



おれんじ通信たかた

～みんなで支えよう認知症～



第34号
R8年10月

発行元：陸前高田市福祉課 地域包括支援センター ☎ 54-2111

急に秋めいて、朝晩は冷え込むようになりましたが、寒暖差で体調を崩さないようお過ごしください。
本号では、認知症を学ぶ講座のご案内、認知症の書籍について、物忘れの対応についてお伝えします。

令和8年度 第4回 認知症を学ぶ講座（サポーター養成講座）のご案内

日 程	令和8年11月10日（火） 10:00～11:30
会 場	市役所2階会議室
内 容	講 話：「認知症の正しい知識と対応方法」 ビデオ：「目で見る具体的な対応方法」
申込み	11月9日（月）までにお電話ください
連絡先	☎（0192）54-2111（内線215）
その他	受講者には、講座修了後サポーター ピンバッジを差し上げます 各地域や職場にも出向きますので、お気軽にご相談ください



↑
次の開催予定：令和9年1月19日（火）10:00～11:30（内容は同じ）

10月27日から
11月9日は
『読書週間』

認知症の書籍は、①当事者の視点を理解するための本
②絵本・子供向けの本
③具体的な介護テクニックがわかる本
④医療や制度の基礎知識が得られる辞典 など
目的や読みたい内容に応じて様々な本が出版されています。



～市立図書館を活用しよう～

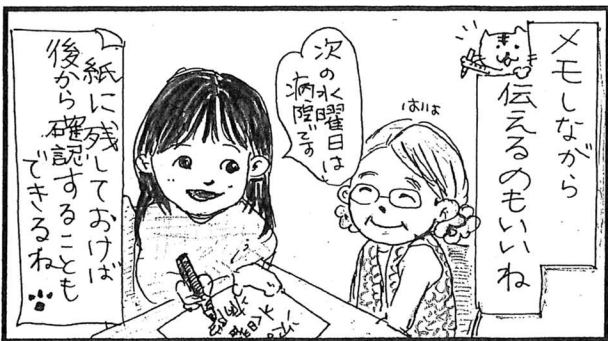


認知症に関する本は、主に3番の棚にあります。
医学的な説明や、うつ病との違い、認知症当事者の気持ち、介護者の日記、認知症介護のコツ、認知症予防のための運動や栄養、脳トレ、早期発見、認知症Q&Aなど、書籍とDVD（映画）があります。本の場所については、お気軽にスタッフにお問い合わせ下さい。（市立図書館より）



よくある困りごと～『同じことを何度も言う』～

母から毎日のように日付や曜日、その日の出来事や近々の予定などを質問されます。一度返答しても、少し経つとまた同じようなことを聞かれるので、同じ問答の繰り返して精神的に疲れてしまいます。



* 本人の気持ち *

- * 知りたい。知っておきたい。
- * わからないから、聞かないと不安になってしまう。
- * 何度も同じ事を聞いているつもりはない。

* あなたの気持ち *

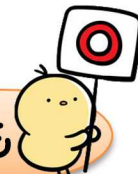
- * 同じ事の繰り返しで疲れるし、イライラしてしまう。

会話以外でも確認を



- 本人に同じ質問を繰り返している自覚はありません。**症状を理解して**、「また同じ質問」と感情的にならず丁寧な応対を心がけましょう。
- 目で見えてわかる日めくりや予定が書き込めるカレンダーを利用し、一緒に確認しましょう。

返答をメモに残すことも



- 認知症の人から受ける質問の内容によっては、返答の要点などをその場でメモ用紙に書きながら会話をするのも良いでしょう。

認知症は、超超高齢社会の日本では身近な病気です。2024年に制定された認知症基本法では、「新しい認知症観」が提唱されています。「認知症になっても何もできなくなるわけではなく、一人ひとりが個人としてできることややりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間とつながりを持ちながら希望をもって自分らしく暮らし続けることができる」という考え方です。