

## 東光・豊岡圏域の家族会など

### ☆ 認知症家族会 ☆

家族会は、認知症の介護に関わる家族の方が気軽に集い、同じ立場で悩みや経験を語り合う場所です。各圏域で家族会を開催していますので開催日時は、お問合せ先にご連絡ください。

『和み場』

『とよおか交流会』



『メンズサロン（男性家族会）』



### ☆ 認知症学習会 ☆

介護に関心がある方や現在、介護されている方が、認知症の接し方などを気軽に学ぶことができます。年1回開催しています。

『いたわりセミナー』



～ 認知症の人を介護するご家族の方へ ～

認知症は誰にでも起こりえる病気です。決して1人で悩みを抱えこまず、ご相談ください。認知症になっても利用できる制度はあります。積極的にご活用いただき、安心した生活を送れるようご支援いたします。



このQRコードを読み取っていただくと、旭川市のホームページにつながり、認知症の相談窓口や公的なサービス等の情報を見ることができます。



### 【 お問い合わせ先 】

豊岡地域包括支援センター さなえ 早苗  
電話 35-2275

東光地域包括支援センター あかま 赤間  
電話 76-6020

# 身近な人の認知症状に 悩んでいませんか？

## 認知症の人を ケアするあなたへ



\*認知症に関するQ&Aや認知症家族会などを載せていますので、ご覧ください。



## 介護者の方に聞いてみました♪



認知症である家族を介護する中で「こんなときどうしたら良い？」という質問について、介護経験のある、または現在介護をしている3人の方からアドバイスをいただきました!



認知症の親の件で相談です。普段の生活で、もの忘れなど認知症を疑うような症状や出来事が出始めました。病院で検査を受けさせたいと考えていますが、本人は行くと言ってくれません。どうしたら良いでしょうか？

本人が受診を嫌がっている状況で、すぐの「病院・受診・検査」は避ける方が良いと思います。軽度の認知症ケースでは、例えば「もの忘れは深刻ではない」「家族は心配すぎ」など本人が認知症を否定したいと思っている場合もあります。本人の意思を尊重する対応が良いと思います。

ただし、介護保険サービスなどを利用する際は、医師の診断と証明が必要となります。本人には、例えば特定検診などで病院に行く必要性を促してはどうでしょうか。



【男性／60代／妻の介護者】

本人の気持ちが落ち着いている時に、穏やかに最近の様子について心配していることを伝えました。言葉を選んで、“丁寧にゆっくり”と心から心配していることが伝わるように…。

早いうちに本人に「信頼している先生に相談しよう、私も一緒に行くから」と言うと、本人も心配だったのでしょ。う。「それなら行こうかな」と言うてくれました。時間をおくと気が変わりやすいので、事前に医師に相談し、すぐに検査できるよう準備をしておきましたよ。



【女性／50代／両親の介護者】

発症期は「何かがおかしい!」と戸惑い、取り繕うことが多いため、本人の自尊心を尊重する必要があります。それには、家族が認知症について知る必要があり、親に対して「自分自身も物忘れが気になるので、一緒に受診してほしい」と誘うことも一つです。受診前には、家族が主治医などに症状を具体的に説明することも良いでしょう。ごまかして受診につなげると本人が雰囲気敏感に汲み取ります。

普段から本人の言葉を気にかけて、「私、この頃ちょっとおかしいんだわ」という言葉が出たことをきっかけに病院に連れていくことができました。



【男性／70代／母親の介護者】



認知症の親の件で相談です。以前は、パークゴルフや散歩など活発だったんですが、もの忘れ等の症状が出てから家の中に閉じこもり気味に感じ心配です。何か良いアドバイスありませんか？

日常生活で家族以外と接する機会がないなど、社会性(地域や友人とのつながり)が薄れる場合は心配になりますが、本人の希望に添うことも必要だと思います。

私も様々な提案(本人の興味あることや今までの趣味)をしますが、本人が気に入ることが少なく、今も苦戦していますよ…。



【男性／60代／妻の介護者】

私の経験では、お花を見に行ったり、公民館のサークルや行事に参加したりと、「私も行くから、一緒に行こう!」と誘い出しました。比較的時間の短い1回3時間の運動をメインにしたデイサービスも一緒に数か所見学し、本人に選んでもらいました。無理強いはせず、本人の希望を聞いて「また行きたい」と思ってくれるように接しています。

ただ、本人の気持ちを優先すると、そんなに毎回というわけにもいかないので、週2回のデイサービスは本当に助かっています。



【女性／50代／両親の介護者】

今までできていたことがうまくいかないことが多くなり、本人は「何となくおかしい…」と違和感や不安を感じています。その際、不安の理由について、本人に寄り添って話を聞くことが大切です。ポイントは、“あゆむ姿勢”(一人ではないことを示す)、“普段通りの会話”、“必要とされている雰囲気づくり”です。失敗をばかにしたり、適当にあしらうことは避けましょう。



【男性／70代／母親の介護者】