

## 認知症について考えてみませんか 認知症の方との接し方

毎年9月は「世界アルツハイマー月間」です（ウラ面に解説）。2025年には、65歳以上の高齢者の5人に1人が認知症になると見込まれ、その数は700万人と推計されています。この機会に正しい知識を学び、認知症の方との接し方を学びましょう。

### 認知症になると…

認知症とは、さまざまな原因により脳に変化が起こり、それまでできていたことができなくなり、生活に支障をきたした状態をいいます。何度も同じことを言うなどの物忘れ、時間や場所がわからない、調理などの段取りを立てて物事を進めることができなくなる等の症状が現れます。

認知症は誰でもなる可能性のある病気です。「何かおかしいな」と気になることがあれば、一人で悩まず、周りの人に相談し、早めに医療機関を受診しましょう。

### 基本の関わり方として…

家の近所で、職場で、街中で「もしかしたら認知症の人かもしれない」と思い、声をかける時は以下の点に気をつけるようにしましょう。

1. **まずは見守る**：さりげなく様子を見守り、必要に応じて声をかけます。
2. **背後から声をかけない**：ゆっくり近づい



て、本人の視野に入ったところで声をかけます。唐突な、背後からの声かけは相手を混乱させます。

### 3. やさしく、はっ

きりした口調で：目の高さを合わせ、耳の聞こえにくい人にも配慮して、ゆっくりはっきり話しましょう。

4. **会話は本人のペースに合わせて**：ひとことずつ簡潔に、結論を急がず、ゆっくり聴きましょう。



### 家族が認知症になった時は…

認知症のご家族様がいる場合、よく寄せられる相談についてご紹介します。

**【よくある相談①】** 毎日何度も電話してくる自身の病状や今後について不安な気持ちが強く、「誰かに話を聴いてほしい」という思いで家族に電話をしているのかもしれない。

〔ウラ面につづく〕



まずは、最初に本人に何か困っていることはないか確認し、できる範囲で解消しましょう。



また、曜日や時間を決めて家族から電話することにし、目につく場所に大きな字で書いておくことも有効です。

それでも頻回に電話があれば、「〇回に1回だけ電話に出る」「留守電にしておく」という方法もあります。

**【よくある相談②】** 何度も同じことをきいてくる  
記憶障害によって忘れてしまい、同じ質問

を繰り返すことがあります。何度も言われると叱ったり無視したりしてしまうこともあるかもしれませんが、できるだけやさしく対応し、不安を取り除くようにしましょう。

同じことをきかれても、初めてきかれたように返事することで、自分に寄り添ってくれていると伝われば、本人の不安が和らいで、質問の回数が減るかもしれません。

また、カレンダーなど目につく所に予定を書き込んでおくと、安心感につながります。



認知症の特性や症状を理解し、ちょっとした工夫や気遣いができれば、認知症の人や家族を応援することができます。認知症があっても地域の中で安心して暮らせる社会を、みんなでつくっていきましょう。〔片桐恵(木村クリニック看護師)、高畑朋加(富田地域包括支援センター)、中村幸代、米尾めぐみ(病棟介護課)〕

## 世界アルツハイマーデー・月間

1994年「国際アルツハイマー病協会」(ADI)は、世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓蒙を実施しています。2024年度の標語は「共に生き、ともに歩もう、認知症」です。

### \*なぜ、9月21日なの？

1994年9月21日、スコットランドのエジンバラで第10回国際アルツハイマー病協会国際会議が開催されました。会議の初日であるこの日を「世界アルツハイマーデー」と宣言し、アルツハイマー病等に関する認識を高め、世界の患者と家族に援助と希望をもたらす事を目的としています。

### \*世界アルツハイマー月間の高槻市での活動

市役所庁舎前のライトアップ、ガーデニング、広報誌(たかつきDAYS)での認知症特集の掲載、市役所での医師による講演、などを行っています。



昨年(2023年)のチラシ