

**あ** 解説(からせつ)

認知症の種類によって、症状は異なりますが、理解力や判断力の低下、集中力や作業能力の低下が始まります。片づけをはじめ、日常的な家事や趣味活動にも変化が表れます。

**い** 解説(からせつ)

施設や病院にいるとだけでなく、自宅にいても「家に帰りたがり」訴えることがあります。理由は人にもことごとく異なりますが、不安や孤独感など、不安定な気持ちが大きく関わっています。このような場合は、気持ちを受け止めた上で興味をそらしたり、帰りたい理由を聞いて不安を取り除きましょう。

**う** 解説(からせつ)

レビー小体型認知症では、主な初期症状に実際にもない物や人などが、あるものに見えること(幻覚)があります。本人は実際に、そこにあると感じているので、周りの人は否定せずに、話を受け止めてください。慌かしているときは、思い払いをするなどして、安心してもらえるように配慮を。

**え** 解説(からせつ)

本人とお話するとき、こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。落ち着いた、自然な笑顔で応じましょう。

**お** 解説(からせつ)

認知症の記憶障害とは、置き忘れや紛失が頻繁になります。本人は毎日のものに探し物をしていると、「イヤイヤしたり」「誰かに盗られたのではなか」と感じることもあります。自分で見つけられるものにさりげなく誘導したり、「おまこと休んでからまた探しましょう」と気分を緩めたりするのもよいですね。

**か** 解説(からせつ)

昔は本人が外出中に道に迷ったことを「徘徊」と言いましたが、今では「迷子」も「徘徊」もあてはまり、必死に道を探しているからです。例えば、「近所のスーパーへ行くつもりですが道に迷ってしまい、迷っている間に、スーパーへ行くつもりだとおぼれてしまった」ということがあります。

**こ** 解説(からせつ)

喫煙や塩分の摂りすぎは、認知症の要因である動脈硬化、脳卒中、高血圧、糖尿病などを引き起こします。生活習慣病を予防することで、体と心の健康を守りましょう。

**く** 解説(からせつ)

「認知症の方を介護する家族のための交流会」には、現在家族の介護をされている方や、経験者が参加しています。情報や役立つヒントを交換することができ、支え合える仲間ができます。不安や疑問、イヤイヤしているご家族の話を話して少しづつおぼりすると、また頑張れると聞えます。

**け** 解説(からせつ)

健康に関することを何でも相談できる医師や歯科医、薬局はありますか？また、介護については、ケアマネジャーが中心となつてサポートを行うことが多いです。身近に相談できる専門家がいると、安心です。

**こ** 解説(からせつ)

ただし認知症力のHは、本人や家族、地域で暮らす誰もが訪れることのできる場所です。みんなで一緒に認知症について、ゆるやかに学び合います。認知症になつても、家族や友人との絆や、地域とのつながりを大切にすることで、希望をおも前向きに生きることもできます。ぜひ一歩足を運んでみてください。

**た** 解説(からせつ)

認知症サポーター養成講座を受講した人のことを「認知症サポーター」といいます。認知症サポーターには、認知症サポーターの証として「認知症サポーターカード」が渡されます。認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守るじよから始めてみましょう。

**し** 解説(からせつ)

認知症により、道に迷ってしまうことが心配になったら、まずは「持っている人の居場所を探さじよができる」「副GPS機器(有料)」や、登録番号の入った「高齢者見守りキーホルダー(無料)」を使つてみましょう。行方がわからなくなるが、万一が一回があつたじよに、早く居場所や身元がわかるための方法のひとつです。

**ち** 解説(からせつ)

毎日の食事で十分な栄養を摂取し、睡眠で活動時に消耗した体と脳を休ませるじよができます。また、友人や家族と楽しくコミュニケーションをとるじよ、脳の活性化を図るじよができます。楽しみながら、刺激のある毎を送るじよ、認知症になるのを遅らせるじよができるかもしれせん。

**せ** 解説(からせつ)

認知症の方はわかされるのが苦手で、同時に複数の問に答えるじよも苦手です。相手の言葉に目を傾けてゆっくり返すじよ、ただじよい言葉でも、何が言いたいのかを推測し、相手が使つた言葉を使つて確認してじよみましょう。

**そ** 解説(からせつ)

本人の発言に就いて、訂正するじよ、まずは受け入れるじよが大切です。もの忘れなきが原因で、失敗するじよが増えてきたじよに、一番傷ついているのは、本人です。認知症の方は、不安な気持ちを抱えているじよのじよを理解してじよみましょう。

**た** 解説(からせつ)

身体機能の低下は、認知機能を低下させたり、こころの健康を悪化させる原因となります。これまで運動習慣がなかつた人は、ストレッチや散歩、体操など気軽に取り組めるじよから始めましょう。

**ち** 解説(からせつ)

自分でできる認知症の気ごまきエッジのじよでは、「ひもつとして認知症かな〜」と気になり始めたじよ、自分でエッジでもまき。

**つ** 解説(からせつ)

認知機能が低下するじよ、計算をするじよが難しくなつてまき。スーパーで買った物をじよ支払つて「623円です」と言われたじよ、五百円玉一枚、五百円玉一個、十円玉三個...と計算ができなくなりまき。そして千円札を出さす。これを繰り返してじよのじよ、じよのじよに財布が小銭でパンパンになりまき。

**て** 解説(からせつ)

なじみのなじ場所や人と出会うじよに大きな不安を感じまき。初めはイヤホンを利用するじよに不安な気持ちがあつても、スマホや他の利用者で打ち解けるじよ、楽しく通つじよができます。本人が笑顔でイヤホン入く行くと、家族は安心し、嬉しく思います。

**と** 解説(からせつ)

童謡を歌つたり音楽を聴くじよ、じよのじよ入したり、指を動かして思つ出すじよ、じよのじよ。また、歌詞を思つ出すじよや指を動かすじよは、脳の活性効果につなかりまき。

**な** 解説(かいせつ)

認知症になると、何もわからなくなるわけ  
はありません。認知症の症状が進行しても、感  
情は最後まで残ると言われています。失敗し  
たことを責めたり、子ども扱いをすることは、  
本人の自尊心を深く傷つけます。年長者とし  
て敬う気持ちをお忘れず、尊厳を守って接しま  
しょう。

**に** 解説(かいせつ)

板橋区では、認知症の人やご家族が住み慣れ  
た地域で安心して、必要な支援を適切に受け  
ながら、暮らし続けられるまちを目指して、情  
報冊子「あんしん認知症ガイド(認知症ケアパ  
ス)」の作成など、さまざまな取り組みを行っ  
ています。認知症について、他人事ではなく、  
自分事として考えましょう。

**ぬ** 解説(かいせつ)

認知症になると着替えることが面倒になっ  
たり、季節に合わせた服を選ぶことが難しくなる  
ことがあります。紐やボタンを減らし、ゆつたり  
したものを着ると自分で脱ぎ着しやすくなりま  
す。また一緒に服を選ぶと、その時に合った服を  
選ぶことができます。靴は、脱ぎ履きしやすいろ  
のや、サイズがあつたものを選びましょう。

**ね** 解説(かいせつ)

家族など人間関係のつながりがわからなくな  
ることがあります。しかし、目覚めがある顔だ  
とつことばわかります。感情の記憶は残る  
と言われているので、たとえ家族といつこと  
がわからなくても、愛情がなくなるわけでは  
ありません。「私がかれかわかる？」と聞かす  
に、先に名乗るものにしましょう。

**の** 解説(かいせつ)

認知機能を鍛えるために、運動や会話などが  
効果的であると言われています。板橋区の脳  
力アップ教室では、参加者同士で交流をしな  
がら運動をし、教室終了後も仲間と一緒に活  
動を続けていくことを目指しています。

**は** 解説(かいせつ)

板橋区では地域包括支援センターの愛称を  
「おしより相談センター」としています。お  
しより相談センターとは、高齢者の身近な  
相談窓口で、お住まいの地域に担当のセンター  
が決まっています。介護・福祉・健康・医療など  
さまざまな分野から、高齢者とその家族を支  
えるためのサポートを行っています。

**ひ** 解説(かいせつ)

認知症の症状に、おの忘れがあります。「忘れて  
はらわなら」と認む、「痰気の症状だから忘れ  
ておいら」と割り切つて、つまむむおいらといま  
ましょ。周りの人は、同じことを何回も聞かれ  
ると、イヤになるかおしれませんが、深吐吸  
し、「私がかサポートするから忘れておいらとい  
ら」の返答を接するものにかけましょ。

**ふ** 解説(かいせつ)

認知症医療の第一人者であり、自らも認知症  
であることを明かした長谷川和夫先生の言葉を  
引用した句です。今までの暮らしがつま  
みかなくなることは、不便ですが、周りの人との  
関わり方によつて、不安や悲しみが少なく  
なります。

**く** 解説(かいせつ)

認知症の症状に、最初に気づくのは本人です。  
おの忘れによる失敗や、今まで問題なくでき  
ていた家事ができなくなるなど、何となくお  
かしらと感じ始めます。認知症がある人は、何  
もわからぬのではなく、誰よりも苦しんで  
いたり、悲しんでいたり、不安を感じているこ  
とがあります。

**ほ** 解説(かいせつ)

「いつかそんな日を覚えるのか」「いつか  
らやめてくれるのか」そのまのな考えが介護  
者の頭の中でいつかになる、大きなス  
トから本人への対応がたつてくること  
があります。頑張りますに、人生を共に楽し  
むという前向きな気持ちになることができ  
ば、ストレスを減らすことにつなげます。

**ホ** 解説(からわの)

松崎区では、認知症ポータル養成講座を設け、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりをいっしょに目指す「認知症あんしん協力会」として登録しています。いっしょに行くのもいいですが、なにか、ちょっとずつ手助けが必要で、安心して買い物をするようになります。「認知症あんしん協力会」が「トーカー」が目印です。

**ヒ** 解説(からわの)

認知症になると何かを手助けが必要になるというところでもありません。本人は時間をかければできるのに、今回どうしても手伝わせないでいるのを憂うことがあります。まだ、介護をしている人に初めにもうこの「あせも」を「困っている苦しさ、みんなが支え合える」として話さね。

**ハ** 解説(からわの)

認知症ポータルのはじめでは、認知症になっても安心して暮らせるまちを目指して、認知症ポータルとして何かできるか考えながら活動しています。今は、ただ認知症支援を運ぶ「認知症」について正しく知識を伝えていきます。

**ヘ** 解説(からわの)

小柄な方の場合は、体を低くして目線を同じくらいにして話をしよう。まだ、声をかけるときは、一定の距離で相手の視野に入らないように声をかけます。唐突な声かけは禁物です。

**ニ** 解説(からわの)

加齢によるもの忘れと、認知症によるもの忘れには、違いがあります。加齢によるもの忘れでは、朝、飯に何を食ったか忘れてしまったり、食べたことを忘れません。認知症によるもの忘れでは、朝、飯を食ったことを忘れてしまいます。

**ホ** 解説(からわの)

本人の困りごとについては、まずは薬を使わずに、周りの対応や環境の工夫で、軽くなるようにあります。しかし、何日も眠れなかったり、不安が大きかったりして落ち着かないことが増えて、本人の負担は大きくなります。本人の生活を良くするために、医師に相談して適切に薬を使用するようがあります。

**ヒ** 解説(からわの)

耳が聞こえにくくなるので、ゆくりゆくりと話をしよう。耳、口、大根、甲高い声でもうたうと聞きやすいようにしよう。

**フ** 解説(からわの)

昼と夜の逆転し、夜眠らなくなることがあります。便秘や脱水、発熱などが原因で、落ち着かないことがあります。また、本人が「トーカー」について「薬から行きたら」「家族のために行かない方がいい」と感じている場合もあります。夜眠らなくなれば、医師などに相談してみよう。

**リ** 解説(からわの)

夕方になると目印にするのに「家に帰るよ」と話さないとあります。今は不安な状態から、安心できる場所へ帰りたいと感じているからだと考えられます。返事を返すため、「送りますよ」と一緒に歩道を歩いたり、「その日に茶を一杯飲めよう」と、関心をもち、帰るの時間を決めてあげよう。

**ロ** 解説(からわの)

認知症の症状にみても、家電の操作がわからないようになることがあります。トーカーは「ト」マークのついた洗濯機や炊飯器や洗濯機の手順を書いた紙を貼っておくなど、少し工夫をするように、本人が思い出すようにできるかおしめします。

