

高齢者の ほっとあんしん相談所

認知症のご相談は
こちらへ



日野市地域包括支援センター 一覧

受付時間 月～金曜日 9:00～18:00



地域包括支援センター もぐさ
〒191-0034 落川 1070
TEL.042-599-0536

担当地域 ●百草 ●落川 ●程久保(1～8丁目を除く)
●三沢2丁目 ●三沢1289～1294番地

地域包括支援センター あさかわ
〒191-0031 高幡 651-5
TEL.042-593-1919

担当地域 ●高幡 ●三沢(1289～1294番地を除く)
●三沢1・3～5丁目 ●新井 ●大字新井
●程久保1～8丁目

地域包括支援センター すてっぴ
〒191-0053 豊田 3-1-8
TEL.042-582-7367

担当地域 ●豊田 ●大字豊田 ●東豊田 ●富士町
●旭が丘2・5・6丁目 ●多摩平1・2丁目

地域包括支援センター あいりん
〒191-0062 多摩平 6-31-7
TEL.042-586-9141

担当地域 ●多摩平3～7丁目 ●日野台4・5丁目
●大坂上

地域包括支援センター せせらぎ
〒191-0011 日野本町 6-3-17
TEL.042-589-3560

担当地域 ●日野本町 ●神明 ●日野台1～3丁目
●栄町 ●新町

地域包括支援センター 多摩川苑
〒191-0024 万願寺 1-16-1
TEL.042-582-1707

担当地域 ●万願寺 ●上田 ●川辺堀之内 ●日野
●宮 ●石田 ●大字石田

地域包括支援センター いきいきタウン
〒191-0054 東平山 3-1-1
TEL.042-585-7071

担当地域 ●東平山2・3丁目 ●平山

地域包括支援センター すずらん
〒191-0041 南平 7-18-28
TEL.042-599-5531

担当地域 ●南平

地域包括支援センター かわきた
〒191-0055 西平山 1-12-1
TEL.042-589-1710

担当地域 ●旭が丘1・3・4丁目 ●西平山
●東平山1丁目

発行：日野市健康福祉部高齢福祉課在宅支援係
日野市神明1-12-1 日野市役所 ☎042-514-8496 (直通)

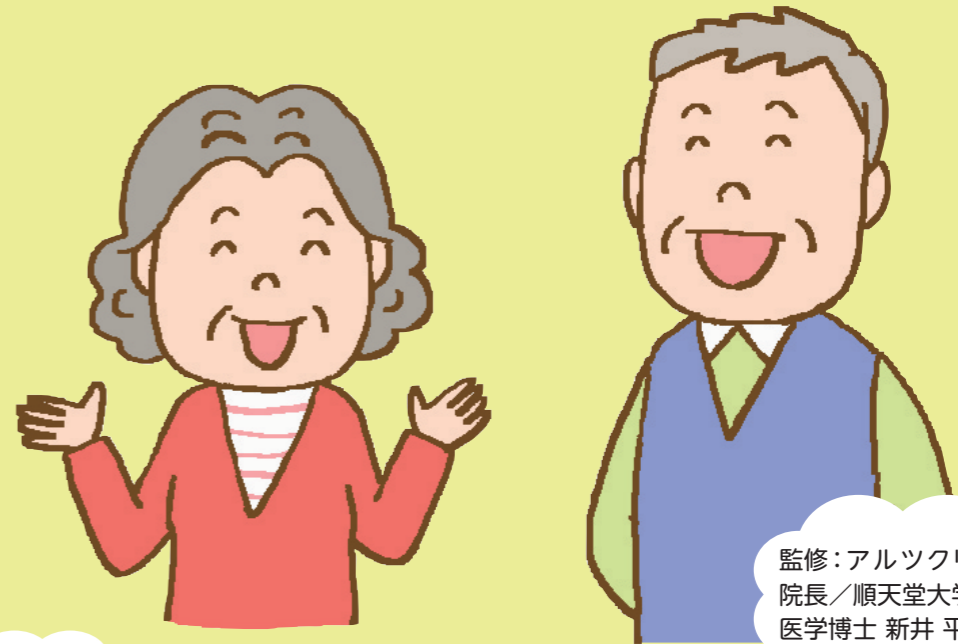
令和6年4月発行

本人・家族用

認知症
ケアパス

いつまでも自分らしく暮らし
続けられるまちを目指して

知って安心 ガイドブック



監修：アルツククリニック東京
院長/順天堂大学 名誉教授/
医学博士 新井 平伊

もくじ

- ① 認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です ——— 02-03
- ② 日野市ではみんながあなたを支えます! ——— 04-09
- ③ こんなときはどこに相談したらいいの? ——— 10-12
- ④ 認知症ってどんな病気? ——— 13
- ⑤ 認知症の受診と治療・ケア ——— 14-19
- 高齢者のほっとあんしん相談所 ——— 20



1

認知症は誰でもかかる 可能性のある身近な病気です

認知症と診断されたあなたへ ～日野市の認知症の方からのメッセージ～

はじめて認知症と病院で診断されたとき、私はすぐに自分が認知症だとは認められませんでした。しばらくは「私は認知症じゃない!」と事実から目をそむけていました。認めることで「今までと同じ暮らしができなくなるかもしれない。」と恐怖心を抱いていたのです。

しかし、認知症はひとりで抱えて苦しむ病気ではありません。認知症とともに生きる仲間たち、家族や友達や近所の方、サポート団体や市の方……。

今の私には、一緒に歩いてくれる方や、歩こうとしてくれる方がたくさんいます。

私はひとりぼっちではありません。

そして、あなたもひとりぼっちではありません。

認知症になることは人生の終わりではありません。

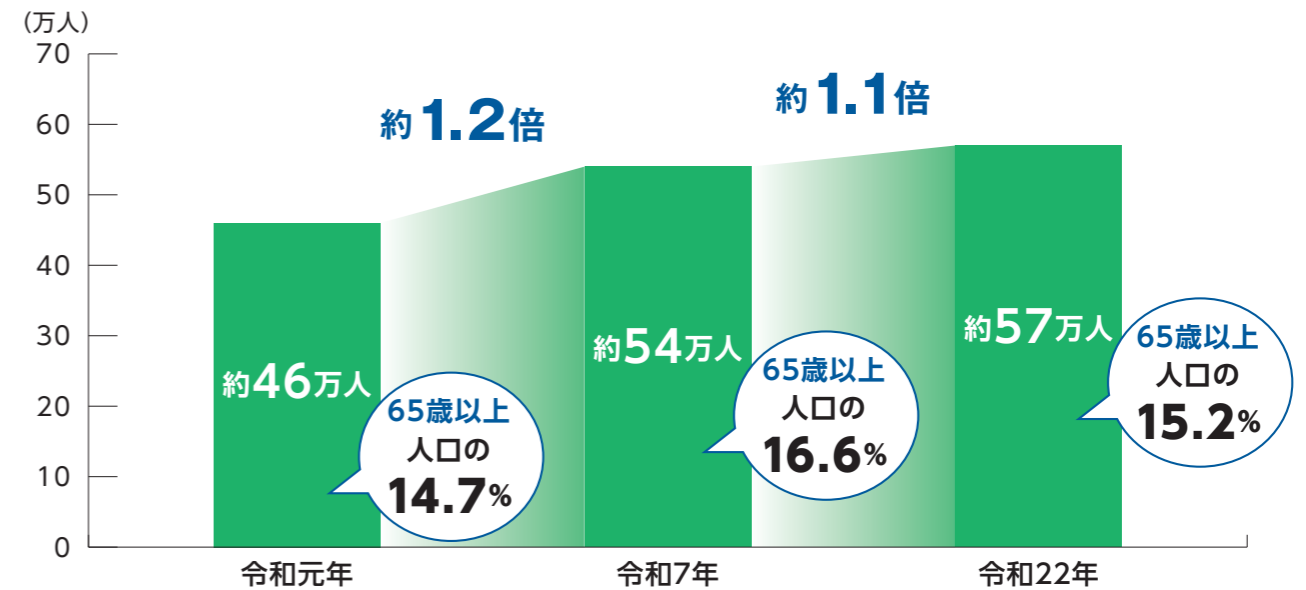
認知症になっても大丈夫です。

あなたも、私たちとつながりませんか。



令和22年(2040年)には、全国の65歳以上の高齢者の約5人に1人が「認知症」を発症すると推測されています。

何らかの認知症の症状がある高齢者(注1)の将来推計



認知症高齢者の推計【東京都】
資料:東京都福祉保健局「令和4年度認知症高齢者数等の分布調査」(令和5年3月)

(注1) 要支援、要介護認定を受けている高齢者のうち、認知症高齢者の日常生活自立度I以上の者

認知症という病とともに
前向きに生きている方たちがたくさんいます。

自分の力を活かし、
社会の一員として活躍している方がいます。

認知症とともに生きる方たちの味方になって、
一緒に歩いていく方たちが必ずいます。



多摩平の森の病院
認知症の方とともに歩む
認知症専門の看護師

林 直哉さん からのメッセージ

2

日野市ではみんなで あなたを支えます!



声かけや少しの手伝いで生活ができる。
交流の場に参加して誰かに話そう!

オレンジ広場(認知症カフェ)
認知症の方と家族、地域の方、専門職等、誰もが参加できる憩いの場所です。
06ページ参照

地域のサロン・ふれあいサロン
誰でも気軽に集い、趣味や体操などの活動をしている場所です。
活動場所や活動内容は地域包括支援センター(20ページ参照)にお問い合わせください。



本人の気持ち
誰かと話したい!
社会とつながる場があると自信が持てる。
こんなときどうする? が知りたい!

認知症当事者の会・家族の集い
●本人ミーティング(認知症の方の集い)
●若年性認知症当事者と家族の集い「芽吹き」
07、08ページ参照

認知症家族介護者交流会
家族がリフレッシュするための交流の場所です。
介護経験者も参加します。
実施については、地域包括支援センター(20ページ参照)にお問い合わせください。
07ページ参照

最近ちょっと気になる。もしかして認知症かも?

相談窓口(10~11ページ参照)

- 地域包括支援センター
- 東京都多摩若年性認知症総合支援センター
- 日野市高齢福祉課

医療機関(認知症の診断)

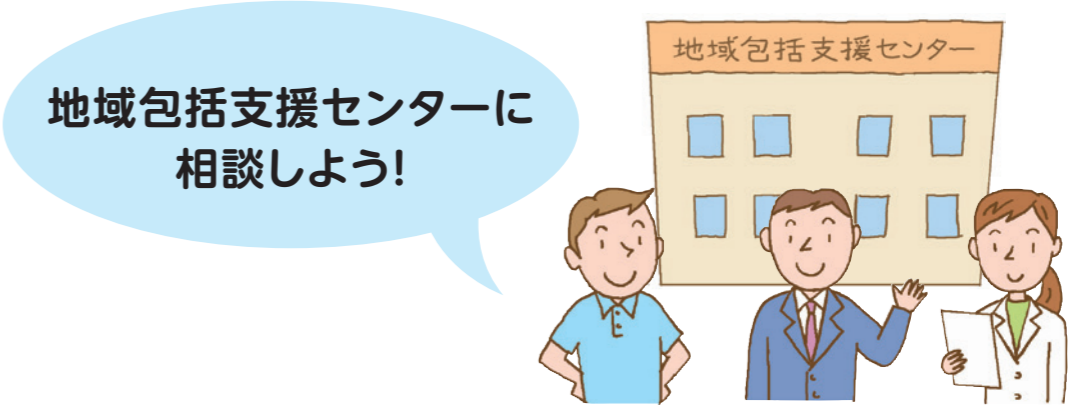
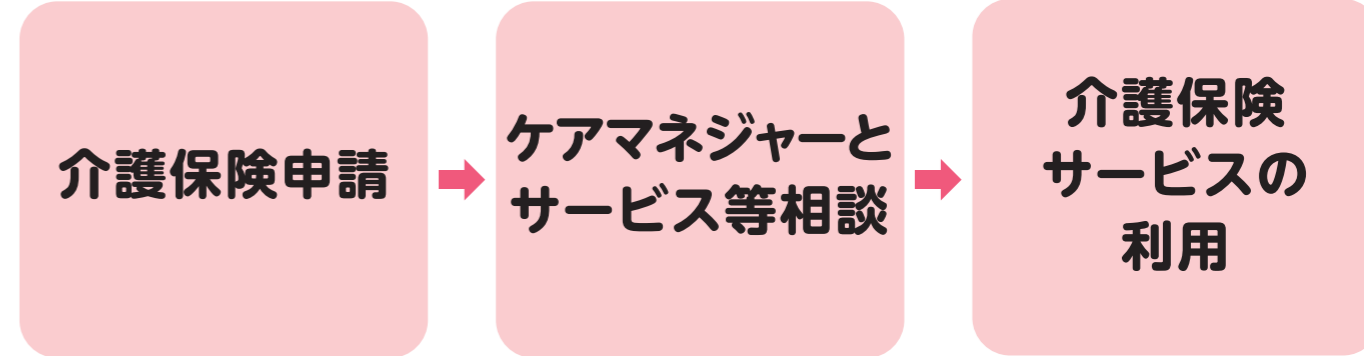
かかりつけ医
認知症疾患医療センター(14~15ページ参照)

➔早期受診で進行が遅くなることもあります!



介護が必要になってきたかも?

介護保険制度の利用 詳しくは冊子『ささえあいの介護保険』をご覧ください。



交流の場を一部ご紹介します

オレンジ広場

認知症の方やその家族、地域の方が気軽に交流できる場所です。

日野市内には、2023年時点で7カ所あり、今後も拡大予定です。

すてっぷカフェ



あったカフェ



カフェポトフ



もぐさ・オレンジカフェ



本人ミーティング

認知症の方が集まり、コーヒーやスイーツを食べながら自らの思いを共有する場所です。



認知症の方が、ひとりではうまく表せない内面や本音を語り合い、元気になるための場所です。認知症の方同士がつながれる場所づくりやきっかけづくりを支援しています。

本人だけで話せるように、本人と支援者やご家族は席を分けています。

市内のカフェにご協力いただき開催しています。

行政職員や様々な専門職の方なども参加しているので、地域や社会に対する要望やお悩みなどをお話いただくこともできます。



認知症家族介護者交流会

認知症の方の介護について、日頃の思いや悩み事などを語り合ったり、情報交換したりしています。介護をしている方が気軽に参加できる場です。



オレンジ広場や認知症家族介護者交流会の最新情報はこちらの二次元コードからもご覧いただけます！



芽吹き

若年性認知症当事者と家族の集い

昭和記念公園散策



春、チューリップ満開の頃はみんなで昭和記念公園を散策。チューリップを見ながら、広場でレジャーシートを敷いてゴロゴロしました。

神代植物公園散策



バラの頃は神代植物公園を散策。ここでもゴロゴロしました。

ボウリング大会



真夏の屋外イベントは熱中症の危険があるので、8月は屋内でボウリング。

高尾山散策



紅葉が始まる少し前の、比較的空いている時期を狙って。おそばを食べて、高尾599ミュージアムを見てからケーブルカー、徒歩で散策。

「芽吹き」へのご連絡

メール:hino.mebuki@gmail.com
ホームページ:hino-mebuki.main.jp

ランとも RUN伴+日野

認知症の方も、それを支える方も、大人も子供も。みんなで助け合える社会を目指し、認知症のシンボルカラーであるオレンジ色を身に着けて、タスキをつないでリレーをしています。



「RUN伴+日野」は9月21日の「認知症の日」にあわせて日野市で毎年9月に行っている、「認知症を知る月間」のイベントのひとつです。



3

こんなときはどこに相談したらいいの？



1 認知症についての相談

① 日野市地域包括支援センター (20ページ参照)

高齢者やその家族を支援するため、日野市が設置している総合相談窓口です。認知症のことや介護相談の他、福祉制度の利用や医療機関の受診についての相談、介護予防に関する支援など、専門職がさまざまな支援・相談対応を行います。



② 日野市高齢福祉課在宅支援係 日野市神明1-12-1

市役所の窓口や電話等で、日野市の高齢者施策についてご説明します。

☎042-514-8496 (直通)

③ 市内の介護事業者を検索できる便利なサイト

サービス内容や事業所名、場所から事業者を検索できるサイトです。

日野市介護事業者情報検索システム
<https://carepro-navi.jp/hino>



2 認知症に関する医療相談

① かかりつけ医

もの忘れが気になり始めたら、まずは身近なかかりつけの医師に相談してみましょう。必要に応じて専門医のいる病院を紹介してもらうことができます。

② 認知症疾患医療センター (多摩平の森の病院) (14ページ参照)

専門の看護師・ソーシャルワーカーが認知症に関する心配ごとなどの相談を受けています。

☎042-843-1888 (直通)

3 若年性認知症の相談

若年性認知症について

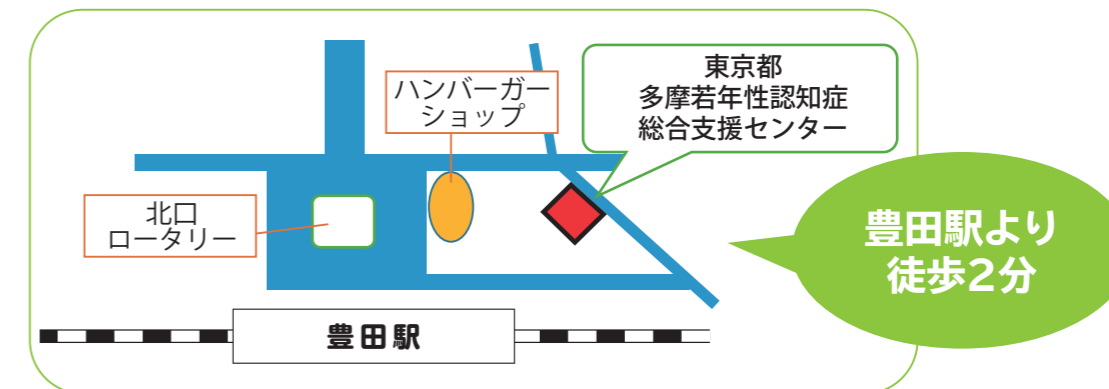
若年性認知症とは65歳未満で発症する認知症の総称です。現役世代で発症する認知症は、仕事や家事、子育てなど、日常生活への影響がとても大きく、ご本人やご家族は、経済的にも精神的にも大きな負担を強いられます。経済的課題、就労、配偶者や子供等家族の不安・負担等、さまざまな課題に相談・対応していくため、東京都には専門の相談窓口が設置されています。

東京都多摩若年性認知症総合支援センター

【運営委託法人】 社会福祉法人 マザアス (日野市多摩平2-2-4 ニコール豊田ビル4階)

☎042-843-2198 ・ FAX042-843-2199
jakunen@moth.or.jp ホームページ www.moth.or.jp

専門の相談員が、ご本人やご家族、関係機関からの相談に対応します。



4 成年後見制度の相談

成年後見制度は、自分ひとりでは契約や財産管理をすることが難しい方に対して、ご本人の意思を最大限に活かしつつ権利と暮らしを守る制度です。

① 権利擁護センター日野 (社会福祉法人 日野市社会福祉協議会)

日野市高幡1011 日野市立福祉支援センター内

☎042-594-7646

② 地域包括支援センター (20ページ参照)

③ 日野市高齢福祉課在宅支援係

☎042-514-8496 (直通)

地域全体の見守り体制・SOSネットワークについて

認知症のために自宅に帰れなくなるおそれのある方に対し、事前に基本情報を登録して早期の捜索に役立てます。徘徊が発生したときには、関係機関に協力を呼びかけたり、日野市行方不明者情報メールや日野市LINE公式アカウントで友達登録している市民の方に情報をお知らせし、捜索に協力していただきます。詳しくは地域包括支援センターへ(20ページ参照)。

早期発見「靴シール」について

SOSネットワークに事前登録している方が靴に「オレンジ色のシール」を貼っています。その方々は、地域の目を必要としていますので、その方が困っているような場合は、注意して見守ったり、優しく声をかけたりしていただく等の心配りをお願いします。



GPS端末機の貸与について

GPS移動端末機を貸与しています(有料)。本人に端末機を身につけてもらい、パソコンやスマートフォンなどで位置情報探索システムを利用することで、居場所を検索することができます。

認知症の方、その家族を **認知症初期集中支援チーム** がサポートします(日野市には2チームあります)。

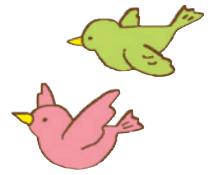
医療と介護の専門職で構成するチーム員がご自宅を訪問して、在宅生活を継続するための困りごとを整理し、医療機関への受診や介護サービス等の利用につなげるための支援を行います。



これらのサービスのご利用を希望の際は、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターへご相談ください。

*地域包括支援センターの一覧は20ページをご覧ください。

4 認知症ってどんな病気?



認知症の種類と特徴

認知症は原因となる病気によって、さまざまな特徴があります。

一番多い認知症

アルツハイマー型認知症



女性に多く、進行は緩やか。記憶障害が著しく、特に最近の記憶(短期記憶)が不得意になります。うつ状態がみられることもあります。

特徴的な症状の例

- 同じ質問を何度も聞く
- 物事の段取(食事の準備など)が悪くなる
- 日にちが分からなくなる
- 約束をすっぽかす など

脳梗塞、脳出血などが引き金

血管性認知症



男性に多く、脳の血管障害で脳細胞が死滅することで発症します。脳血管障害のリスクとなる高血圧や糖尿病などの治療・改善が予防につながります。

特徴的な症状の例

- 意欲が低下する
- もの忘れがあるわりにはしっかりしている(まだら認知症)
- 手足の麻痺がある など

幻視が起こるのが特徴

レビー小体型認知症



初期のころはもの忘れより、うつ状態、失神、震えといった症状が出たり、幻視(目の前に無いはずの物が見える)を認めたりすることがあります。

特徴的な症状の例

- 子どもや虫が見えると言う
- 夢を見て反応し大声を出す
- もの忘れは軽い など

性格や行動上の変化が主な症状

前頭側頭型認知症(ピック病)



もの忘れの症状は軽く、意欲や理性、感情をコントロールすることが難しくなります。万引きや無銭飲食などで周囲を困惑させることも少なくありません。

特徴的な症状の例

- 同じ時間に同じ行動をとる
- 同じ食品を際限なく食べる
- 周囲を顧みず自己本位な行動が目立つ など

症状から、認知症と「間違われやすい」病気もあります!!

一時的に現れる認知症のような症状は、治る場合があります



気づきのポイント

- 2~3カ月で、もの忘れが**急激**に進行した
- 最近、**転んで頭を打って**から、もの忘れが出てきた
- 身近な人の死などの**心理的な変化**の後に、もの忘れが増えた

などの場合は、正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺ホルモンの異常、うつ病などの可能性もあります。適切な治療により、もの忘れが治る場合もありますので、早めに受診してください。

5

認知症の受診と治療・ケア

あれ？ おかしいと思ったらまず受診。対処が早いほど生活の質をよい状態で保てます。MCI(軽度認知障害)の段階で見つければ、認知機能の回復・維持も期待できます。

早期受診はメリットが大きい

適切なケアや治療の開始により、進行を遅らせたり、症状を軽減させられます。さまざまな制度・サービスの情報収集やその利用計画も、本人の意思を反映させるなど余裕を持って立てられます。



受診のコツを知っておこう

コツ **まずかかりつけ医に相談**
 かかりつけ医には、本人や家族を日頃から知っている強みがあります。必要に応じて専門医療機関を紹介してくれます。

本人と家族に心強い、かかりつけ医

- 早期段階での発見や気づき
- 専門医療機関の受診の勧め、紹介
- 日常的な身体疾患の治療や健康管理
- 本人や家族の不安の理解、アドバイス
- 地域の認知症介護サービス機関との連携 など

※かかりつけ医がない場合は、地域包括支援センターなどに相談しましょう。



認知症の診断や治療を受けたい

認知症疾患医療センター(多摩平の森の病院)

☎042-843-1888(直通)

住所: 日野市多摩平3-1-17

認知症疾患医療センターとは、認知症専門の相談員による医療相談や認知症の鑑別診断、状況に応じた適切な医療機関の紹介などを行う医療機関として、東京都が指定した認知症専門の医療機関です。認知症の人や家族が地域で安心して生活できるよう、かかりつけ医との連携や医療と介護の推進役となり、地域の支援体制づくりを行っています。



【認知症の検査や治療ができる医療機関情報】

予約が必要な場合もありますので、受診の際には、事前に電話でお問い合わせください。
 ◆詳しい検査等を別の医療機関で受けていただくことがあります。

診断	治療	検診	医療機関名	住所	電話番号
1	○	○	高瀬内科クリニック	新町1-20-3 エスペラル1階	042-582-7228
2	○	○	日野のぞみクリニック	日野本町2-14-9 三浦レジデンス105号	*事前予約制 042-843-1445
3	○	○	花輪病院	日野本町3-14-15	042-582-0061
4	○	○	アカシアクリニック	日野本町4-1-9 エンジュ1F	042-587-8616
5	○	○	石田クリニック	日野1027-1 2階	042-843-2608
6	○	○	塩谷医院	日野1077番地33	042-581-0158
7	○	○	康明会ホームケアクリニック	日野1451番地1 シルバービレッジ日野クリニックビル1階	042-589-0009
8	○	○	土方クリニック	万願寺1-13-1	042-587-7171
9	○	○	ニシムラ整形外科	万願寺1-13-5	042-587-2220
10	○	○	にしくぼクリニック	石田2-9-21	042-589-3532
11	○	○	青和クリニック	新井3-3-20	042-594-1900
12	○	○	朝比奈クリニック	高幡15	042-506-5117
13	○	○	井上クリニック	高幡145番地 岡崎ビル201号室	042-593-8988
14	○	○	アスカクリニック	高幡1001番地8 久野第2ビル2階	042-594-6381
15	○	○	鈴木内科クリニック	高幡1009-7 TIKビル2階	042-599-7021
16	○	○	もぐさ園三沢台診療所	三沢2-12-13	042-592-0466
17	○	○	百草園駅前クリニック	百草204-1 ガーデンビュー石神D-1 1階	042-599-3266
18	○	○	百草の森ふれあいクリニック	百草1042番地22	042-599-7068
19	○	○	寺田医院	落川2011-11	042-591-2852
20	○	○	柴山内科医院	南平5-1-21	042-594-3688
21	○	○	中川クリニック	南平7-18-11 第2小林ビル1階	042-594-0313
22	○	○	南平山の上クリニック	南平8-4-26	*予約専用ダイヤル 042-506-7330
23	○	○	福岡医院	南平8-10-27	042-591-3600
24	○	○	京王平山クリニック	平山2-37-8	042-592-5111
25	○	○	康明会病院	豊田2-32-1	042-584-5251
26	○	○	いしかわ内科医院	豊田4-34-7 オーチャード1階	042-589-2244
27	○	○	小林医院	豊田4-34-4 1階	042-581-0433
28	○	○	日野みんなの診療所	東豊田2-16-3	042-518-8063
29	○	○	松浦医院	大坂上2-7-15	042-581-0463
30	○	○	日野台診療所	日野台4-26-16	042-581-6175
31	○	○	原脳神経外科クリニック	多摩平1-3-14 1階	042-514-8550
32	○	○	胃腸内科・下肢静脈瘤 森末クリニック	多摩平1-4-19-201	042-589-3030
33	○	○	佐々木クリニック多摩平	多摩平1-8-10	042-585-2591
34	○	○	豊田駅前うだクリニック	多摩平2-3-1 HOSPI TOWN 302	042-583-0415
35	○	○	石塚医院	多摩平2-3-4 オリエンタム野マンション豊田106号	042-584-4111
36	○	○	朝がおクリニック	多摩平2-5-1-111	042-506-9304
37	○	○	ふくろう内科クリニック	多摩平3-1-1 1階	042-585-2960
38	○	○	多摩平の森の病院	多摩平3-1-17	042-843-1777
39	○	○	関根クリニック	多摩平3-12-3	042-843-2383
40	○	○	日野市立病院	多摩平4-3-1	042-581-2677
41	○	○	小松医院	多摩平4-9-1	042-581-0474
42	○	○	多摩平小児科	多摩平7-6-3	042-584-6002
43	○	○	多摩平みつしクリニック	多摩平7-23-5	042-843-2745
44	○	○	佐々木クリニック豊田	東平山3-1-1	042-585-8063
45	○	○	桜医院	西平山1-2-3A	042-514-8790
46	○	○	七生病院	西平山1-24-1	042-584-0623

知っておきたいこと 主な症状と対処法

～本人の気持ちを尊重し、介護負担の軽減につながるために～

認知症には必ず現れる「中核症状」と、本人の性格や環境、人間関係などの影響で出現する精神・行動上のさまざまな症状「BPSD＝行動・心理症状」があります。

中核症状

治すことが
難しい

- 物の忘れ
- 状況判断ができない
- 計算ができない
- 時間・場所・人が認識できない
- 手順よく物事を進められないなど

- 無気力になる
- 物が盗まれたと騒ぐ
- 徘徊
- 怒りっぽい・怒鳴る
- なかなか寝付かないなど

BPSD(行動・心理症状)

BPSDは中核症状をもとに、本人のもともとの性格や心の状態、人間関係、生活環境などの要因が絡み合って出てきます。介護者の接し方や適切な薬物治療により改善が可能です。

改善することができる

介護負担の軽減のためにも、それぞれの症状別によく見られるケースと対処法を具体的に知っておきましょう。



覚えておきたい症状とそのときの対応例

家族を悩ませる不可解な行動、困った行動にも本人なりの理由があります。健常者の常識や事実を押し付けるのは逆効果。認知症の進行に応じた症状であることを理解し、気持ちに寄り添って接することが大切です。

これは一つの例です。その人に合った方法を支援者と一緒に考えていきましょう。

【中核症状が起こす行動の例】

ケース① 軽度障害 **日時の感覚の混乱**
「今日は何日？」

対応のポイント → 答えられなくても問題視しないこと

日にちは健常者でも分からないことがあるので、まずはご家族が「今日は何日？」などの質問でテストをして不安を増強しないようにしましょう。大きな日めくりカレンダーを掛けておくこともよいかもしれません。



ケース② 中等度障害 **全体の記憶の障害**
「ごはんまだ？」

対応のポイント → 話題を変えて納得してもらう

食べた、という事実を理解してもらうのではなく、本人がいかに納得するかがポイントです。「もうすぐできるから待っていてね」「できるまでこれ(お茶やお菓子など)を食べて(飲んで)いてね」と話題を変えてみましょう。



ケース③ 中等度障害 **季節が分からない**
「服装が変」

対応のポイント → 一緒に選ぶ、褒めて勧める

みっともない、汚い、などとたしなめることはせず、適切な衣服と一緒に選んでみてください。「お似合いですよ」と勧めると素直に着替えてくれることも。体調面で不都合がなければおおらかに目をつぶることも大切です。



ケース④ 高度障害 **家族を忘れる**
「あなた誰？」

対応のポイント → なりきって振る舞う

家族の名前を忘れて、別の人と間違えるなど、目の前の人自分がどういう関係なのか分からなくなります。「あなたの娘なのに」と言い聞かせず、別人を演じてしまいましょう。



【BPSDで見られる言動の例】

ケース① 物盗られ妄想 「財布を盗まれた!」

対応のポイント

同じ感情を共有して、
味方になる

盗まれたと思い込んでいます。反論せず「それは困りましたね、一緒に探しましょう」と共感する。本人以外の方が財布を見つけた場合、ここにありましたとは言わず、「このあたりを探してみませんか」と言い、本人に見つけてもらうことが大切です。



ケース② 家に帰りたい願望 「そろそろ失礼します」

対応のポイント

気持ちを認め、
落ち着かせる

「ここが家ですよ」と引き止めると不安や不信感が募ります。「そこまで送りますよ」と一緒に散歩したり、「お茶だけでも飲んでいってください」と気分を変えて落ち着かせます。



ケース③ 人柄が攻撃的に変化 「バカにしてるのか!」

対応のポイント

できる限り感情を
いたわる

気持ちを表現できる言葉が出てこない、相手の言葉が理解できないことなどから、もどかしい気持ちを抱えています。日頃から本人を尊重する言葉をかけるとともに、投げられて危険なもの、困るものは目の届くところに置かず、ティッシュの箱などを置いておく。



ケース④ 排泄トラブル 「トイレまで間に合わなかった」

対応のポイント

排泄のリズムを
作ってトイレに誘導

尿や便の失禁や弄便(便を弄ぶ行為)は決してわざとされていることではありません。トイレの場所が分からなくなったり、便意や尿意を感じなくなっていたり、服の脱ぎ方が分からなくなっているなどの原因が考えられます。本人は失敗によってすでに傷付いています。責めたりせず、定期的にトイレに誘導しましょう。

ケース⑤ 幻覚におびえる 「そこに誰か立っている」

対応のポイント

話を合わせて
恐怖感を取り除く

虫がいる、泥棒が入ってきたなどと幻覚におびえたり混乱する場合は、否定せずに「もう出て行きましたよ」と話を合わせ、安心させてあげます。音が聴こえたり(幻聴)、景色が見える場合もありますが、本人が楽しそうならそっと見守ってもいいでしょう。

認知症の人への対応 ガイドライン

基本姿勢

認知症の人への対応の心得 “3つの「ない」”

- ① 驚かせない
- ② 急がせない
- ③ 自尊心を傷つけない

認知症の人への対応には、認知症に伴う認知機能低下があることを正しく理解していることが必要です。そして、偏見をもたず、認知症は自分たちの問題であるという認識をもち、認知症の人を支援するという姿勢が重要になります。

認知症の人だからといってつきあいを、基本的には変える必要はありませんが、認知症の人には、認知症への正しい理解に基づく対応が必要になります。

記憶力や判断能力の衰えから、社会的ルールに反する行為などのトラブルが生じた場合には、家族と連絡をとり、相手の尊厳を守りながら、事情を把握して冷静な対応策を探ります。

ふだんから住民同士が挨拶や声かけにつとめることも大切です。日常的にさりげない言葉がけを心がけることは、いざというときの的確な対応に役立つでしょう。

具体的な対応の7つのポイント

まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら、本人やほかの人に気づかれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。近づきすぎたり、ジロジロ見たりするのは禁物です。

やさしい口調で

小柄な方の場合は、体を低くして目線を同じ高さにして対応します。

余裕をもって対応する

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。自然な笑顔で応じましょう。

おだやかに、はっきりとした話し方で

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくり、はっきりと話すように心がけます。早口、大声、甲高い声でまくしたてないこと。その土地の方言でコミュニケーションをとることも大切です。

声をかけるときは1人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声をかけます。

相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の人は急かされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応をうかがいながら会話しましょう。ただたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認していきます。

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ます。唐突な声かけは禁物。「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」「どうなさいました?」「こちらでゆっくりどうぞ」など。

* このページは、全国キャラバン・メイト連絡協議会認知症サポーター養成講座標準教材「認知症を学び地域で支えよう」をもとに作成したものです。