

庄内町認知症安心ガイド

～認知症になっても安心して暮らし続けられるまちへ～



認知症はだれでもなる可能性のある病気です。心と体の変化により様々な症状が現れやすくなりますが、信頼できる人に相談することや適切な処置や治療を受けることで、認知症の発症や進行を遅らせることができます。

「今までと違う」と思ったら チェックしてみましょう

- もの忘れが増え、探し物をすることが多くなった
- 簡単なお金などの計算ができなくなった
- 同じことを何度も言ったり、尋ねたりする
- 身だしなみに気を使わなくなった
- 日付や曜日を間違えたり、慣れた道で迷ったり
- 今までできていた料理や家事、運転などにミスが多くなった
- できるようになった

※早期発見が大事です。いくつか当てはまるようなら、
認知機能の衰えのサインかもしれません



もしかして認知症かも？と思ったら…

まずは、かかりつけ医に相談しましょう

まず、かかりつけ医に相談し、必要に応じて専門の医療機関や医師を紹介してもらいましょう。かかりつけ医がない場合は、地域包括支援センターでも相談ができます。地域包括支援センターには「認知症地域支援推進員」がおり、認知症介護のアドバイスや地域のサポートを受ける方法など、できる限り自宅で生活ができるためのお手伝いをしています。

【相談先】

庄内町地域 包括支援センター	余目	45-1030	余目字町 132-1 (庄内町役場 B 棟 3 階)
	立川	51-2505	狩川字大釜 22 (庄内町立川総合支所)
庄内町保健福祉課高齢者支援係		43-0490	余目字町 132-1 (庄内町役場 1 階)

■地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた自宅や地域で生活できるようサポートする相談機関です。

認知症カフェ「ほっとひと息カフェ」に参加してみませんか

自分の物忘れが気になっている方、家族が認知症で接し方が分からないなど、認知症について悩みや不安がある場合は、家族だけで抱え込まずに、みんなで集まって話ししてみませんか。個別相談もできます。また、認知症について知りたい方の参加もお待ちしています。参加したい方や詳しい話を聞きたい方は、上記の相談先へお問い合わせください。皆さんの参加をお待ちしています！



認知症の人との接し方のポイント

認知症になっても、何もわからなくなるわけではありません。ですが、認知症の進行に伴って、言葉で思いを伝えられなかったり、周囲で起きていることが理解できなくなると、何度も同じことを聞いたり、攻撃的になったりします。体の状態や認知機能を出来るだけ正確に把握した上で、家族や友人がそれを理解し、正しく対応することが重要です。きつい言葉や厳しい応対は控えるようにし、優しく接しましょう。

良い例

- ✚ 笑顔でポジティブ（前向き）になれる声かけをしましょう
- ✚ ささいなことでも、地域や家庭で役割を担ってもらいましょう
- ✚ 本人の意思やペースを尊重しましょう

悪い例

- ✚ 叱りつける
- ✚ 何もさせない
- ✚ 急がせる
- ✚ 命令する
- ✚ 子ども扱いする



認知症の予防のポイント

元気な心や体は、脳に良い影響が与え、認知症の発症や症状の進行を遅らせることにもつながります。今日から心・身体づくりを始めてみませんか？

①身体を動かしましょう

日常生活の中で積極的に身体を動かしましょう。家事も効果があります。ウォーキングもおすすめ。

②食事に気をつけましょう

基本はさまざまな食品をバランス良くとること。高齢者はタンパク質が不足しがちです。肉や卵、乳製品を積極的に摂取し、低栄養に注意しましょう。青背魚や緑黄色野菜・果物は認知症予防に役立ちます。

③いきいきとした生活で、脳の活性化を図りましょう

新しいことにチャレンジしたり、誰かの役に立つことは脳の活性化にもつながります。積極的に人と会う機会を持ちましょう。楽しい！が一番です。社会との関わりがなくなって閉じこもりがちになると、認知機能が衰えます。



社会参加を大切に！

- ✚ ご近所づきあい
- ✚ ボランティアや地域の集まり（いきいき百歳体操等）に参加する
- ✚ 友人や知人と積極的に交流する
- ✚ 外出の楽しみを持つ

知的活動を増やそう！

- ✚ 新聞や本を読む
- ✚ 趣味を持つ
- ✚ おしゃべりで脳を刺激する
- ✚ 囲碁や将棋、トランプ等の対人ゲーム

