

「いつもと違う生活」を見据えて 準備するとよいこと・心がけるとよいこと

世界中で感染拡大した新型コロナウイルスにより、認知症の本人や家族の生活に影響がみられたのではないのでしょうか。「いつもと違う生活」を見据えて準備するとよいこと・心がけるとよいことについて地域住民の方や認知症に関する専門職の方を交えた部会で出された意見をご紹介します。

感染を心配し、必要以上の受診控えや 介護保険サービス利用控えがみられました

特に感染が広がった当初、感染を心配して必要以上の行動制限をしていた方もいたのではないのでしょうか。家族による受診や電話による受診、また家族が心配し本人の受診を止めることもありました。医療機関では、院内感染防止のガイドライン等に基づき、感染症対策に取り組んでいます。

- お口の健康を含めた心身の健康維持のため、必要な受診は続ける
- 日頃の本人の様子をよく把握して「あれっ、いつもと違うな」と感じたときはすぐに受診する

また、いつも利用している介護保険サービスを控えることで、本人がいつもと違う生活に戸惑い、不安になってしまった方も見受けられました。

- できるだけいつもと同じ生活をする
- 周りの人も「いつもと違う」ということを押し付けすぎない

こういったことは本人も家族も戸惑わないために大切なことです。



日本医師会「みんなで安心マーク」

人と会えない、また外出控えにより、 体力や認知機能に影響が出た人がいます

感染予防のために、なるべく人に会わないように外出を控えたことで、体力や認知機能が低下した方がみられました。

- 感染対策をしたうえで、散歩をしたり、人とコミュニケーションをとる
- ラジオ体操など自宅でできる運動をする
- 料理や洗濯たたみ、庭いじり、農作業など一人でも集中してできることをする
- ビデオレターやオンライン通話、手紙など顔を合わせる以外のコミュニケーションをとる

こういったことは日頃からしておくことが大切です。



マスクで会話すると『怒ってる?』と聞かれることも。 気持ちが伝わりづらいです

マスクを着けていると表情が読み取りづらくなります。また、大きな声を出すと怒られていると思う人もいるようです。うまく気持ちが伝わらないと、不安になったりイライラすることの原因にもなります。

- 身振り手振り、目の表情を豊かにする
- 気持ちを絵やイラストで表す
- 気持ちを言葉にして「うれしい」「ありがとう」「それは困るな」など伝える工夫を取り入れる



すぐにマスクをはずしてしまうので、お店の人の目が気になります

感染予防のためのマスク着用ですが、様々な理由で着けられない人もいます。いつも行くお店が決まっている場合、あらかじめご家族からお店の方に伝えた方もいらっしゃいます。マスクのことだけでなく、今後安心して暮らし続けていくためにも、見守ってくれる人が多いことは安心ですね。また、「認知症＝マスクがつけられない」と最初から思わずに、優しく声掛けしてみるのも方法です(ただし無理強いはいないようにしましょう)。習慣づけによりマスクを着用しつづけている方もいます。

- 「私も着けるので、あなたも着けましょうね」と声をかける
- マスクの種類を変える

不織布マスクは嫌がるけれど「家族が作ってくれたから」とお手製の布マスクなら着けられたという方や、マスクの種類を変えたことで着けることができた方もいました。マスクが着けられない場合、手洗いや手指消毒、換気など他にもできる感染対策はたくさんありますので、取り組んでいきましょう。

感染症が広がる中、もし行方不明になったらと思うと不安があります

日頃から、

- 身元がわかるように持ち物に名前や連絡先を書いておく
- 行方不明先のヒントになるような何気ない言葉を聞いておく
- 行方不明になったときに助けてくれる方を増やしておく
(P17・18参照／地域の方、警察、行政、おかえりネット協力員など)

感染症の流行に限らず、日頃から行方不明に対する備えをしておくことが大切です。

大事なことは…

**その人がHAPPYで
生活できて
いるかどうか**

部会委員のことは▲