

# 認知症の人とご家族の皆様へ

【自粛解除Ver.】

大阪府作業療法士会 認知症支援推進委員会

感染予防で、介護福祉サービスや地域交流等の外出の機会が減り、生活のリズムが乱れていませんか？ 認知症（進行）予防は、生活リズムを整え、気持ちに`張り`や`彩り`を感じる事がとても大切です。この機会に生活を見直してみませんか？ 皆様の毎日が特別な日になりますように！

## ①生活リズムを整えましょう！

介護・福祉サービス利用時と同じリズムで生活しましょう。特に朝の起床時間、着替え、洗面、食事、入浴、就寝時間は規則正しく保ちましょう。運動も大切です。感染予防の為に、手洗い・うがいの習慣化、脱水・便秘予防に、こまめな水分補給を行いましょ。う。

## ②好きな活動や大切に思う事、人との交流などを取り入れて過ごしましょう！

自粛生活で生活環境が変わり、不安や混乱など不安定な状態になる方もおられます。好きな活動、楽しみな時間など自分らしく過せる時間を生活の中に取り入れてください。一人で、リラックスして過ごせる時間作りも大切です。

## ③家庭内での安心感や自己の存在感を感じてもらいましょう！

基本の挨拶（おはよう、いただきます、うれしい、おやすみ等）を大切に。思いやりや寄り添う声掛けが安心感につながります。否定的なことばや感情は互いにストレスが生じます。また活動を通して「〇〇してくれてありがとう！とても助かった！」など感謝の気持ちを伝え、大切な家族の一員であることを伝えましょ。う。



## <最後に>

各サービスを上手に活用し、ご家族様もホッと一息つける時間を作りましょう！ 困りごとが起きたら決して一人で抱え込まず身近な人に相談して下さい。

## <1日のスケジュール例>

活動は参考です。無理のない計画を立てましょう！

|        |                                   |
|--------|-----------------------------------|
| 午前     | 起床（定時）<br>着替え、洗顔<br>朝刊取り、家庭菜園の水やり |
|        | 手洗い、朝食、服薬、歯磨き（定時）                 |
|        | NHKみんなの体操                         |
|        | 朝刊読み、天声人語書き写し                     |
|        | お孫さんと一緒に雑巾・マスク作りお茶（水分補給）          |
|        | 手洗い、昼食、服薬（定時）<br>食器洗い             |
| 午後     | NHK連続テレビ小説                        |
|        | 息子と孫と写真アルバムの整理                    |
|        | NHKテレビ体操                          |
|        | おやつ、お茶（水分補給）                      |
|        | 昼寝                                |
|        | 洗濯物たたみ、水やり、草引き                    |
|        | 夕刊取り、夕刊読み                         |
|        | 夕食作り（調理の補助、盛り付け）                  |
|        | 手洗い、夕食、服薬（定時）                     |
|        | 入浴                                |
|        | 家族団らん、遠方の孫とTV電話                   |
| 就寝（定時） |                                   |