

## 『認知症の人が地域で暮らし続けるために』

認知症って年齢関係なく誰でもなる可能性があるし、やっぱり住み慣れた地域で暮らし続けたいな、って思うよね。



そうだね。認知症の人にとっても、友達との交流や行きつけの場所への散歩・買い物等の外出など、馴染みのある環境で過ごすことが、病状の安定につながると言われているよ。

ボクたち1人ひとりが、できる範囲でやれることをやってみるだけでもいいのかな？



できる範囲でまずはやっていくと良いと思うよ。  
例えば「友達やサークル仲間などに連絡してみる。物忘れがあっても、今まで通りの付き合いを続ける」「挨拶してみる」「顔見知りの人を気にかける」「認知症について学んでみる」「ちょっとした手助けをしてみる」などは、どうかな。

認知症の人を介護している家族も、「近所に迷惑をかけているのでは…」と思っていることもあるんだ。  
そんな家族の大変さを知り、気持ちに寄り添って話を聞くだけでも、認知症になっても暮らし続けられる地域になっていくと思うよ。

認知症になっても暮らし続けられる地域を、みんなで一緒に作っていくことが大切だね。「認知症は恥ずかしいことではない。他の人も正しく理解してくれれば、楽になれる。認知症になっても生きていける。」と、言っていた方がいたんだ。ボクも認知症のことを勉強して、みんなに伝えていきたいな。



そうだね。1人ひとりの活動で、認知症の人だけでなく、住みやすい地域にもっとなっていくと良いよね。  
裏には「気になる高齢者のチェックシート」があるよ。ご近所や友達など、自分の出来る範囲で良いから、気にかけてみてほしいな。

## ちょっと一息。脳トシ

【うらへ続く】⇒

ひらがなで書かれた計算を行い、答えを数字で書いてください。

① じゅうにひくさんたすごは

答え：

④ ななかけるにたすごは

答え：

② はちひくさんたすごは

答え：

⑤ ろくかけるにわるには

答え：

③ ごかけるろくひくはちは

答え：

9⑤ 61④ 22③ 01② 41① 25

# 「気になる高齢者のチェックシート」

1人ひとりの『心がけひとつ』で地域が変わるよ！  
「あれ？どうしたのかな？」という小さな気づきが大切なんだ



- ① 外出しているのを見かけなくなった（外出頻度が週1回未満）  
➡ 閉じこもりから要介護になる可能性
- ② 去年と比べて外出回数が減っている  
➡ 閉じこもりから要介護になる可能性
- ③ 身なりの乱れ（服装が汚い、夏も冬も同じ服をきている。臭い、髪がぼさぼさ）  
➡ 認知症の可能性
- ④ 今まで挨拶をしていた人が挨拶をしなくなった、表情が硬い  
➡ 認知症の可能性
- ⑤ 買い物の際、小銭がたくさんあるにもかかわらず、毎回、紙幣をだす  
➡ 認知症の可能性
- ⑥ ゴミをうまく分別できなくなった、ゴミを出さなくなった  
➡ 認知症の可能性、体調不良の可能性
- ⑦ 最近、痩せてきた、具合が悪そう、歩く姿が危なっかしい  
➡ 体調不良の可能性
- ⑧ 家事や買い物がつらい、食欲がないと言っていた  
➡ 体調不良の可能性
- ⑨ 姿を見かけなくなった  
➡ 体調不良の可能性
- ⑩ 昼間でも電気がつけっぱなし、または、夜に電気がつかない  
➡ 屋内で倒れている可能性
- ⑪ 怒鳴り声がある  
➡ 虐待の可能性
- ⑫ 暑い日や寒い日、雨の日なのに、長時間家の外にいる  
➡ 認知症の可能性、虐待の可能性
- ⑬ 新聞や郵便がポストに溜まっている  
➡ 屋内で倒れている可能性
- ⑭ 同じ洗濯物が何日も干してある  
➡ 屋内で倒れている可能性

上記のような様子があったら、「永山地域包括支援センター（☎ 40-2323）」まで情報提供をお願いします。

※緊急の場合は、警察等への連絡をお願いします。