

## ⑨ 認知症の方や家族との関わり方

認知症になると、何も分からなくなるというわけではありません。認知機能の低下により、今までの自分ではなくなっていくのではないかと不安や悲しみを一番感じているのは本人です。上手く判断や対応ができなくてパニックになったり、混乱する、興奮する行動には必ず理由があります。本人の気持ちを考えながら対応することが大切です。

### 認知症の方への対応の心得 “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。



### 具体的な対応 7つのポイント

- ① まずは見守る。
- ② 余裕をもって対応する。
- ③ 声をかけるときは1人で
- ④ 後ろから声をかけない。
- ⑤ 相手に目線を合わせてやさしい口調で
- ⑥ おだやかに、はっきりした話し方で
- ⑦ 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する。



## ⑩ 認知症になっても住み慣れた地域で過ごすために

認知症になっても、地域の皆さんの認知症への正しい理解、見守りや協力があれば今までと同じように住み慣れたところでの生活を長く続けることができます。認知症であることを周囲の方にも伝えて、家族だけで抱え込まないようにすることが大切です。

地域の皆さんで支え合うため、認知症サポーターの養成講座を随時開催しますので、積極的に受講し、自分たちにもできることを考えていきましょう。

## みんなで認知症サポーターになろう！

### 認知症サポーターとは

認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守り、支援する応援者です。特別なことをするわけではなく、声をかけたり見守ったり、ちょっとした手伝いをするなど、自分のできる範囲で認知症の方やその家族を応援します。

### 認知症サポーターになるためには

「認知症サポーター養成講座」（90分・無料）を受講することで、だれでもサポーターになることができます。

### どうやって受講するの？

学校や自治会、友人などおおむね10人程度集まれば申込みできます。  
地域包括支援センターまで御連絡ください。



受講者には認知症サポーターの証「オレンジリング」を渡しています。



問合先

にしわき北地域包括支援センター

〒679-0303 西脇市黒田庄町前坂2140

☎ 0795-27-8012

にしわき南地域包括支援センター

〒677-0043 西脇市下戸田128番地の1

☎ 0795-27-8560



発行

西脇市長寿福祉課

（令和7年1月改訂）