

毎月
発行

認知症に関する情報紙

オレンジ



ガイド

第21号
R5.12月

～認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して～



↑
過去のオレンジガイドは
柏耆町ホームページや
こちらからも
見ることができます。



周りの人に必要な心掛け



認知症は誰でもなる可能性があります。今、認知症ではない人も、他人事として無関心でいるのではなく、「少し先の自分のこと」「地域全体のこと」とであると捉えましょう。

認知症であっても、人としての付き合い方は基本的には変わりませんが、次のポイントを心掛け、より良い接し方の参考としてください。また、普段からの挨拶や声掛けがとても大切です。日常的なコミュニケーションが、いざというときの対応に役立ちます。

認知症の人の思いを知ろう

後ろから声をかけるなど
ビックリさせないで



せ
急かさないで
(ゆっくりお願いします)



私の心を
傷つけないで



(裏面に引き続き内容を掲載していますのでご覧ください。)

ためして脳トレ!

(問題) 次の問題を解きましょう。

計算力を
トレーニング!



- ① Aさんは図書館に行きました。家を午前9時29分に出発し、午前10時17分に着きました。家から何分かかりましたか?
- ② 図書館で10時30分から勉強を始め、途中15分間休憩をはさみ、11時47分に勉強を終了しました。何分間勉強しましたか?
- ③ 12時33分に図書館を出て、帰りは家まで45分かかりました。何時何分に家に着きましたか?(午前・午後で答えましょう)

※答えは裏面にあります。

いつでも脳トレ!

何もしない時間を作りましょう!

(ストレスが慢性化すると脳の機能が低下します。脳を休めることも必要です。)

接し方のポイント

①まずは見守る

認知症と思われる人に気付いたら、さりげなく様子を見守りましょう。



②余裕をもって対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わり、動揺させてしまいます。

③声をかけるときは一人で(複数人で話しかけない)

複数人で取り囲むと恐怖心をあおりやすいです。できるだけ一人ずつで声掛けをしましょう。

④背後から声をかけない

ゆっくり近づいて、本人の視野に入ったところで声をかけましょう。唐突な声掛け、特に背後からの声掛けは相手を混乱させます。

⑤優しい口調で

目の高さを合わせ、優しい口調を心がけましょう。

⑥穏やかに、はっきりとした口調で

耳が聞こえにくい人もいます。早口、大声、甲高い声でまくしたてないようにしましょう。

⑦会話は本人のペースに合わせて

いっぺんに複数の問いかけをしないように気を付けましょう。一言ずつ短く簡潔に伝え、答えを待ってから次の言葉を発しましょう。

出典：全国キャラバンメイト連絡協議会「認知症を学びみんなで考える」

応援者(認知症サポーター)になろう

認知症サポーターとは、何か特別なことをする人ではありません。認知症を正しく理解し、できる範囲で手助けをしたり温かく見守る「応援者」です。認知症サポーター養成講座を受ければ誰でもなることができます。

伯耆町では、認知症サポーター養成講座や認知症に関する勉強会を随時開催しています。認知症について、地域や職場・学校等と一緒に学びませんか。希望される場合は、伯耆地域包括支援センターに気軽にお問い合わせください。



八郷小学校 4年生への
認知症サポーター
養成講座の様子

おしらせ

もの忘れ相談会を行います(費用無料・要申込)

12月7日(木)13時から、岸本公民館で、相談医による個別相談会を行います。

家族だけでの相談も可能です。気軽にご相談ください。

★詳しくは、広報ほうき12月号の12ページをご覧ください。



【認知症や高齢者の相談窓口】伯耆地域包括支援センター TEL0859-68-4632

ためして 脳トレ!

の答え：①48分 ②62分間 ③午後1時18分