

みんなで支える認知症

～認知症の方と関わる時のポイント～

閩高齢介護課（地域包括支援センター） ☎ 0823-43-1640



認知症は身近な病気の1つ

認知症は誰もがなる可能性のある身近な病気であり、認知症の方が安心して暮らせる地域づくりが必要です。

令和8年8月1日時点の本市の65歳以上の人口は9,064人（高齢化率45.8%）。そのうち920人、およそ10人に1人が認知症の症状が疑われる高齢者となっています。（介護保険の要介護認定データを参照していますので、実数ではありません。）

認知症の方と関わる時のポイント

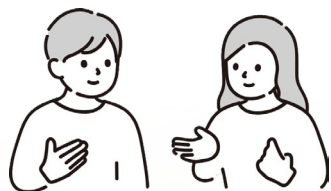


1 わかりやすく、具体的に伝える

伝えるときは、「あれ」「それ」などの曖昧な言葉は避け、短く・はっきり・具体的に話すようにしましょう。必要に応じて、身振りや手振り（ジェスチャー）を加えることで、さらに伝わりやすくなります。

2 相手のペースに合わせる

ゆっくりとした話し方を心がけましょう。穏やかに目を見て話しかけることで、相手も落ち着いて対応しやすくなります。



3 失敗や間違いを責めない

必要なことは繰り返し説明をしたり、紙に書いて説明するなどの工夫をしましょう。「大丈夫だよ」、「一緒にやろう」とさりげなく手助けすることによって、認知症の方は安心感を持つことができます。

4 自尊心を守る

「また忘れたの?」といった言葉は、知らず知らずのうちにご本人の心を傷つけてしまうことがあります。私たちが敬意をもって接することで、「自分は大切にされている」と感じることができ、よりよい関係性を築くことにつながります。

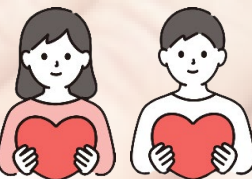
5 感情は伝わる

こちらが言っている言葉の意味が伝わらなくても、笑顔、優しい声かけなどは、感情を伝える大切な手段になります。認知症の方が安心し、心地よい感情を抱けるような関わりを心がけましょう。



6 まずは自分を大切にする

介護や支援を担う人が無理をしすぎてしまうと、心も体も疲れてしまいます。認知症の方の介護や支援をされる方は、「がんばりすぎない」、「抱え込まない」、「比べない」ことが必要です。自分自身を大切にすることにより、心の余裕が生まれて、認知症の方に対するやさしさにもつながっていきます。



江田島市の取組

認知症カフェ

認知症カフェは、認知症の人やその家族、地域住民、介護や福祉の専門職など誰でも、気軽に集うことができる場所です。毎月市内5か所で開催しています。一緒にお茶を飲みながら、認知症についての相談ができます。

また、様々な行事が開催されたり、一緒に認知症について学び、考えています。気軽に参加してみませんか。



仲間と一緒に認知症を学んでみたい

地域に出向き、認知症をテーマにしたまちづくり出前講座を実施しています。認知症を正しく理解し、地域で支えることを学ぶ「認知症サポーター養成講座」のほか、要望に応じて開催しますので、お問い合わせください。

9月7日(月)には、大古小学校の6年生が講座を受講し、認知症サポーターになりました。講座は、大塚製薬株式会社と共催し、認知症の方やその家族の気持ちをVRで体感し、認知症の方への接し方について学びました。

受講後は、明慶寺で月1回開催しているビックリかふえに参加し、地域の方々と交流する予定です。



認知症パネルの設置

9月から市内の公共施設に認知症パネルを設置し、巡回しています。

10月は、パネルを江田島図書館に設置しています。写真は昨年の様子で、認知症についての本も設置しています。



道に迷ってしまう心配がある時に

帰り道が分からなくなり、行方不明になった時のために、衣類や持ち物にQRコードのついたシールを貼り、そのQRコードを読み込むことで「発見者」から「事前に登録された家族等」に発見情報がメールで届き、連絡を取ることができます。



▲認知症高齢者等見守りシール

認知症のことで専門医に相談してみたい

専門医に相談したいけど、どうしたらよいかわからない時や、家族の方や支援する方がどの様に支援したら良いかわからない時などは、年に4回各町を巡回するもの忘れ相談会や専門医と連携した認知症初期集中支援チームなどがありますので、ご相談ください。

第3回もの忘れ相談会は、11月27日(金)午後1時30分から沖美市民センター集会室で開催します。前日までにお電話で予約してください。(認知症初期集中支援チーム 吉田病院 ☎ 0823-42-1100)

認知症の方が住み慣れた地域で暮らしていくためには、本人や家族、行政だけが取り組むものではありません。地域の方の理解を深めることで、本人や家族が相談しやすい環境をつくることができます。認知症に限らず、困っている人に声を掛ける、手助けする、そんな理解の輪を広げて安心して住みやすい地域を目指しましょう。

広く認知症のことを知りたい ～市民公開講座を開催します～

令和8年度市民公開講座

支えるから ともに暮らすに 変えていく

参加費 無料

【第1回】 11/26 (木) 13:30～15:30	「一人じゃできない 認知症 との向き合い」 講師：広島国際大学 総合リハビリテーション学部 教授 大井 博司 氏
【第2回】 12/10 (木) 13:30～15:30	「新しい 認知症観、じゃあ江田島では？」 講師：一般社団法人 家くら 代表理事 藤元 歩 氏

場所 大柿市民センター（大柿町大原535-2）
申込 前日までに電話でお申し込みください。
※申し込みしていない方も当日参加可能です。

申込・問い合わせ先
江田島市地域包括支援センター TEL: 0823-43-1640
受付時間：平日8:30～17:15