

介護予防紙

第12号（令和7年3月発行）



藤村たかし

親や配偶者等が認知症になった場合の接し方

親や配偶者が認知症になった場合、接し方の工夫がとても大切です。認知症の進行により、記憶力や判断力が低下し、感情の起伏が激しくなることがあります。適切な対応をすることで、お互いのストレスを減らし、より穏やかに過ごせます。

接し方のポイント

- 否定しない・訂正しすぎない**：認知症の方は事実を間違え、過去と現在を混同することがあります。「違うよ」と否定せず、受け入れる姿勢が大切です。
例：「ご飯を食べていない」と言われたら、「そうなんだね、じゃあ一緒にたべようか」「〇〇時にご飯を作りますから少し待って下さいね」などと優しく対応する。
- ゆっくり話し、簡単な言葉を使う**：複雑な説明は理解しづらく混乱を招くことがありますので、短い言葉で、ゆっくり話しかけると良いです。
例：「お風呂に入ってください。」→「お風呂、入りましょうね」
- 感情を大切にする**：認知症の方は、言葉の内容よりも「話し方」「相手の表情」に敏感なので、笑顔や穏やかな声のトーンを心がけることで、安心感を与えます。
例：不安そうな表情をしていたら、「大丈夫だよ」「一緒にいるよ」などと優しく声をかける。
- 生活リズムを整える**：日常の流れが一定だと安心しやすくなります。
例：食事、散歩、入浴など、できるだけ決まった時間に行うと良いです。
- できることを尊重する**：本人ができることは手伝いすぎず、自信を持てるようにサポートします。
例：「一緒に洗濯物をたたもうか」と誘う
- 急がさない・焦らせない**：時間がかかることが増えますが、無理に急がすと混乱を招きます。
例：「ゆっくりで大丈夫だよ」と声をかけ、本人のペースに合わせる。



介護者自身の負担を減らす

介護は長期戦になることが多く、一人で抱え込むと心身の負担が大きくなりますので家族や介護サービスを活用し、休む時間を確保することも大切です。



頭の体操

前回の答え

I パリオリンピック種目でない競技はどれですか

1. ボクシング 2. ローイング 3. 野球 4. ホッケー 5. サーフィン (正解: 3 野球)

II パリオリンピックで、史上初となる競技はどれですか

1. ソフトボール 2. テニス 3. ホッケー 4. 水球 5. プレイキン (正解: 5 プレイキン)

今回の問題: ある・なしクイズ

- ・食パンにあって、あんパンにないもの ()
- ・神社にあって、お寺にないもの () ()
- ・東京都にあって、埼玉県にないもの () ()
- ・パソコンにあって、スマートフォンにないもの () ()
- ・熊谷駅にあって、鴻巣駅にないもの ()

答えは次の介護予防紙で発表します。

「分電盤の点検に行きます」の電話から始まる勧誘に注意

分電盤の点検商法に関する相談が 2024 年度に入り急増しています。分電盤は、内部に屋内配線の安全確保等のためのブレーカー等が内蔵されており、一般的に玄関や洗面所等に設置されています。分電盤の点検商法に関する相談件数は 2024 年 11 月末時点で 2023 年度同期と比べ約 25 倍となっており、契約当事者の約 8 割が 70 歳以上です。

相談事例では、業者が電話等で突然分電盤やブレーカーの点検を持ち掛けて訪問し、「すぐに交換しなければ漏電して火事になる」などと不安をあおりその場で分電盤の交換を迫る手口がみられます。中には電話口で電力会社やその委託会社と名乗り、信用させる例もみられます。

消費者へのアドバイス

- ・ 電話等で点検を持ち掛ける業者には安易に点検させないようにしましょう。
- ・ 点検させたとしてもその場では契約せず、十分に比較・検討しましょう。
- ・ クーリング・オフ等ができる場合もあります。
- ・ 4 年に 1 回の無料法定点検について日頃から確認しておきましょう。
- ・ 不安や不明な点があれば、すぐに消費生活センター等に相談しましょう。



* 消費者ホットライン「188 (いやや!)」番

最寄りの市町村や都道府県の消費生活センター等をご案内する全国共通の 3 桁の電話番号です。

(独立行政法人国民生活センターより抜粋)



介護予防紙の次回発行
は令和 7 年 9 月頃です。



藤村たかし後援会

本部: 鴻巣市榎戸 1-4-21 TEL048-548-0001 携帯 090-8581-6007

箕田支部: 鴻巣市箕田 270-1 (株) 彩香らんど内 TEL048-595-3333 FAX048-595-3330

ホームページ: <https://fujimura-takashi.com> メールアドレス: fujimura0425@outlook.jp

