

## 「なじみの環境」を作しましょう



- 自分の家や家の中でも判らなくなると、病院や施設での混乱は想像以上です。
- 騒音、大きなテレビ・ラジオなどの音、大きな話し声などは、ストレスとなる刺激であり、徘徊、不穏などの行動障害の誘因となります。
- ご本人のなじみの品々や家具・調度品も利用して、懐かしく、くつろげる場所を作しましょう。（回想法の応用）



## してあげるケアから、ご本人の自立の支援へ



- 身体で覚えたことは、よく保たれていることがあるので、そっと助けながら、潜在能力を引き出してあげましょう。（例えば、家事、育児、仕事、趣味、着付けの特技など）
- ご本人の過去とのつながりのある「自分らしい生き方」をサポートしましょう。

## 地域の力を借しましょう



- 町に出て、買い物をしたり、お茶を飲んだり、食事をしたりして、町の人達と交流しましょう。偏見のある目で見える人よりも、優しい人の方が、はるかに多いです。
- 家族だけで悩まないで、地域の区役所、保健所、社会福祉協議会、民生委員、診療所、病院、地域包括支援センター、老健、特養、グループ・ホーム、デイケア・センター、デイサービス・センター、訪問看護ステーション、家族会、認知症カフェ、警察、スーパーなどに気軽に相談しましょう。
- 地域の自治会、学校、お寺、教会などのイベント（行事）に参加しましょう。

