

ひ

# とりじゃないよ

認知症の人を  
サポート(支える)しましょう

皆さんの理解や優しさで、認知症の人やその家族も安心して暮らすことができます。

見守りや支え合い  
で  
認知症の人を  
サポートします



## 認知症の人への接し方・見守りのめやす

- おだやかな表情で目線を合わせてから、ゆっくりと話しかける
- 困ってそうな人には積極的に話しかける
- ありえないような話でも否定せず、受け入れている姿勢を示す
- 自宅に新聞が何日分もたまっている。洗濯物が干しちゃなしなっている
- いつも同じものを何個も購入している
- ゴミ捨ての日にちを間違う、分別が出来ない

## 認知症の人にはやってはいけないこと

- 後ろから急に話しかける
- 早口でいくつも質問する
- 数人で取り囲む
- 無言で行動する
- 厳しい表情や困った顔をする
- 大きい声を出す



認知症の人たちは自らの体験や感じていること、悩みなどを発信し始めていますが周囲に助けを求めることが困難であることをご理解いただき、その人の行動や声に耳を傾けるといった温かい見守りが必要となります。

これが目印です!!



認知症サポーターとは、認知症について正しい知識を持ち、認知症の人や家族を応援してくらしやすい地域をつくっていく人のことです。市区町村、都道府県、職場などで開催されている養成講座(無料)を修了すると、認知症を支援する目印となる「認知症サポーターカード」が授与されます。

受講されたお店や企業、施設などご協力を頂いて、  
このステッカーを貼っているところもあります!

# じぶん らしく生きよう

いつまでも、あかびらで  
過ごせるように…

認知症は、「認知症になるのを遅らせる」「進行をゆるやかにする」など予防することが出来ます。特に、「閉じこもり」状態は心身の機能の状態が徐々に低下し、認知症や寝たきりにつながる可能性があります。適度な運動や栄養バランスのよい食事、社会参加など生活習慣を見直してみませんか?

## 認知症の危険



外出や体を動かす  
機会がほとんど  
ない。



糖尿病など  
生活習慣病がある。



人付き合いが少  
なく、家に閉じ  
こもりがち。



興味・熱中するもの  
がない。



予防、進行を遅らせる  
ことができます



意識的に  
体を動かす。



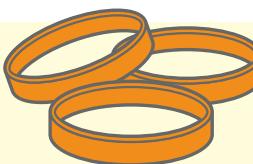
受診をきちんとする。  
また栄養バランスのよい  
食事などを心掛ける。



ご近所付き合いや  
地域のサロンなど、人  
と話す機会を増やす。



楽しいと思える  
もの・興味などを  
みつける。



## 認知症サポーター になりませんか?

### 横のつながり

いろいろな所で、認知症の人の見守り隊がいます!  
(今まで、様々な人たちが認知症サポーター養成講座を受けています)

**民**

町内会、エリアサポーター、民生委員・児童委員、保護司会、老人クラブ、赤平市社会福祉協議会、施設職員

**産**

コープさっぽろ赤平店、コープさっぽろ宅配事業部、ヤクルト、空知商工信用組合赤平支店

**学**

赤平中学校(生徒)、赤間小学校(児童)

**官**

赤平市職員、地域包括支援センター、滝川地区広域消防事務組合赤平消防署、赤城警察署 など