



健康ワンプointアドバイス

もっと知ろう、認知症のこと

1月に施行された認知症基本法では「認知症の人が尊厳を保持しつつ、希望を持って暮らすことができる」ことを目的に掲げています。

人生100年時代を迎えた今、誰もが認知症になる可能性があります。自分や家族がいつまでも、尊厳と希望を持って生きるために、認知症について知ることが大切です。

認知症になると何も分からなくなってしまう？

認知症には、時間や場所が分からなくなる見当識障害や理解・判断力の低下、段取りを決めて行動することが難しくなるなど、さまざまな症状があります。

認知症が進行している人は、認知機能の衰えなど、自分に変化が起きていることは感じていて、できないことにイライラしたり、周囲の対応の変化に戸惑ったりしています。うれしいや悔しいなどの感情もあるため、尊厳を保てる対応が大切です。

話す内容が事実と違っていても気にせず、上手に話を合わせて気持ちに寄り添いましょう。何度も同じこ



とを聞かれて対応に困ったときは、楽しい話題を投げかけ、気持ちをそらすことも効果的です。

介護をする人の、心身の健康も大切です

認知症の人を介護している家族が集い、情報交換や悩みを共有する家族交流会を、定期的に開催しています。同じ悩みを抱える人との交流は、元気をもらう機会にもなるので、興味のある人は高齢者福祉課や地域包括支援センターに相談してください。

【高齢者福祉課 保健師】