

認知症の方がより安心できる 対応に向けて



認知症の方は、精神的に不安になりやすい傾向があります。新型コロナウイルス感染症の社会的な影響が大きい現状では、いつも以上に不安を抱えられているかもしれません。

認知症の方が安心できる環境と雰囲気づくりを心がけましょう。

新型コロナウイルス感染症の影響下では、以下のようなことに心がけましょう。



手を洗いましょう。

感染防止のため、帰宅時等は、しっかりと手洗いをしましょう。認知症の方ご本人が手洗いを忘れないようにするため、貼り紙をしたり、「一緒にやってみよう」と声かけしたりすることなども効果的です。

💡 脅かすような方法で強要することは避けましょう。どうしても拒否が強い場合は、除菌ウェットティッシュで手を拭くなどの方法も考えられます。



できるだけ普段の生活リズムを維持しましょう。

生活リズムが変化することは、認知症の方にとって大きな負担になることがあります。できるだけ普段の生活リズムを維持できるよう心がけましょう。

💡 1日のスケジュール表を作成し、見やすい所に置くと効果的です。



無理のない範囲で、適度な運動を取り入れましょう。

外出自粛により体を動かす機会が少なくなると、体や頭の働きが低下し、歩くことや身の回りのことなど、日常生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりする、「フレイル（虚弱）」が進んでいきます。

無理のない範囲で、自宅でできる運動等を取り入れましょう。

💡 熊本県のホームページ等で、自宅でできる運動やお口の体操を紹介しています。

熊本県ホームページ https://www.pref.kumamoto.jp/kiji_32531.html

YouTube <https://youtu.be/QgZHiy-VSrI>



コミュニケーションをとりましょう。

認知症の方がいつもと違う状況で不安を感じられているとき、周りの人とのコミュニケーションが、不安の軽減につながります。

💡 ご本人に会いに行くことが難しい状況の場合は、電話や手紙等で連絡をとることも、ご本人の安心につながります。

💡 気持ちを前向きに保つためのヒント

ご本人が楽しいと感じられることを考えるよう、促してみましよう

- ・ 関心・興味のあることを考えて、紙に書いてみる（例：「新型コロナが落ち着いたら〇〇しよう」）
- ・ 昔の写真などを見て、思い出話をする。

以下のようなことは、避けましょう。

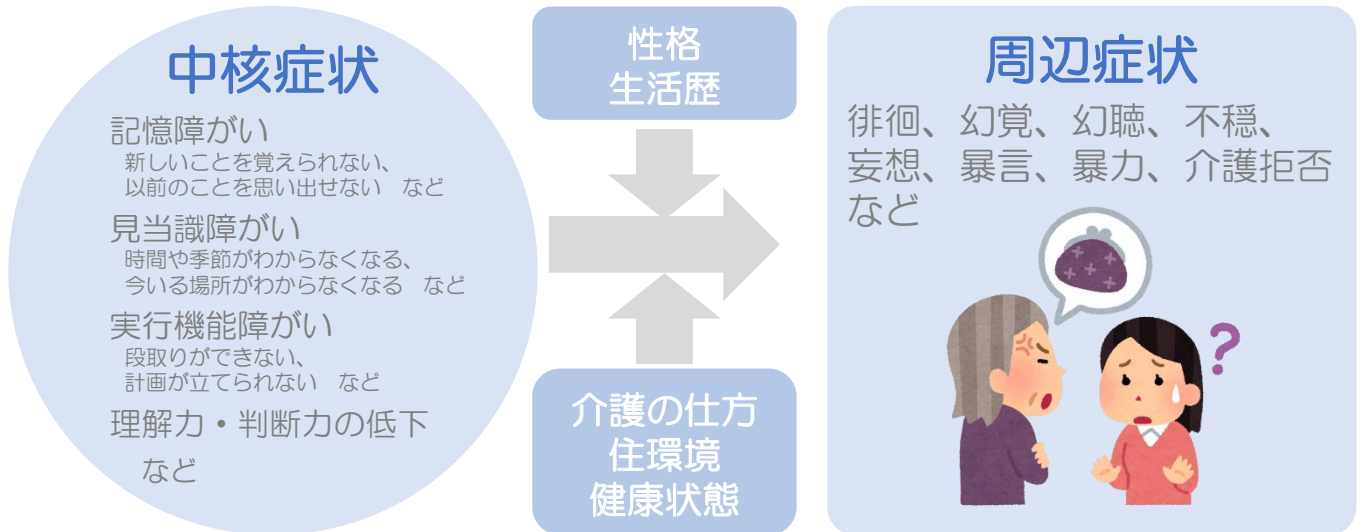
- × 過剰な飲酒
- × 長時間の昼寝（昼夜逆転につながります）
- × 間食のとりすぎ

🐼 認知症の症状には「中核症状」と「周辺症状」があります。

認知症の症状には、認知症の方に必ず見られる記憶障がいや実行機能障がいなどの**中核症状**と、環境変化や身体の状態、介護の仕方によって発症する徘徊、興奮、暴言などの**周辺症状**があります。

周辺症状は、介護の仕方、住まいの環境、本人の性格、生活歴、健康状態などが影響するといわれており、適切な介護を行うことによって、予防・改善することも可能です。

💡 認知症の方の性格、これまでの生活歴、健康状態などを踏まえ、「今何を考え、何をしたいと思っているか」を考えることが大事になります。



🐼 ひとりで悩みを抱え込まないようにしましょう。

不安やストレスがたまると、虐待につながったり、介護する方が倒れたりすることがあります。自分ひとりで抱え込まず、誰かに相談してみましょ。

認知症の症状や体調に心配があるときは、かかりつけ医等の医療機関に相談しましょう。

地域包括支援センターは、お住まいの各地域にあり、保健師や社会福祉士などの専門職が相談に対応します。また、認知症コールセンター（ほっとコール）では、認知症の方の介護上の悩み等に対し、経験者や専門の職員が丁寧に対応します。

熊本県認知症コールセンター

熊本市中央区上通町3-15 ステラ上通ビル3階

さーここ いーなここ

☎ 096-355-1755 ✉ nintisho@oasis.ocn.ne.jp

相談日等：水曜を除く毎日（9時から18時まで）

相談は無料です。

匿名で結構ですので、お気軽にご相談ください。

認知症の人とともに生きる ～家庭における認知症介護のポイント～

熊本県では、在宅で認知症の方を介護する家族に対して、認知症の方への適切なケアの仕方や相談窓口、利用できるサービス等の周知を図るため、家庭版認知症ケアのポイント集「認知症の人とともに生きる」を作成しています。県ホームページに掲載していますので、こちらも、ご参照ください。

URL（熊本県ホームページ） https://www.pref.kumamoto.jp/kiji_23241.html

