

# ご家族の方へ

## 一日のリズムを整えて、 ゆっくりした時間を

- 認知症になると時間がわかりにくくなります。「そろそろ11時だね。お昼ご飯の準備をしましょう。」等、時間を意識してコミュニケーションを図ってください。
- 生活リズムを整えるためには、日中しっかり太陽を浴びることが大切です。一緒に散歩したり、ひなたぼっこなどを楽しみましょう。
- 夕食後は静かにゆっくり過ごし、リラックスできるようにしてみませんか。介護者の早口や大声は興奮させてしまいます。
- お腹がすいていたり、手足が冷えていると眠れなくなります。少しお腹の足しになる食物を用意したり、手足を温めましょう。

