



寒い季節こそ、ストレッチを！

厚着しがちな冬は体がこわばって肩が凝りやすくなります。簡単なストレッチで首や肩をほぐしましょう。

★首のストレッチ

①首を左右にゆっくり交互に傾けましょう。



②目を開けて、2～3回ほど左右に首をまわしましょう。



★肩のストレッチ

①肩の上下運動をしましょう。肩をあげるときには息を吸い、下げるときに息を吐くとリラックスできます。5回ほど繰り返します。



②肩甲骨を意識して肩まわしをしましょう。前まわし、後ろまわしを5回ずつしましょう。



こんなことで困っていませんか？



- ・物忘れや寝たきりになるのを予防したいな
- ・自分や家族に介護保険の使い方を教えてほしい
- ・ご近所さんの最近の様子が心配だな

あなたのまちの
地域包括支援センターをご利用ください

高齢者の相談窓口として、ご本人やご家族の様々な悩み事や介護に関する相談をお受けするほか、福祉サービスの紹介などを行っています。ご相談は電話・来所・訪問にてお受けしています。相談は無料、秘密は厳守します。

名称（所在場所）	担当地区	電話番号（24時間対応）
越前市社会福祉協議会 地域包括支援センター （矢船町8-12-1）	北新庄地区・北日野地区 味真野地区	0778-22-6111
しくら 地域包括支援センター （妙法寺町413）	南地区・坂口地区 王子保地区	0778-29-1188
あいの樹 地域包括支援センター （中央2丁目9-40）	西地区・神山地区 白山地区	0778-42-5725
地域包括支援センター いまだて （杉尾町1-24-1）	栗田部地区・岡本地区 南中山地区・服間地区	0778-43-1888
地域包括支援センター 和上苑 （瓜生町33-12-2）	東地区・国高地区	0778-23-5255
地域包括支援センター 丹南きらめき （家久町49）	吉野地区・大虫地区	0778-22-7776

認知症について考えてみませんか？ その5（全6回）

認知症になったら何もわからなくなる、ふつうの生活を送れなくなる…そんなふうに思っていないですか？

認知症は決して高齢の方だけがかかるものではなく、他人事でもありません。

自分、家族、友人…誰にとっても身近なものになっています。

だからこそ、ただ怖がるのではなく、正しく知って&考えてみませんか？



認知症の方と接するときは…

基本の考え方

突然知らない人から声をかけられたら、誰でもびっくりします。

背後から声をかけるなど、相手を驚かせるようなことは避けるようにしましょう。

また、急がせることで混乱させることがないように、気を付けて接するようにしましょう。

本人の意思を尊重し、自尊心を傷付けないように心がけることも大切です。



具体的なポイント

1. まずは見守る

さりげなく様子を見守り、必要に応じて声をかけます。

2. 余裕を持って対応する

こちらが焦ると、相手にも伝わります。落ち着いて対応しましょう。

3. 声をかけるときは1人で

多くの人に取り囲まれると怖いのは、誰でも一緒です。ストレスをかけないように、少ない人数で声をかけましょう。

4. 背後から声をかけない

突如後ろから声をかけられると、私たちも驚きますよね。声をかけるときは、本人の視界に入ってからにしましょう。

5. やさしい口調で

一生懸命に話すあまり、強い口調になってしまうと「怖い」という印象になりやすいです。やさしい口調を心がけましょう。

6. おだやかにはっきりとした口調で

加齢により、耳が聞こえにくい人もいます。ゆっくり、はっきり話すようにしましょう。

7. 会話は本人のペースに合わせて

たくさんの事を一度に話すと、混乱してしまいやすくなります。

1つの文章は短く、簡潔に伝えましょう。

本人の話をきちんと聞き、返事を待ってから次の話をするようにしましょう。



認知症になったからといって、突然何もかもができなくなるわけではありません。

けれど、症状により苦手になっていることも、もちろんあります。

症状による特性を理解したうえで、さりげなく自然な気遣いをすることが大切です。

自分だったらどう接して欲しいか考えながら、気負わず自然に接しましょう。

お問い合わせは…

地域包括支援センター丹南きらめき 0778-22-7776 まで