

認知症でも  
安心して暮らせる町をめざして

今後ますます増える認知症。「認知症の人にどう接して良いかわからない」という相談も増えてきました。今年度実施した在宅介護実態調査においても、介護者の方が不安に感じる介護として、「認知症への対応」が最も多い結果となりました。そこで今回は認知症の方と上手に関わるコツをいくつかご紹介します。

認知症の方と関わる前に

誰よりも心配で、苦しいのも悲しいのも、認知症の方本人です。その気持ちを理解し、さりげなく、自然に支えていくことが最も大切です。

\*認知症の方は何もわからないわけではありません。感情の部分はしっかり残っています。



認知症の方への対応心得

- 3つのない+1
- ①驚かせない
- ②急がせない
- ③自尊心を傷つけない
- ☆否定しない



具体的な7つのポイント

- ①まずは見守る
- 本人に気づかれないように一定の距離を保ち、さりげなく見守る
- ②余裕を持って対応する
- 困惑や焦りを感じていると、相手に伝わり動揺させてしまう
- ③声をかける時は1人で複数で取り囲むと恐怖心をあおってしまいます
- 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る  
⑤相手に視線を合わせて  
やさしく口調

- 小柄な方の場合、体を低くして視線を同じ高さにして対応する
- ⑥話し方は穏やかに  
はっきり
- 高齢者は耳が聞こえにくいため、ゆっくり、はっきり話す

⑦相手の言葉に耳を傾けて  
ゆっくり対応する

急かされたり、同時に複数の問いに答えることも苦手

みんなで認知症の方を  
支えよう

やさしく言葉をかけたり手をかしたりする人がいれば、認知症になっても安心して暮らせます。



CATV11チャンネルで  
13時・18時 放映中!

元気アップ体操

—タオル体操2—

年齢を重ねるにつれ、体は固くなりがちです。が、柔軟性のある人は故障しにくく、肩こりや腰痛など慢性的な痛みも少ないようです。また、背筋がシャンと伸びていると、実年齢と比べ若々しく見え、実際、見た目年齢が若い方は長寿であるという統計も出ています。

寒い時期こそ、タオルを用いて、普段はあまり動かない肩甲骨の部分まで、しっかり体をほぐして若々しい体づくりをしていきましょう。

後ろ振り上げ 5回

胸を開いて、肩甲骨を寄せるように



後ろ肘曲げ 5回

肩をすくめずに、上がるところまで



◆ご注意ください◆  
五十肩等で肩を痛めたことがある方は動かしにくいです。無理のない範囲で行ってください。

岩城保健センター ☎74-0755

- はつらつ教室自主活動★
- 毎週火曜 10:00 ~ 11:00 岩城保健センター1階 トレーニングルーム
- 離乳食教室★
- 14日(水) 9:30~または10:30~ 岩城保健センター
- 健康相談★
- 16日(金) 10:00 ~ 11:00 コミュニティセンター
- 21日(水) 10:00 ~ 11:00 長江公民館
- にこにこ広場★
- 20日(火) 14:00 ~ 16:00 岩城開発センター

2月 健康相談・各種教室・健診ガイド  
★印は、健康ポイント10P獲得できます

- 弓削保健センター ☎77-3700
- のびのびひろば★
- 2日(金) 10:00 ~ 11:00 弓削保健センター
- おたっしゃクラブ★
- 7日(水) 10:00 ~ 12:30 弓削開発総合センター
- 8日(木) 10:00 ~ 12:30 下弓削中央集会所
- 9日(金) 10:00 ~ 12:30 弓削保健センター
- 15日(木) 10:00 ~ 12:30 久司浦集会所
- 21日(水) 10:00 ~ 11:30 下弓削中央集会所
- 認知症予防教室★ ※各回内容が異なります。
- 7日(水) 13:30 ~ 15:00 弓削保健センター
- 21日(水) 13:30 ~ 15:00 弓削保健センター
- 健康相談★
- 13日(火) 10:00 ~ 11:00 せとうち交流館

生名保健センター ☎74-0911

- 育MEN料理教室★
- 1日(木) 9:30 ~ 12:30 生名保健センター
- いきいき体操★
- 5日(月) 10:00 ~ 11:30 生名保健センター
- 26日(月) 10:00 ~ 11:30 生名保健センター
- はつらつ教室自主活動★
- 5・19・26日(月) 13:30 ~ 14:30 生名保健センター
- 健康相談・作業療法士相談★
- 8日(木) 10:00 ~ 11:00 3分団集会所
- おたっしゃクラブ★
- 21日(水) 10:00 ~ 12:30 3分団集会所
- お父さんのお魚料理教室★
- 22日(木) 10:00 ~ 13:00 せとうち交流館

魚島保健福祉センター ☎74-1120

- 体操教室「あおぞら」★
- 6日(火) 14:00 ~ 15:30 魚島地域交流施設
- シニア料理教室★
- 6日(火) 10:00 ~ 12:30 魚島保健福祉センター
- 健康相談★
- 後日周知 13:30 ~ 16:00 魚島保健福祉センター
- 14日(水) 9:00 ~ 10:30 高井神公民館
- 男の料理倶楽部★
- 15日(木) 10:00 ~ 12:30 魚島保健福祉センター

今月の担当  
保健師  
大谷 進介



認知症サポーターを  
養成しています

認知症サポーターとは特別なことをする人ではありません。認知症について理解し、偏見を持たず、認知症の方や家族に対して、温かい目で見守る応援者です。

職場、団体のほか、グループなどでも出前講座を行いますので、興味のある方は地域包括支援センター（保健センター内）まで、お気軽にお問い合わせください。

- 弓削地域包括支援センター ☎77-3700
- 生名地域包括支援センター ☎76-2261
- 岩城地域包括支援センター ☎74-0755
- 魚島保健福祉センター ☎74-1120