとっても辛いことです。認知症のあるなしに関わらず、尊厳を大切にされた対応をとりましよう。

せ 認知症による記憶違いや妄想を説得して訂正することは難しいです。それよりも病気を理解してご本人が納得できる対応を心がけましよう。

す 住み慣れた家で暮らし続けるために、家の中を認知症の状況や生活習慣に合わせた環境にすることが大切です。

し 認知症は誰もがなりうる病気で、一人一人が自分の事として考えて行動することで、認知症の方も暮らしやすい地域につながります。

さ 思いがけない場所から見つかることもあるかもしれませんが、見つけた時には認知症のご本人にも一緒に確認してもらおうと良いでしょう。

と 自分では「おかしいな」と感じてもなかなか言い出せないものです。相談しやすい環境づくりも大切なことです。

て おしゃれをして若々しくいることは、生活に張りが出て認知症予防にもつながります。

つ 思ったことをすぐに言葉にできないことがあります。ゆっくりした対応を心がけましよう。

ち 認知症になったからといって、まったく別人になってしまったり、何もできなくなってしまう訳ではありません。

た 不安を感じながら生活している方が少なくありません。そんな時に優しい言葉で声かけされることが、安心した生活につながります。

の

脳下しは認知症予防につながる
といわれていますが、楽しく取り組む
ことが大切です。



ね

寝不足や昼夜逆転などは症状を
悪化させます。日中にしっかり活動
し、十分な睡眠がとれるよう過
しませぬ。



ぬ

自分で片付けたことを忘れて、誰
かが盗ったと思いついでしまうこと
があります。その方にとって身近な
人が責められることが多くありま
す。



に

認知症の人やその家族、その他に
も関心のある方など誰でも参加で
きる認知症カフェが立ち上がって
います。



な

おかやま認知症コールセンターで
は認知症の方や家族からの相談を
受けています。

☎ 80114165



ほ

地域包括支援センターは、地域で
暮らす高齢者のみなさんを保健・
医療・福祉・介護などさまざまな面
から総合的に支える機関です。



へ

急に何もできなくなるわけではあ
りません。少し手伝うことでできる
こともあるので、本人から役割をとっ
てしまわないようにしましょう。



ふ

行方不明になった場合でも早期に
発見できるよう、「岡山市行方不明
高齢者さがしてメール事業」があり
ます。



ひ

人との交流が脳に良い刺激と
なり認知症予防になります。閉じ
こもりは認知症のリスクが高まる
といわれています。



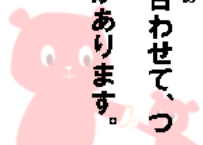
は

話の内容を理解するのに時間が
かかる方もいます。相手に合わせて
できるだけ短い文章で伝えましょ
う。



も

理解力が低下してきているので、内容がわからなくても話を合わせて、ついでに契約してしまうことがあります。



め

認知症が進行すると慣れた道でも迷うようになります。夜間は特に迷いやすいので注意しましょう。



む

認知症になると最近のことは覚えにくくなるので、昔の話をすると会話がはずみます。



み

認知機能の低下は様々なことが原因で起こります。原因と対応を知ることによって差し出す手が増えるといえます。



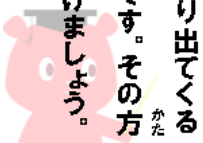
ま

料理は色々な手順が必要になるため、脳が活性化する代表的な活動です。



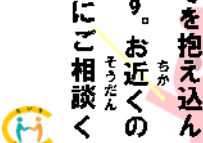
り

もともとの性格や周りの人の関わり方、生活環境などにより出てくる認知症の症状は様々です。その方に合わせた対応を心がけましょう。



ら

介護している家族は自分たちだけで何とかしようと、全てを抱え込んでしまうことがあります。お近くの地域包括支援センターにご相談ください。



よ

時間の感覚が薄れて夜中でも外出しようとする場合があります。



ゆ

自分の家だと思えなくなり「帰る」と訴えることもありますが、気持ちをそらせる方法を考えてみましょう。





や

できることはたくさんあるはずですよ。お願いしてみてください、「ありがとつ」と言いたくありません。



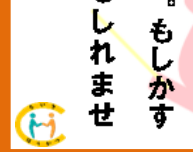

る

自宅じたくに閉じこもった生活せいかつを続ける
 と認知症にんちしやうの進行しんこうが速まるはやるといわれ
 ています。楽しい時間たのしいじかんを過ごすこと
 が一番有効いちばんゆうこうです。



れ

買ったことかを忘れてわすて何なん度も同じおなじも
 のを購入かひんしてしましまいます。もしかす
 ると認知症にんちしやうのサインサインかもしれませ
 ん。



ろ

認知症サポーター養成講座にんちしやう さぽーター せいせいこうざを受講じやうこう
 して理解りかいを深めふかましょう。ロバ隊長ろばたいしやう
 はそんな取り組みとくのシンボルシンボルです。

わ


高齢者こうれいしやの病気びやうきというイメージイメージが強つよ
 いかもしれませんが、65歳未満さいみまんでも
 認知症にんちしやうになるなることがあります。それ
 を若年性認知症じやうねんせい にんちしやうといいいます。

わ



わ



わ



わ



わ



わ

