

くげなく様子を見守る。近づきすぎたりジロジロとその人を見ない。

余裕を持って対応する。こちらが困惑や焦りを感じると相手に伝わって動揺させる。自然な笑顔で！。

声をかける時は一人で。複数で取り囲むと恐怖心をあおる。

うしろから声をかけない。一定の距離で相手の視界に入ったところで声をかける。唐突な声かけは禁物！。

相手に目線を合わせてやさしい口調で体を低くして目線を同じ高さにする。

おだやかに、はっきりとした話し方でゆっくり、はつきりと。早口・大声・甲高い声でまくし立てない。

相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する。

認知症の人は急がされるのが苦手。同

時に複数の問いに答えることも苦手。

こちらが、相手の反応を伺いながら会話をします。

ただどかしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認する。

言葉がなかなか出てこない人もいるので、時には待つ姿勢も大切です。

### 認知症の予防

■運動へ体を動かす

有酸素運動。汗をかく程度の運動を最低20分ほど、週3回以上やると良い、それが難しければ、短くても体を動かす習慣をつける。ウォーキング、ランニング、サイクリング、水泳など。

体を動かしながら頭を使うコグニティブやウォーキングをしながらしりとりや計算、そして言葉の逆読みやふまねっと

運動。

■脳の活性化へ頭を使う

どんなこともいやするの、かえって逆効果。大切なのは夢中になれたり楽しいと思えることを続ける。例として。パソコンやDSでの脳トレ、新聞のコラムの書き写し。

ナンプレやクロスワードパズル、麻雀、囲碁、将棋、トランプ。

旅行、ガーデニング、芸術鑑賞、買い物、料理。

睡眠をしっかりとる。良い睡眠をとるために、太陽の光に当たり、体内時計でリズムを整える。

高齢になると短い睡眠を繰り返します。若い時のように長い睡眠は出来ないで体が辛い時は昼寝を上手に取り入れる。

■予防で一番大切なこと

笑って過ごすことです。笑うと分泌さ



れるドーパミンが脳を活性化しストレスが解消、笑わない人は笑う人よりより3・75倍認知症になりやすいというデータがある。

人とのつながりを大切に、よくよくよせずに前向きに生

### 当院や地域の対応

■認知症疾患医療センター

北見日赤では平成25年から認知症疾

患医療センターがあつて、地域の保健・医療・福祉・介護との関係機関と連絡を取って、認知症に関する鑑別診断、治療方針の選定、専門医療相談、保健医療・介護関係者への研修などを行う役割を担い、電話や来院で対応しています。

■認知症初期集中支援チーム

認知症初期集中支援チームの創設は国が平成30年4月から全国の自治体にこのチームを置きなさいということ、北見市は平成29年から先行して始めました。

この支援チームは、複数の専門職、医師と私も加わりほかに、地域支援包括センター、高齢者相談支援センター(北見市)がメンバーになっていきます。

初期というのは認知症が初期ではなくて、初動を意味していますので、対象の

方がいたら速やかに集中的に介入して、必要な支援体制を整えていきます。

認知症は誰もがなる可能性がありま

今日はここに90人位いらつしやるので、将来を考えるとたぶん20人位は認知症になる確率があります。

今日は短い時間にいろんな情報を広く浅く入れました、これはほんの一部です。

実は今日初めて母がこの会場にきています。家族ネタを出しているのがバレーです。出そうか出さないうささか躊躇したのですが、思い切っていつもどおり話をしました。

ご清聴ありがとうございました。

引き続き会場からの質問に丁寧にお答え戴き。福島講師は皆さんのお礼の拍手に見送られて会場を後にしました。