



～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～



認知症の人の周りの人々はどうすればいいの？



認知症は誰でもなり得る可能性があります。他人事ではなく自分のこと、地域全体のことであると捉えましょう。

認知症の人への接し方は、認知症でない人への接し方と基本的に違いはありません。下記のポイントを心掛けていただき、より良い接し方の参考としてください。

また、普段からの住民同士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。

◆認知症の人への接し方 3つの「ない」

驚かせない



急がせない



自尊心を
傷つけない



◆接し方の7つのポイント

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後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけましょう。唐突な声掛けは控えましょう。

⑤相手に目線を合わせて優しい口調で

目線を同じ高さにして対応しましょう。

⑥穏やかに、はっきりとした滑舌で

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いです。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相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の人は急かされることや、同時に複数の問いに答えることが苦手です。相手の反応をうかがいながら会話をしましょう。

裏面へ

◆あなたも『認知症サポーター』になりませんか？

<認知症サポーターとは>

認知症を正しく理解し、偏見を持たず、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、できるだけ多くの方に認知症サポーターになっていただき、認知症の方も住み慣れた地域で安心して暮らせる町づくりを目指しています。

地域や職場・学校等で一緒に認知症について学びませんか。認知症サポーター養成講座や勉強会の開催については、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】

ロバ隊長

認知症サポーターのマスコットキャラクターです。

ロバのように、急がず一步一步着実に進んでいきます！



【認知症や高齢者の相談窓口】

伯耆地域包括支援センター (☎0859-68-4632)

ためして 脳トレ！

(問題)できるだけ早く **暗算**で行いましょう。

① $2+3+1+1+5+2+3=$

⑥ $5+5+3-4+1+2+3=$

② $3+5+2+4+1+2+4=$

⑦ $3-2+3-4+1+1+4=$

③ $4+1+2+3+5+2+2=$

⑧ $1+5+4-2+1+2-3=$

④ $1+5+4+4+1+2+3=$

⑨ $3+4-3-2+1-2+5=$

⑤ $2+5+2+4+3+2+4=$

⑩ $5+3+3-4+1-2-3=$

いつでも
脳トレ！

いつもと違ったコースを散歩してみよう！

普段と違う道順や景色を見ることで脳が活性化されます

⑩⑨ ⑨⑥ ⑧⑧ ⑦⑦ ⑤⑨
⑤⑤ ②② ③③ ④④ ①①
(※) (※) (※) (※) (※)

【発行・相談窓口】

伯耆町健康対策課生活相談室 (☎0859-68-5535)
伯耆地域包括支援センター (☎0859-68-4632)