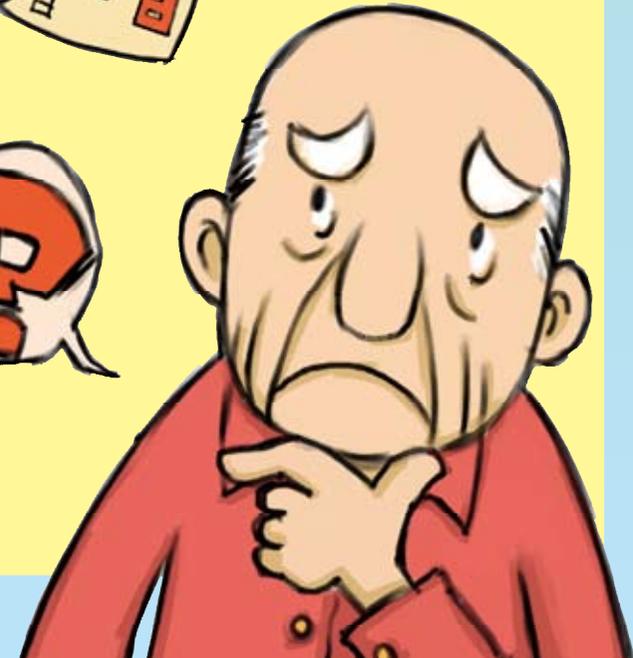


今日の日付や曜日がわからず 困ると感じるあなたへ

- カレンダーを見て、「いつかしら?」と、迷うことがあったら、日めくりカレンダーを使ってみてはどうでしょう。
- もし、約束や予定を立てることが心配になったりしたら、誰かに任せて下さい。その時に家族に相談してみましよう。



ご家族の方へ

- 日付が不確かになったら、カレンダーは日めくりにしましょう。いまは、デジタル表示のものもあります。
- 普段の会話の中で、できるだけ日付や時間を伝えてください。
- もの忘れに加えて、日付が分からなくなると、不安も増し、自信と誇りを失いやすいことがあります。
- 「もの忘れ外来」など、早めに相談してみてください。
- 「憶えておきなさい!」「憶えている?」などの言葉かけはやめましょう。





平成22年 師走

12月



日

月

火

水

木

金

土

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23 <small>天皇誕生日</small>	24	25
26	27	28	29	30	31	

「イライラして落ち着かない」のは、どうしてですか？

認知症という病気になって、イライラする原因は、自分自身で思い出そうとしても思い出せず苦しいときや、周囲の人から非難されていると感じているときに多いようです。病状によりますが、情報が多く、処理出来ないときなども、イライラすることがあるようです。例えば、食器の数が多くて判断できないとき、周囲の声が多くて、分かりにくいときなどです。基本は、病気になっている人の病状を知って、その人が安心できる環境を作ること、自信と誇りを失わないように共に楽しく過ごすことが大切なようです。



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うことがあります）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をもて、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