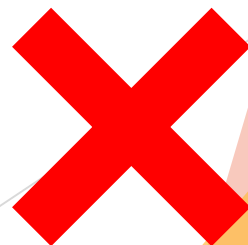
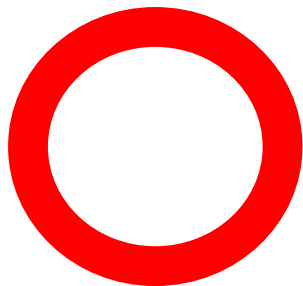


クイズ⑤



～早期受診～

家族の物忘れが気になるときは、
必ず専門医に相談をする



正解は…△

専門医の受診だけが相談先ではありません。
まずはかかりつけ医に相談してみるのもいいでしょう。



早期発見のメリット



- ① 原因となる病気によっては、**症状が改善**
- ② 正しい知識や介護の方法を教わることで、**進行がゆるやかに**
- ③ 「どのような介護をしてもらいたいかなど**意思を伝えられる**
- ④ **病気と向き合う時間ができる**

それでも、**本人が受診を嫌がる**ことがあります。

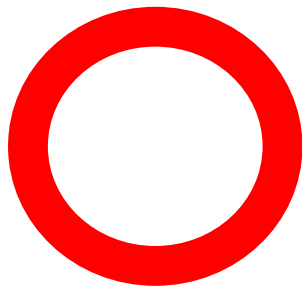
「仕方がない」と諦めずに、
地域包括支援センターや**医療機関**に相談してみましよう

クイズ⑥



～行動障害の理解～

近所の人が自宅への帰り道に迷っていたので送り届け、家族に「ちゃんとみてあげて」と励ました。



正解は… ×

家族への声かけが惜しい！

家族はとても頑張って介護をされています。

「お互い様」の気持ちで見守りができる
いいですね。

**あなただったら、
迷っていた人を送り届けた
とき、家族の方にどん
な風に声をかけますか？**



たとえば、こんなのはどうでしょう？

「お互い様やし、一緒に帰ってきただけやから気にしないでね。」

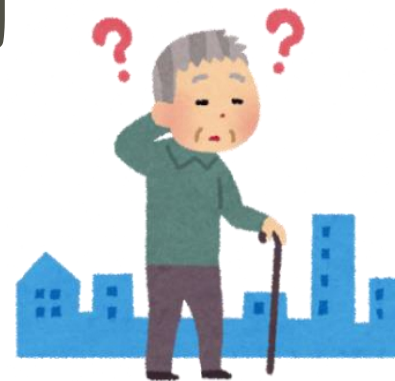
「何かまたお手伝いできることがあれば、遠慮せずに言ってね。」



道に迷ったりするのは、認知症の症状に加えて、性格・環境・人間関係等が複雑に影響することによって起こっています。

⇒本人にとって目的がある外出行動

- 見当識障害 ⇒ 今いる場所・日時がわからない
- 記憶の障害 ⇒ 直前のことを忘れてしまう
風景の変化に戸惑う
- 判断力の低下 ⇒ 適切な判断ができない
不安や焦りへの対処行動



日ごろから出来る見守り活動

- **日頃からご近所同士での挨拶や会話**

介護で困っていることや本人の状況を隠さず話しあっておく

* 1人で歩いているのを見かけたら連絡してほしい

* 認知症のこと

- **メール配信（すぐメール）の登録**



行方不明の人がいた場合に、メールが届きます

～メールをきっかけに無事に発見された人も増えてます～

- ▶ **登録方法** 下記の「草津市メール配信」登録用アドレスに空メールを送信いただくか、QRコードを読み取り表示されたURLにアクセスしてください。

「草津市メール配信」登録用アドレス kusatsu-touroku@sg-m.jp

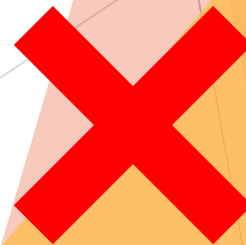
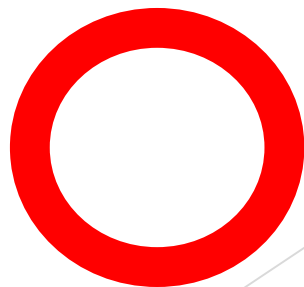


クイズ⑦



～認知症の人への対応・見守り～

認知症の人は、体験した内容を忘れていても感情は残っている

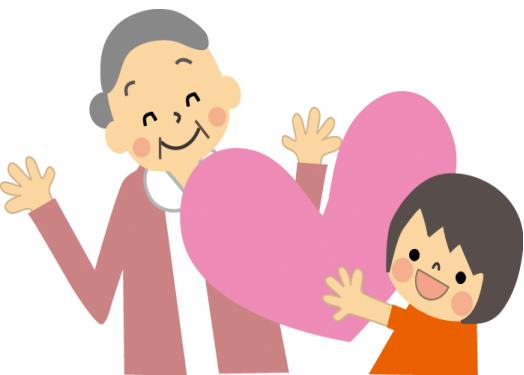


正解は…○

認知症による物忘れが増えても、感情はしっかりと残っています。
尊厳をもった対応をしましょう。

怖い体験や嫌な経験は通常の記憶より強く脳に保存されます。

これは、**楽しいこと**や**嬉しいこと**も同じです



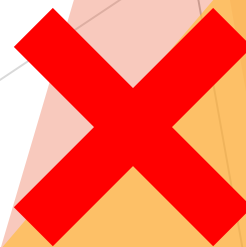
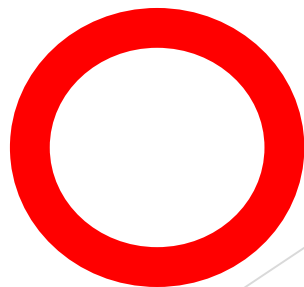
驚かしたり、急がせることなく、
家族、経験、プライド、思い出などに配慮し、その人の気持ちに寄り添うことが大切です

クイズ⑧



～認知症の人への対応・見守り～

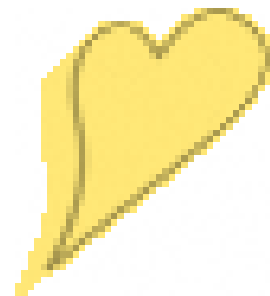
特別なことはしなくても、
認知症サポーターの私にも出来る
ことがある



正解は…○

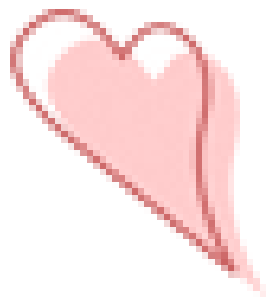
認知症サポーターの活動は多岐に涉ります。
特別なことではなく、自分に出来ることを少
しずつ出来るといいですね。

●見守り活動

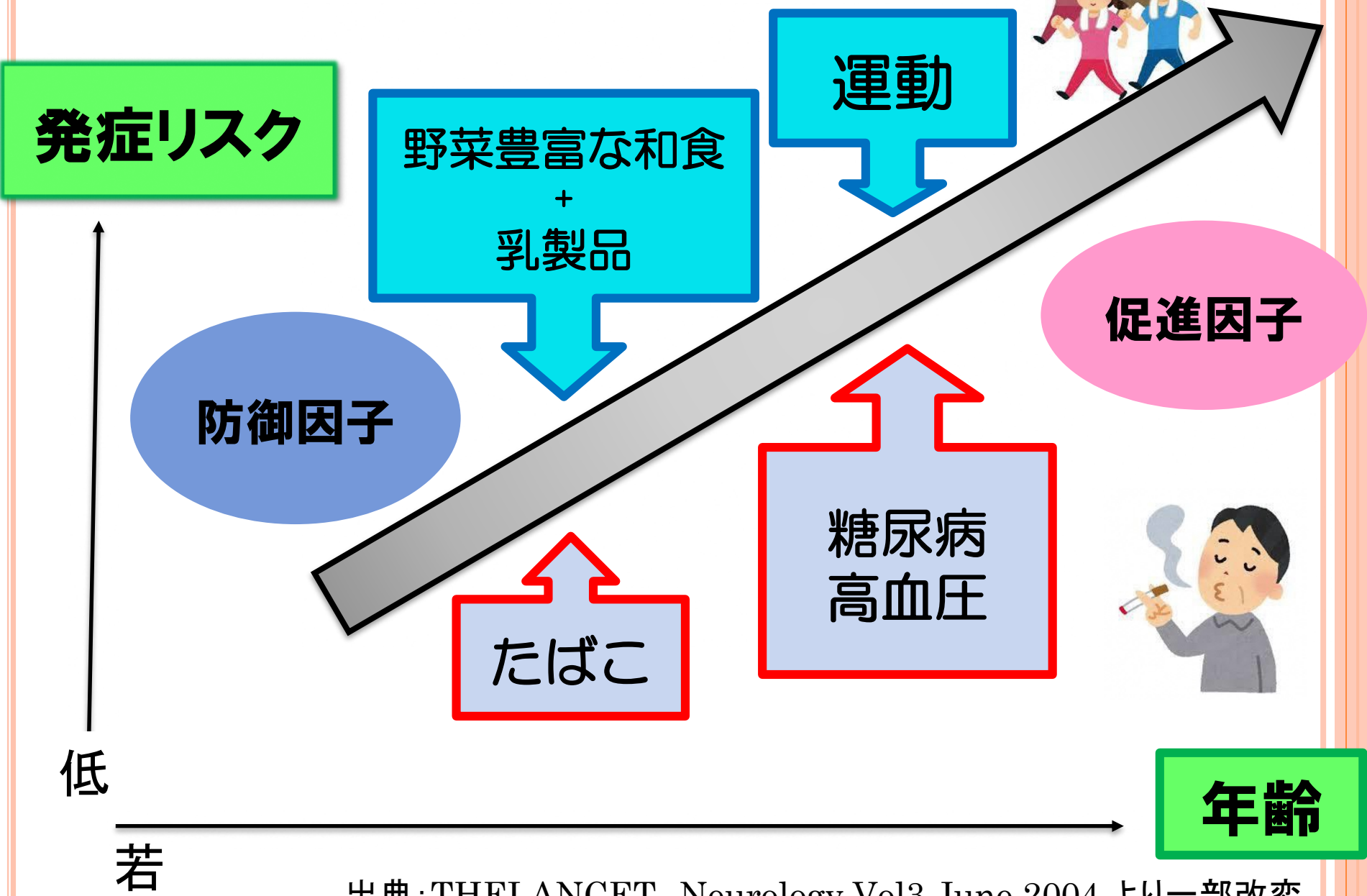


●地域サロンや認知症カフェ、通いの場等のお手伝い
いきいき百歳体操などの場で、認知症の人へ
の対応を意識するだけでもいいですね♪

●認知症キャラバン・メイトとして活動する
など



認知症は予防できる…？



認知症予防の5か条



1. 生活習慣病の予防
2. 有酸素運動
3. 知的活動
4. 食事
5. 慢性的なストレスをなくすこと

グループワーク

～認知症があっても安心して
暮らせるまちを目指して～

ステップアップ講座を受講したあなたが、

- ▶ やってみたいこと・やれそうなこと
- ▶ こんなことができたらいいなと思うこと
- ▶ 今日の講座に関する質問



グループで話し合ってみましょう

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

認知症の人とどう接していくか？

①認知症は病気であることを
みんなが理解しましょう！

②これまでどおり同じ仲間です！
仲間はずれにしない！

③できないことはさりげなく助け、
できることは認めましょう！

認知症があっても安心して 暮らせるまちを目指して

認知症の人にとって過ごしやすいまちづくりは
誰にとっても過ごしやすいまちづくりにつながります



オレンジングは認知症サポーターの証

～以下～
補足説明用
のスライド

早期発見・早期対応のメリット

①原因となる病気によって、**認知症の症状が改善**することがあります。（慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症等）

②正しい知識や介護の方法を教わることで、**認知症の進行がゆるやかになったり**することがあります。

③「どのような介護をしてもらいたいか」など**自分の意思を周囲の人たちに伝えることができます。**

④**病気と向き合う時間ができ**、新しい症状が出ても余裕のある対応ができます。

認知症予防のための食事パターン

多めの食品

大豆・大豆製品

緑黄色野菜

淡色野菜

海藻類

牛乳・乳製品

果物・果物ジュース

芋類

魚卵



少なめの食品

お米
お酒



ご飯を減らすといつも
より野菜が多くとれる



<久山町研究より>