

～認知症の方の生活をより 快適にするための工夫～



かがやけ！

なか
さん
しん
ぶん

中3新聞

発行
中第3地域包括
支援センター
作成者：藤里

第53号

毎年9月(来月)は『認知症月間』

2025年には約700万人となり、
高齢者の約5人に1人が認知症

日々の活動の工夫

散歩や体操の軽い運動。
起床就寝時間を整え生活リズム
を作る。
趣味や楽しみをつくり意欲向上。
バランスの良い食事を楽しく摂取
。水分補給も忘れずに。



コミュニケーションの工夫

難しい言葉や早口は避けてわか
りやすい言葉で。肯定的に受け
止め安心感を与えましょう。失敗
や間違いをあまり責めないように
やさしく受け止めて。



環境設定の工夫

住み慣れた環境で生活する。
わかりやすく表示したり、トイレや
ドアノブなどは色分けすることでメ
リハリができます。
段差の解消や、危険物などを目立
たないようにしましょう(コンセント
やリモコンなど)

家族のサポート

認知症の理解を持ち、定期的な
連絡や訪問で安心感を与え、認
知症に関する情報などの提供を
しましょう。家族だけで抱え込ま
ず介護サービスや相談窓口を活
用しましょう。介護者への「ねぎら
い言葉」も介護の励みになります

まだまだご注意ください！

熱中症

～サポーター養成講座で伝えること～



- ①驚かせない
- ②急がせない
- ③自尊心を傷つけない



LINE 公式アカウント

中第3

堺市



生活の中で困っていることや、心配なことがありましたら、
お気軽にご相談ください。
中第3地域包括支援センター
(久世 福田 深阪 東陶器 西陶器)校区
堺市中区東山841-1 TEL 072-234-2006