



石見さくら会居宅介護支援事業所

☎0855-95-3262

明けましておめでとうございます！最近ちょっとしたことで息切れをしてしまうので、体力づくりに「トライ！」しようと思っています。トラ年だけに…。

さて、今回も引き続き認知症についてですが、いざ認知症の方と接する時に、その症状や状況によって対応の仕方は変わってきます。認知症の方への関わり方や援助の方法には正解がないと言われる中、そうは言ってもどういったことに気を付けたらいいのか、「基本的な接し方」と「ケアの原則」を3回シリーズでお伝えします。

## 基本的な接し方

認知症の方が、最終的に言葉を失っていく可能性が高いことや、今まで出来ていたことが徐々に出来なくなることで、生活に不安を感じたり、自分に自信が無くなることなどを考慮して以下の3つの基本的な接し方をケアの大原則としています。

### 基本①

#### ゆっくりしたテンポで話す (時間の流れはゆっくりと)

ゆっくりとした言葉や行動のテンポは、老化や、認知機能低下によって起こる「聞き取り難さ」、状況判断に関係する「応対力」などといった面を補ってくれるでしょう。例えば、こちらからゆっくりと3回繰り返すことで、相手は、①注意が向く、②相手の会話を聴く、③内容を理解して返答する余裕が生まれる、などスムーズなコミュニケーションにつながる場合があります。

### 基本②

#### 声のトーンを落とす (音程は低めに)

認知症の方が不安や混乱に陥った時でも、こちらから落ち着いた雰囲気をもたらし、相手の方を落ち着かせることが大切です。声のトーンを落とす事で、その雰囲気を作り出す事ができます。ただし、挨拶の時には明るく元気な雰囲気の方が良いでしょう。

### 基本③

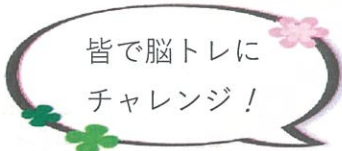
#### 言葉でなく表情を確かめる (目は口ほどに物言う)

認知症の方が返答した時、本当にそう思っているのか、その表情を読み取ることも大切です。話し手のしんどさは、言葉だけでなく、ちょっとした表情にも表れる場合があります。普段から積極的なコミュニケーションを取っていれば、「いつもとは何か違う」を早いうちに発見できるかもしれません。



# 今月の脳トレ

挑戦して脳の活動を高めましょう！！  
25分集中したら、5分休憩しましょう。

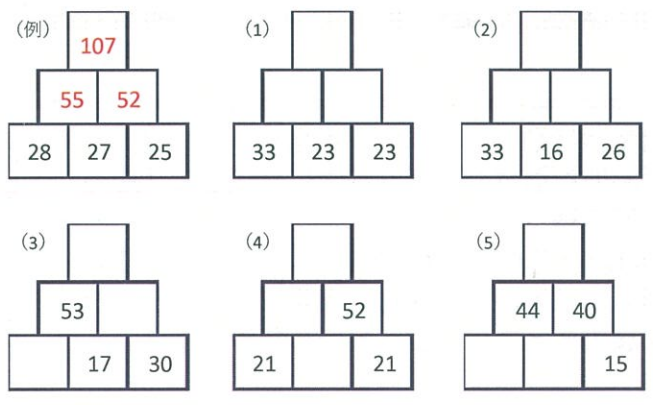


**問題①**  
**新春！**  
**寅年間違い**  
**さがし**

10か所の間  
違いがあります。  
微妙なもの  
もありますが、  
レッツ・トラ  
イ!!

**問題②：** **隣どうしの数を足すと、上のますが答えになります。**

**問題③：** 「ある」の列にあって、「ない」の列に無いものは？



ある	なし
花	草
葉	茎
芽	根
蝶	トンボ
紙	ペン

ヒント：「ひらがな」だと...

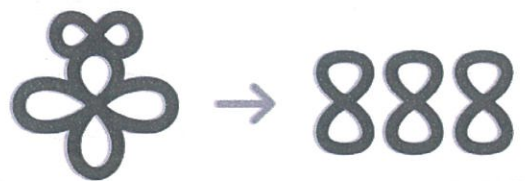
ある	なし
日本	四国
上海	徳島
現実	架空
会社	学校
牛乳	緑茶

ヒント：チェンジ！

クイズ：この生き物はなに？

**答え：みつばち**

「8」の数字が3つ重なりあって出来ていることがわかります。3つの8で「みつばち」となります。



クイズ：？の数字はいくつ？

それぞれの式はデジタル数字を重ね合わせた数字になります。この法則に従ってデジタル数字の「2」と「6」を重ね合わせると、「8」の数字が完成します。

1 + 1 = 1	1 + 3 = 3
1 + 5 = 9	2 + 2 = 2
2 + 4 = 8	2 + 6 = 8

12月号の答え

昭和の歌謡曲クイズ

全問正解しましたか？  
懐かしい歌を口ずさむと、気持ちがタイムスリップしたかのようですね。

- 第一問は  
上を向いて  
歩こう
- 第二問は  
リンゴの  
唄
- 第三問は  
川の  
流れのように
- 第四問は  
青い山脈