

# 認知症になっても 安心して暮らせるまち・あびこ

認知症は誰にでも起こり得る「脳の病気」です。栄養バランスの良い食事や運動習慣、外出の機会を増やすことで、発症・進行を遅らせることができます。

認知症の方は、自覚がない場合でも不安や申し訳ない気持ち、悔しい思いを抱えています。認知症と思われる方を見かけたら、手助けをしてください。周りの方の理解と心遣いで、認知症の方と家族が住み慣れた地域で安心して暮らせます。

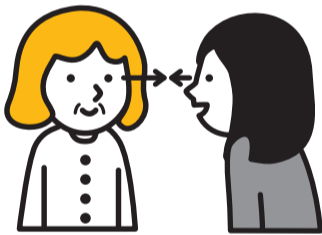


## 認知症の方と話すときのポイント

一人で  
声を掛ける



目線を合わせる



ゆっくり・はっきり・  
穏やかに話す



耳を傾ける



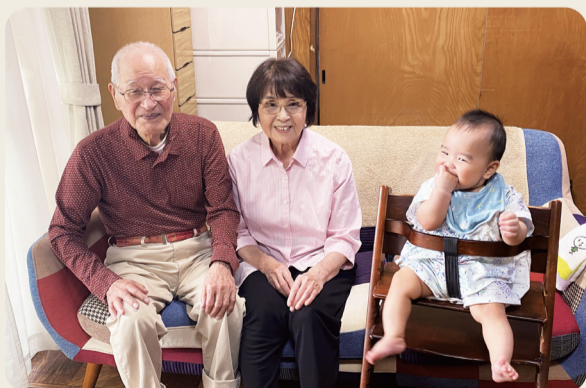
否定したり  
叱ったりしない



何を伝え  
たいのかしら？

## 認知症と向き合いながら楽しく暮らしている夫妻へのインタビュー

認知症のAさん(90代男性)は、子どもたちのサポートを受けながら妻と2人で暮らしています。要介護認定を受け、居宅介護支援事業所のケアマネジャーと相談し、週3回デイサービスを利用しています。



▲ひ孫が来てうれしそうな夫妻

Aさんに  
聞きました

Q 今の楽しみは何ですか？

A 車を運転することが好きだったので、デイサービスの車に乗って出かけることが楽しみです。

Q 何か困っていることはありますか？

A 特にありません。今までの人生を振り返ると、面白かったなと思います。

Aさんの妻に  
聞きました

Q Aさんがデイサービスに行っている間、どのように過ごしていますか？

A 買い物や俳句などをして自由に過ごしています。

Q 何か困っていることはありますか？

A 特にありません。子どもたちが週1回程度、家事を手伝ってくれたり、夫を理髪店や病院に連れて行ってってくれるので助かっています。