



保健福祉課健康増進係からのお知らせ

問 保健福祉課 健康増進係 ☎ 476-1111 (136)

◆認知症シリーズ⑦ 本人中心の『接し方』が大切！
認知症の人と接するときは、下記の4つを心がけましょう。



①よい感情を残すように心がけましょう

事実関係は忘れても、感情は長く心の中に残っているものです。やさしく思いやりのある接し方を心がけいつも穏やかな感情を引き出してあげること。そうすることで安心してもらい、お互いに信頼関係を築くことができます。

②いつも笑顔で接するようにしましょう

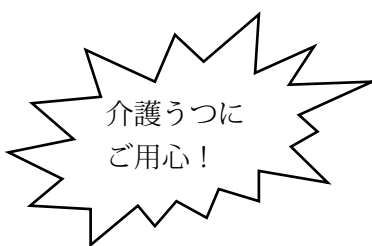
認知症が進んでも、相手の表情から喜怒哀楽の感情を読み取る能力は、さほど低下しないことがわかっています。それだけに、言葉でコミュニケーションが取れない場合でも、笑顔で接することが重要です。

③本人のペースに合わせてあげましょう

認知機能が低下するので、ものを考えるスピードが落ちたり、一度に処理できる情報量が減ったりしますが、何もできないわけではありません。認知症の人のペースに合わせて援助しましょう。

④怒鳴らずに、やさしく接しましょう

高圧的な言葉や態度などは、本人に精神的な苦痛を与えることとなります。介護で疲れているときなどは、つい怒鳴ったりしがちですが、心理的虐待になるので注意が必要です。



介護する人が何でも背負い込んでしまうと、ある日突然息切れして、『介護うつ』になる危険があります。福祉サービスを利用したり、愚痴を言える仲間を見つけたりして、息抜きをしましょう。



◆『ピアによる集い』のご案内

～あなたの力が仲間へ 仲間の力があなたへ～

『ピア』とは、仲間や同等といった意味をいいます。

同じ悩みや不安、また病気や障がいをお持ちの本人や家族が共有の問題や課題について、お互いの体験や思いを自由に語り合ったり聴いたりすることで、または一緒に自然に触れたり体を動かしたりすることで、お互いに癒し癒され、一人ひとりが本来持っている力を引き出していく場です。

あなたはひとりではありません。ここに仲間がいます。どうぞお気軽にご参加ください。詳しいことは上記までご相談ください。

『こころのつどい交流会』

対象者：精神に障がいを持つ方、及びその家族、支援者

場 所：保健センター

内 容：レクリエーション、茶話会など

日 程：毎月1回

療育親の会『療ちゃんず』

対象者：子どもの発育・発達について不安を抱えている親

場 所：保健センター

内 容：子育ての情報交換、茶話会など

日 程：2か月に1回

※日時は毎月広報誌町のカレンダーでお知らせします。



中旬から下旬にかけて、
2000本の菖蒲の花が咲きほころぶよ



5月は、ふれあいの里公園の
菖蒲園がおススメ！

