

高齢化が進む中、認知症は増えていくことが予想されています。認知症は誰にでも起こりうる脳の病気によるものです。周囲の理解と気づかいで、穏やかに生活できます。

認知症の方と接するときの心構え

認知症の人との接し方

- *驚かせない
- *急がせない
- *自尊心を傷つけない

認知症の人に対して心がけること
“3つの「ない」”

具体的な対応の7つのポイント

まずは見守る

相手に視線を合わせ
やさしい口調で

余裕をもって
対応する

声をかけるときは
1人で

穏やかに
はっきり話す

後ろから声を
かけない

相手の言葉に
耳を傾けて
ゆっくり対応する

予防も大切

認知症予防10か条

- 1.塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を
- 2.適度に運動をおこない、足腰を丈夫に
- 3.深酒とたばこはやめて、規則正しい生活を
- 4.生活習慣病（高血圧・肥満など）の予防・早期発見・治療を
- 5.転倒に気をつけよう、頭の打撲は認知症招く
- 6.興味と関心をもつように
- 7.考えをまとめて表現する習慣を
- 8.細やかな気配りをしたよい付き合いを
- 9.いつも若々しく、おしゃれ心を忘れずに
- 10.くよくよしないので明るい気分で生活を

お住いの地区の相談先

- | | |
|------------------|--------------|
| 大仁地域包括支援センター | 0558-76-7311 |
| 萠山地域包括支援センター | 055-949-9213 |
| 長岡地域包括支援センター | 055-946-0692 |
| 伊豆の国市福祉こども相談センター | 0558-76-8010 |

☺ 匿名での相談も可能です。☺

保健委員認知症研修会を行いました



9月12日と21日に、第3回保健委員会を開催しました。福祉こども相談センターの職員や認知症地域支援推進員から、認知症の症状や対応について学びました。また、地域の集いの場として開設されている『認知症カフェ』の活動内容をボランティアから伺いました。



研修を受けての感想

“3つのない”を忘れずしていきたい

言葉づかいに気を付けたいです。

他人事ではなく、周りを気に掛けることを心がけていきたいです。

感想



認知症の方自身が、困っていることを知ることができました。高血圧や酒、タバコに注意していきたいです。

現場で活動している方のお話は、わかりやすく、よく伝わってきました。

本日のお話を多くの方に聞いていただきたい。

保健委員から
地域の皆さんへ



地区保健委員



保健委員活動についてのお問合せは健康づくり課へ
電話：055-949-6820