



オレンジガイド



～認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して～

認知症の進行に伴う介護のコツ

どんとかまえよう（一喜一憂しない）

ちょっとしたことで混乱して落ち着かない、急に怒りだすなど、周りは理由がよくわからないようなことがあります。何とかしようと思うほどうまく対応できません。そんな時は、その場から離れることも大切です。

少し時間が経つとおさまることが多いので、慌てないで落ち着いて対処しましょう。

スキンシップを大切に

徐々に言葉の意味がわからなくなり、会話が成り立たなくなってきました。言葉が通じなくなっても感情はしっかり残っていますので、手を握る・触れるなどのスキンシップはとても効果的です。

安心できるような関わり方が大切です。

使えるサービスはフル活用

自宅での生活を長く続けていくためには、まずは介護者が心身ともに元気であることが大切です。

そのためには、介護保険サービスを活用して、介護で疲弊しないようにしていきましょう。

自分のための時間を作ろう

介護だけで人生を終わらせないようにして、自分自身の人生も楽しみましょう。介護者の笑顔が認知症のひとつにとってはなにより嬉しいことです。

安全に気をつけよう

食べられないものを口にすることが出てきたら目につかないところにしてしまう、重度になると誤嚥を起こしやすくなるため、トロミをつけるなど食事への工夫が必要です。また、なんでもないとこでの転倒が多くなりますので、主な生活の場を2階から1階へ移すといった対応を早めしておくことも大切です。

食べることを大切にしよう

食べられるうちは元気です。食が細くなってくると自然と弱り、床ずれが起きやすくなります。栄養不足を補う高濃度の栄養食品などは病院で処方してもらえますので、医師に相談してみましょう。歯が悪いと食べることに影響してきますので、歯の治療や歯磨きが大切です。口腔ケアは誤嚥性肺炎の予防にもなります。

経験者の声をたくさん聞こう

経験者の話は介護の知恵が満載、気持ちがわかってもらえる人と話すことで、気持ちが楽になります。

相談窓口

湯沢町地域包括支援センター（福祉介護課）

☎ 025 - 784 - 3000

認知症疾患医療センター（旧ゆきぐに大和病院）

☎ 025 - 788 - 1277

3歳児健診 虫歯◎のおともだち



これからも歯を大切に！

| | | |
|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| ★高橋 さい さん (楽 町) | ★飯田 <small>まひろ</small> 菜寛 さん (愛 宕) | ★森下 <small>そら</small> 宙 さん (中 子) |
| ★ASPLUND GORM PERさん (一之町) | ★山田 <small>そう</small> 想 さん (中 子) | ★南雲 <small>ゆは</small> 由羽 さん (田 中) |
| ★南雲 <small>みのる</small> 実 さん (西 中) | ★関 <small>そよ</small> 奏陽 さん (一之町) | ★原口 <small>いと</small> 結糸 さん (中 子) |
| ★牛木 <small>こはる</small> 心晴 さん (中 子) | ★渡部 <small>ましろ</small> 眞白 さん (原新田) | ★勝田 <small>あいら</small> 紫琳 さん (楽 町) |
| ★角谷 <small>さえ</small> 咲英 さん (栄 町) | ★川島 <small>はやて</small> 颯 さん (一之町) | ★並木 <small>しずく</small> 雫 さん (中 里) |
| ★伊藤 <small>むつみ</small> 睦 さん (幅 下) | ★奥田 <small>あまこ</small> 昌斗 さん (中 子) | ★澤 <small>ひの</small> 陽音 さん (堰 場) |