

▶ 認知症になるのを防ぐために

交流

他者とのコミュニケーションは脳を活性化させます。地域の活動に積極的に参加したり、家族や友人とおしゃべりを楽しみましょう。

生活

どんなに小さいことでも、生きがいとなるような楽しみや役割を見つけて、日々の生活の中に取り込みましょう。

運動

ウォーキングや水泳などの有酸素運動がおすすめ。週2～3回以上、30分以上の運動を心がけましょう。

食事

肉・魚・野菜をバランスよくとり、よく噛むことも大切です。水分補給も忘れずに。

さらに1ステップ

◎運動+脳トレ

体と脳を同時に使うことで脳血流が増え、脳が活性化されます

例えば

- ・ウォーキングしながら足し算や引き算、しりとりをする

◎生活の中でもひと工夫

囲碁や将棋、麻雀などは計画力を鍛えます。相手がいることでコミュニケーションも促進します。

「思い出す」ことで記憶力を鍛えます。

- ・日記をつける
- ・冷蔵庫の中を思い出しながらい物をする

▶ 認知症かな?と思ったら

受診や相談を勧めましょう

<家族が認知症に気づくきっかけ>

- 同じことを何度も言ったり聞いたりする
- しまい忘れや置き忘れが増え、いつも探し物をする
- 新しいことが覚えられない
- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなる
- 約束の日時や場所を間違える
- 身だしなみに構わなくなる

早期発見・早期受診のメリット

- ・ 原因によっては治る認知症もあります。
- ・ 早期に対応することで症状の進行を抑えられる可能性があります。
- ・ 一人で抱え込まずに、今後の生活(治療やサービスの利用等)への準備ができます。

▶ 認知症の方への対応のポイント

支援の心構え

- ・ 本人のペースでゆっくりと
- ・ わかりやすい言葉で簡潔に
- ・ 訴えを否定せず、不安な気持ちに寄り添う
- ・ 「できること」に目を向ける



「ありがとう」の効果

人は「ありがとう」と言われると嬉しいものです。それは認知症の方も同じです。できることを行ってもらい、周囲の人が「ありがとう」と感謝の言葉をかけることは、大切な認知症のケアになります。



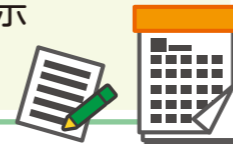
ほめてほめられて脳活性化!

ほめる・ほめられることは、とても心地よく、自然に笑顔が生まれます。お互いに嬉しい・楽しい時間を過ごすことは脳をいきいきとさせ、不安を解消し、気持ちが前向きになります。



生活を続けていくために自分でできること

- ・ カレンダーや時計で日時確認
- ・ アラームやタイマーでうっかり忘れを防止
- ・ 持ち物の置き場所を決めラベルで表示
- ・ 困ったときの連絡先を整理



困ったな、心配だなと思ったら、一人で抱えず相談しましょう

地域包括支援センター

認知症カフェ

認知症の人と家族の会



人は**作業**をすることで**元気**になれる!!

認知症の方への支援



作業とは、人が生きて行う活動の全てです

この中には、認知症の予防、早期発見のヒント、認知症の人への対応のポイントが書かれています。もしもあなたが認知症になったら作業療法士に、このパンフレットをお渡し下さい。あなたのご家族や、周りの人が認知症になったら、このパンフレットをご確認下さい。作業療法士は「その人らしさ」を大切に、認知症の人とご家族を支える専門職です。

作業療法について

作業療法士は心や体に障害がある方に対して、日常生活や社会への適応能力の回復を図るリハビリテーションの専門職です。

▶ 作業療法が受けられるところは?

認知症専門病院、認知症疾患医療センター
介護老人保健施設、訪問リハビリテーション、
通所リハビリテーション(デイケア)など



一般社団法人 山形県作業療法士会

▶ 認知症の作業療法

「できなくなったこと」をできるようにすることよりも「今できること」を大切にします。
「できること」を一緒に探し、工夫して続けていくことで認知症の進行を緩やかにします。

作業療法を通して

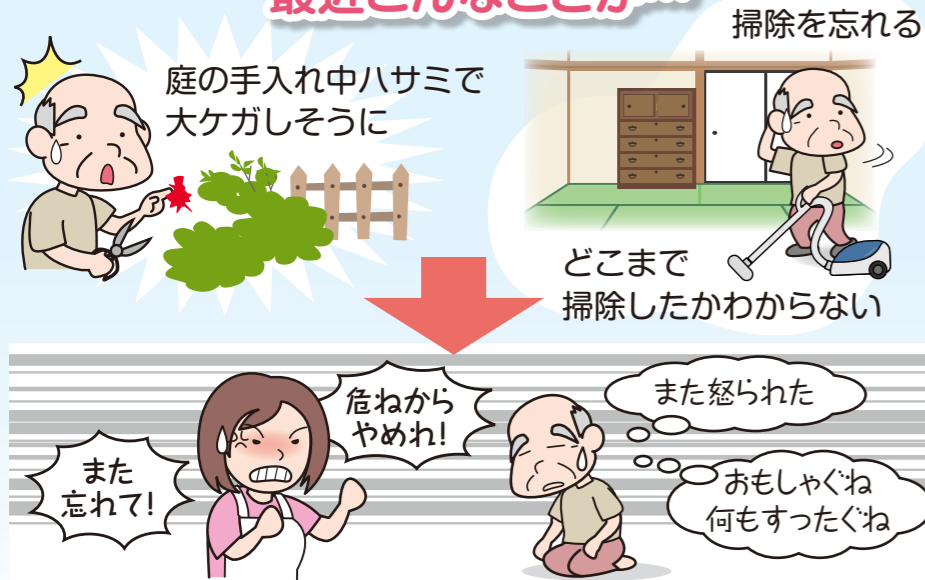
- ・日常生活のできることを維持します
- ・生活空間を整え、情報処理を助けます
- ・社会や人とのかかわりを助けます
- ・ご家族のサポートをします
- ・徘徊や妄想などの行動・心理症状（BPSD）を軽減します



デイケアに通うAさんの場合

- ・認知症が進行し、安全管理や計画立てが難しくなった
- ・庭の手入れが得意、**家では掃除が役割**
- ・難聴や目の見えにくさもあり、家族との会話に支障
- ・昔から**人に頼りにされると喜びを感じる人**

最近こんなことが...

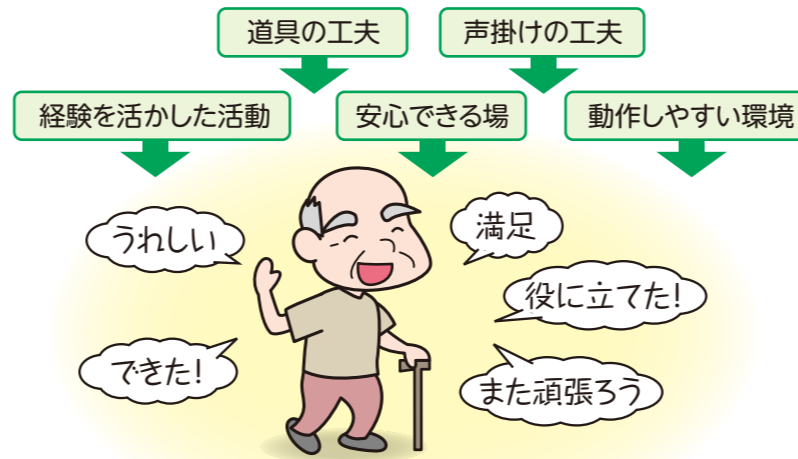


- ・庭の手入れはやめることに
- ・掃除を忘れて怒られることが増えた
- ・ぼんやり過ごすことが増えて元気がない
- ・足腰も弱くなってきた

昼食前のテーブル拭きをお願いすることにしました



- ・最初は作業療法士と一緒に同じ時間・同じ手順で
- 次第に昼前になると「タオルくれ」と自分から始めるように
- ・自宅でも食事前にテーブル拭きをするようになった



その人らしい生活ができるよう支援します

作業療法士の視点

人となり 大切な役割

体の動きはどうか?
道具はうまく使えるかな?
認知機能はどのくらいかな?
失敗を少なくするにはどうすればいいだろう?

- ◎掃除を**役割**にしていた経験
- ◎**人の役に立てる**活動
- ◎失敗してもフォローができる環境
- ◎同じ時間、同じ手順で行うことで記憶力を補助

【良い効果】

- 🌸 他者から「ありがとう」と声を掛けられ、自信がついた、意欲が向上した
- 🌸 日課（役割）として定着
- 🌸 あいまいだった時間の感覚がメリハリのあるものに
- 🌸 他の活動にも積極的に参加

Aさんは認知症が進行し、自分の役割が上手くできなくなり、一度は元気がなくなりました。しかし、作業療法士と関わる中で、自分ができることを見つけることができました。自宅でもその機会を持つことで、活動的なAさんに戻ることができました。その人らしさを大切にすることが認知機能の低下予防に効果的であり、生きがいや楽しみを持って暮らしていくための重要な支援の一つなのです。

☆あなたのことを教えてください

作業療法では「その人らしさ」を大切にします。
あなたらしさを書き留めておいてください。
いつか必要になったら作業療法士に渡してください。

お名前

出身地

子供の頃のこと（思い出）

好きなこと・もの

得意なこと

自慢できること

頑張っていること

やってみたいこと

もし認知症になったらどのように接してほしいですか