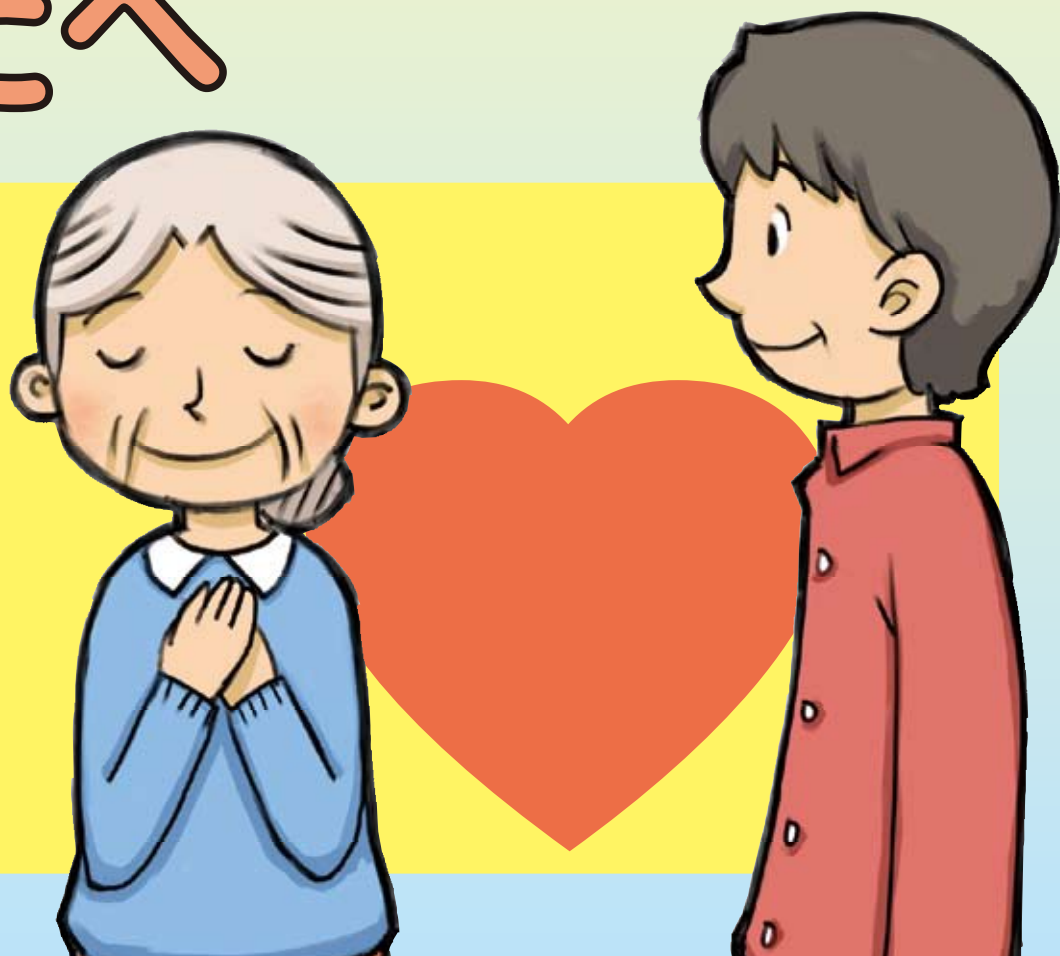


自分の気持ちを うまく伝えられない と感じるあなたへ

- 伝えたいことがうまくまとまらない、言葉がとっさに出てこないなどで、とまどったことはありませんか？
- そんな時はまず、深呼吸をして、気持ちを落ち着かせてください。あせらず、ひと呼吸を入れてから、自分の言葉でゆっくりと話し始めてみましょう。



ご家族の方へ

- 認知症の初期には、ふだん使っている品物の名前が出にくくなるという言葉の障害がみられることがあります。また、ごく簡単な言葉の意味がわからなくなったりすることもあります。
- 本人が伝えたいことを理解できないことは、ご家族にとっても大変つらいものです。主治医に相談することをお勧めします。





平成23年

2月

如月



日

月

火

水

木

金

土

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11 建国記念日	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

気持や気分のコントロールができなくなるのはなぜですか？

まず、身体の具合を考えます。うまく症状を訴えられないために痛み、便秘、暑さなどからくる不快感などがあると、精神的に不安定になります。つぎに薬の副作用や急な中断などはないでしょうか？もちろん、介護者や周囲の対応と関係がないかを考えることも重要なポイントです。

記憶障害を指摘された場合、家族とのコミュニケーションが十分とれず、家の中で居場所がないと感じている場合など、気持や気分のコントロールがうまくできなくなることがあります。どうしても、そういう状態が続き、ご本人やご家族の生活に大きな支障があるときは、薬の治療も試してみます。

痛み

他者との
トラブル

悩み事

便秘
状況

不安感



以前と比べてチェックリストのような変化が続くときは、すぐに最寄りの地域包括支援センター（地域によって名前が違います）や適切な医療機関に相談してみましょう。

もしかしたら認知症の初期かもしれません。でも心配はいりません。早く診断できれば、あなた自身や

ご家族が認知症についてきちんと理解する時間がもて、十分に対応できます。原因によっては治療法があります。

チェックリスト

- 同じことを何度も言うとか聞くと周りから言われることが多い
- いつも捜し物をしていることが多い
- 財布や通帳など大切なものがなくなる
- 約束を忘れてたり、待ち合わせの場所に行き着けなかった
- 片付けや料理、運転などが以前のようにうまくできなくなった
- テレビのドラマは筋を追うのが面倒くさい
- 身だしなみを整えることが億劫になり、構わなくなった
- 趣味や好きなことに関心がなくなった
- 何をするのも億劫になった