



9月  
長月  
ながつき

地域包括支援センターは、高齢者とその家族の身近な相談窓口です。

## 認知症の人への接し方

認知症とは一言で言えば『忘れてしまう』脳の病気です。しかし単なる物忘れとは異なります。

認知症と物忘れの違い  
物忘れ：何を食べたのか思い出せない  
認知症：食べたこと自体を忘れてしまう

つまり認知症の人にとっては『食べていない』ことが事実になっていくのです。そのため「さつき食べたでしょう」と言ったり、食後のお皿を見せて食べたことを伝えても認知症の人は納得できません。私たちも食べていないのに「食べたでしょう」と言われたら混乱するのではないのでしょうか。

また認知症になると、見たり、聞いたり、触れたり嗅いだりして得た情報を正しく処理することが難しくなります。認知症の人のチグハグな言動（真夏にコートを着る、働いていた頃に戻ったような発言をする等）はこのためです。私たちがから見ればチグハグでも、認知症の人にとってはそうではありませぬ。ですので、正しいことを伝えたり、正論で説得しても認知症の人は混乱してしまいます。また、そんなつもりはなくても、認知症の人にとっては否定されたと感じる場合もあるので伝え方には注意が必要です。

認知症の人は以前よりも物事が上手くできなくなる自身の状態を、よく自覚しています。そこからくる不安、苦しさによる精神的ストレスは認知症をますます進行させてしまいます。

認知症の人と接する時の三原則

- ①おどかさない
  - ・視線を合わせ、ゆったりとしたペースで、はっきりと話す
- ②おいつめない
  - ・すぐに言葉が出てこなくても急かさない
  - ・失敗をした時などに怒るのは逆効果
- ③おびえない
  - ・こちらの感情は認知症の人によく響くので、怒ったり焦ったりせず、余裕を持って対応できるように掛ける

また、認知症の人の世界に合わせた対応をすることも大切です。例えば食後に「ご飯まだ？」と言われた時は、食べていないということに合わせて「炊飯器のスイッチを入れ忘れてたからちよつと待ってね」等と言いましょ。嘘をついてると感じるかもしれませんが、正直に言うことで納得できるわけではありません。嘘も方便、その人に合わせた言葉かけをすることで、認知症の人も落ち着くことができます。

参考…認知症の人がスツと落ち着く言葉かけ／右馬 埜節子著

新型コロナウイルスに対する感染予防の観点から、中止する場合があります。  
ご不明な際はお問合せください。 ☎042-336-5831

## 軽体操講座



9月1日(水) 10:00～11:00  
10月6日(水) 10:00～11:00

片町文化センター 2階大広間

- ★運動習慣をつけて健康維持しましょう。
- ★座ってできる簡単な体操をしています。

## 写し書きで介護予防

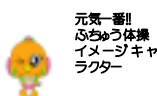
9月27日(月) 10:00～11:00  
10月25日(月) 10:00～11:00

片町文化センター 3階講堂

- ★手先を使うので認知症予防になります。
- ★筆ペンなどお持ちの方はご持参ください。

### 府中市地域包括支援センターかたまち講座案内

## 9月地域交流体操



会場名	曜日	時間	開催予定日
京所公会堂	月	13:30～	6・27日
		14:40～	6・13・27日
片町文化センター	火	9:30～ 10:40～	7・14・21・28日
宮西公会堂	火	13:30～	7・21・28日
		14:40～	7・14・21・28日
矢崎町公会堂	水	10:40～	1・8・15・22・29日
本町一丁目公会堂	木	9:30～	2・23・30日
		10:40～	2・9・16・23・30日

## アプリでフレイル予防 「みんチャレ」体験 2回連続講座

①9月 3日(金) 10:00～11:30

②9月10日(金) 10:00～11:00

会場：片町文化センター  
3階 講堂

定員：15名

申込：いきいきプラザ  
042-330-2010

## 職員紹介

8月からかたまち  
に所属になりました  
た小向 潤です。

ピースプラザで  
働いて5年になり



ますが、まだまだ  
知らないことばかりなので、府中市の  
ことを教えていただければと思います。  
よろしくお願ひします。

①9月 17日(金) 10:00～11:30

②9月 24日(金) 10:00～11:00

会場：片町文化センター  
2階 大広間

定員：10名

申込：地域包括支援センターかたまち  
042-336-5831

持ち物：スマートフォン、飲み物

対象：スマートフォンをお持ちで、LINE  
を使えて、2日間参加出来る方

高齢者の方の身近な相談窓口です

# 042-336-5831

府中市地域包括支援センターかたまち

