

休息

自分の時間を作ってリフレッシュする

在宅生活を継続するためには、本人も介護者も自分の時間を持つことが大切です。リフレッシュが難しい場合は、そのことを専門職などに伝えてみてください。また、デイサービスやショートステイ等を使うことで、家族以外の人との時間を作れるよう調整してもらうことができます。

専門職以外にも、この人ならわかってくれそうと思う人に話してみると、気持ちが軽くなる場合もあります。

理解

認知症のことについて勉強をする

認知症について少しずつ知っていくと、起きていることの原因が見えやすくなります。すると、本人も家族も気持ちが楽になることがあります。どうすれば過ごしやすいかを、一緒に考える手がかりにもなります。知ったことをもとに試してみることで、それぞれに合ったやり方が見つかることがあります。

対話

本人と家族で話してみる

起きていることや困りごとについて、本人と家族それぞれの気持ちや考えを、言葉にしてみることでお互いの思いが伝わりやすくなる場合があります。

「今、どうしたいか」「何が気になるか」「どうすると楽か」などを話していく中で、お互いに合ったやり方が見えてくるかもしれません。

すぐに答えが出なくても、少しずつ話していけば大丈夫ですし、話せるところからでかまいません。

試行

できることから試してみる

話し合っ見てきた方法は、まず小さく試してみるやり方があります。

うまくいくことも、合わないこともあります。様子を見ながら整えていけます。一度で決めず、体験を繰り返して、その都度やり方を選び直していくこともできます。

たとえば、散歩に出てみる、近くの人と少し話す、好きなことを続けてみるなど、小さな一歩から始めることもできます。小さな活動や、人とのつながりにつながることもあります。



本冊子は、国立研究法人「医療研究開発機構（AMED）」の認知症開発研究費「血液バイオマーカーと神経画像検査によるBPSDの生物学的基盤の解明、および認知症者の層別化に基づいたBPSDケア・介入手法の開発研究」の分担研究「BPSDケアレジ研究とJ-BIRD-PNBにおける非生物学的収集項目決定と質管理」の成果物として作成しました。

発行：認知症介護研究・研修東京センター

笑顔で過ごしたい



認知症の人と家族のための
暮らし方のヒント



●認知症があってもなくても、暮らしの中で大切にしたいことや、心地よい過ごし方は人それぞれです。

●この冊子は、「こうすべき」を示すものではなく、本人と家族が話し合いながら、**自分たちに合った形を見つけていくための“ヒント”**をまとめています。



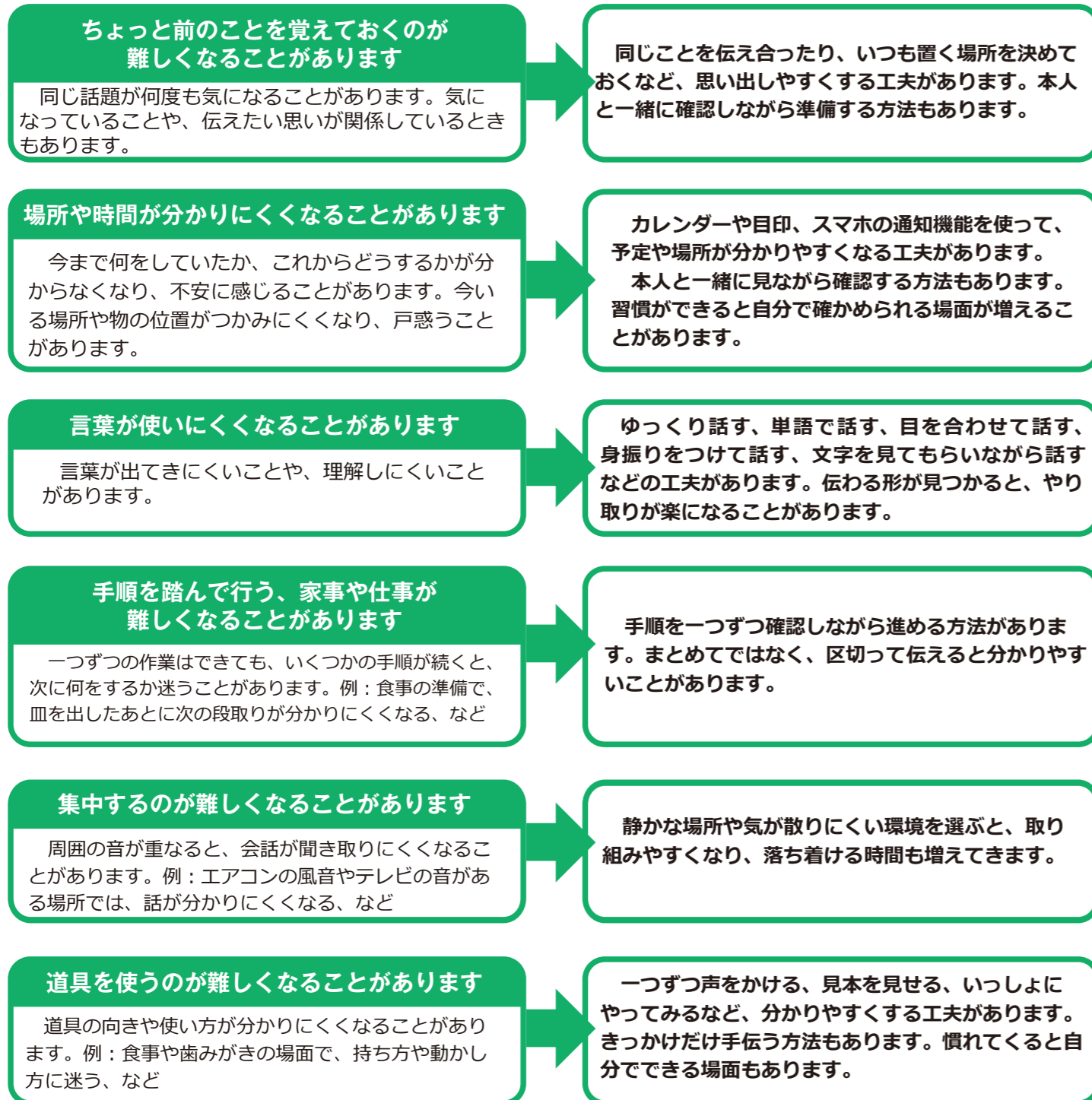
この冊子では、現場での実践や支援の知を参考に
認知症の人と家族がともに暮らすときのヒントをまとめています。

■順番に読む必要はありません。気になるところから使えます。

■すべてを行う必要はありません。合うものだけ選べます。

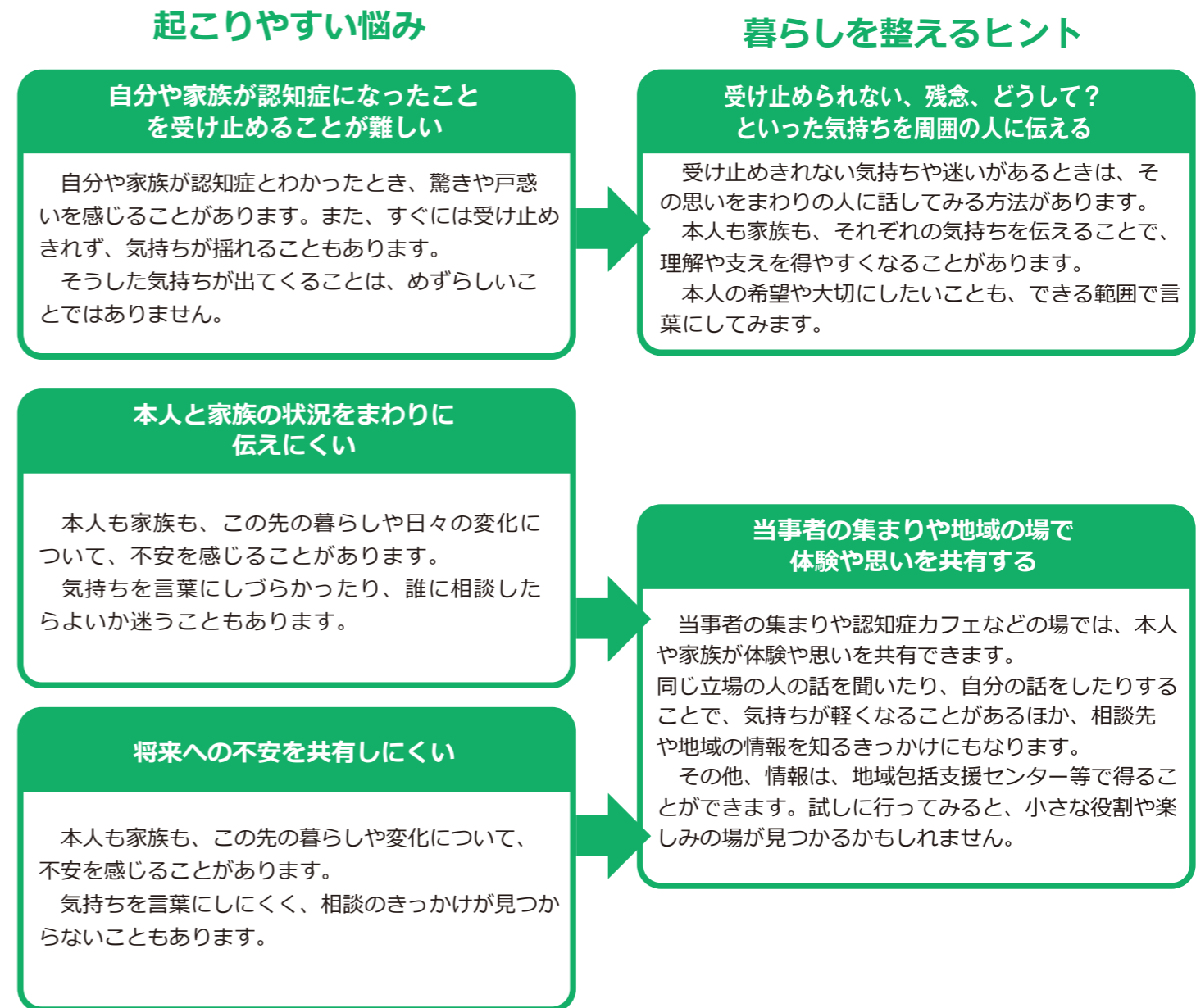
■うまくいかないときは、やり方を変えても大丈夫です

認知症になると難しくなることと暮らし方の工夫



- 当事者同士のつながりや専門職、友人・知人など、頼れる先がいくつもあります。
- いろいろな人とつながりながら、本人にとっても家族にとっても無理の少ない自分たちに合った暮らし方を探してみましょう。
- 方法は一つではなく、途中で変えたり選び直したりすることもできます。

認知症の人と家族のための暮らし方のヒント



谷折り

