

# D-TIMES

[dementia times] 2023/10

No.22

認知症ケア委員会

## 認知症の利用者様に接する上で信条としている ことを職員に聞きました！

山口さん  理学療法士



例えば認知症の利用者様が現実離れた話をされても**否定するのではなく、話を合わせることを大事にしています**。そうすると不安にならないで落ち着いて話ができるので利用者様にも満足にリハビリを受けてもらうことができます。

木村さん  介護福祉士



認知症があってもなくても目上の人として接することを大事にしています。繰り返し同じ話をされることがありますがその都度**相手の世界に入って接することを心掛け、楽しく過ごせるように日々考えています**。

吉田さん  介護福祉士



利用者様の話をよく聞き、気持ちに寄り添いながら不安を取り除くことを大事にしています。**何か落ち着かない行動や言動があっても、その裏にある意図を汲み取りながら本人が納得する接し方をすることを心掛けています**。

**利用者様の気持ちに寄り添って笑顔で過ごしてもらいたいので  
すよね！**

# 認知症を予防するには？

## 認知症を予防するには指先を使おう

手は「**第二の脳**」と呼ばれ、指先などを動かすことで脳の血流量が高くなり、認知症予防や物忘れに効果があるとされています。そしてもう一つ大事なことは**二つのことを同時に行うこと**です。二つの動作を同時に行うと一時的に脳は混乱しますが、何とか解決しようとして**脳が活性化**されます。引用 [www.minnanokaigo.com/news/kaigo-text/recreation/no41/](http://www.minnanokaigo.com/news/kaigo-text/recreation/no41/)

### 指先を使う趣味をピックアップしてみました

#### ① 編み物

編み物の特徴は作業スペースをとらないことや個人のペースでできること、修正が可能であることが特徴です。編み物は目で確かめながら指先を動かさなければならず、**注意力**や**集中力**、**空間認知能力**を必要とするので**脳機能の活性化**に繋がります。

参考文献 作業-その治療的応用 日本作業療法士協会編集

#### ② パソコンやスマホアプリなどのアクションゲーム

文字をキーボードで打ったり、マウスを動かしたり、クリックしたり指先を多く使うのでお勧めです。さらにパソコンでゲームをすると**より多くの動作を同時に行うこと**や**スピードも要求されるので脳に負荷がかかり、より高い刺激**になってくれます。

参考文献 [認知症を予防する方法とは？運動や食事、おすすめのゲームなどの対策も | フランスベッド \(francebed.co.jp\)](http://francebed.co.jp)

その他にも指先を使用する予防方法はたくさんあるとは思いますが、**楽しく、継続して**できるものを見つけて**認知症を予防**していきたいですね 😊