

かしまだ包括 便り 第63号

1面：シリーズ 認知症『入門編』②

2面：「かわさきちょこ涼（すず）」を活用しよう

シリーズ 認知症『入門編』②

出典 認知症介護情報ネットワーク
とうきょう認知症ナビ

今回は認知症の人への対応やサポートのポイントについて紹介します。
認知症の方に見られる「周辺症状」は、ご本人のつらい気持ちや、周囲の環境とのミスマッチから生じることがあります。ちょっとした工夫や理解で、より穏やかに過ごせるよう「支える」ことができます。

周辺症状とは？

不安、抑うつ、興奮、徘徊、幻覚、妄想などの行動や心理面の症状を指します

「支える」ための3つの視点

1. 症状の背景にある気持ちに寄り添う

- なぜその行動をとるのか、どんな気持ちでいるのかを想像してみましょう。
不安や戸惑い、寂しさからくる行動かもしれません。

2. 環境を整える

- 静かで安心して過ごせる環境を整えましょう。
- 適度な運動や趣味活動など、日中に心身を動かす機会を作ることで、夜間の不眠や興奮の軽減につながることがあります。



3. コミュニケーションで心を通わせる

- 優しい声で、ゆっくりと話しかけましょう。短い言葉で区切って伝えると理解しやすくなります。
- 本人の訴えや気持ちを否定せず、まずは受け止める姿勢が大切です。共感が安心感を生みます。
- 言葉以外のコミュニケーションも活用しましょう。
(例えば表情、アイコンタクト、身振り、手ぶりなどが有効です)
- 認知症の方でも「できること」を見つけ、それを活かすことで自信や意欲につながります。



次回のシリーズ認知症『入門編』③では認知症の予防や相談について

解説します。

どこに相談すればいいのでしょうか？

まずはかかりつけ医に相談してみましょう。

認知症コールセンター（044-932-0341）や
地域包括支援センターなど認知症の相談窓口もあります。



「かわさき ちょこ涼（すず）」を活用しよう

外出時に体調の異変を感じる前に一時的に立ち寄り、涼める場所を「かわさき ちょこ涼（すず）」として開放します。夏の暑い間、外出時は「ちょこ涼」を活用し、身体の熱がこもらないようにするなど熱中症予防に努めましょう。

「かわさき ちょこ涼（すず）」として幸区役所周辺、日吉地区、御幸地区で開放している場所の一部を紹介します。協力施設にはポスターが貼られていますので参考にしてください。

このポスターが目印です！

【幸区役所周辺】

- ・幸区役所
- ・幸市民館
- ・幸図書館
- ・幸スポーツセンター
- ・さいわい健康福祉プラザ
- ・幸こども文化センター

【その他公共施設】

- ・幸市民館日吉文官
- ・幸図書館日吉分館
- ・日吉老人いこいの家
- ・下平間老人いこいの家
- ・夢見ヶ崎公園パークセンター
- ・北加瀬こども文化センター
- ・下平間こども文化センター
- ・動物愛護センター



【民間施設（幸区）】

- ・京急ストア新川崎店
- ・a uショップ 南加瀬

それ以外の場所は川崎市のホームページで見ること可能です。外出時には、水分を携帯する他日傘や帽子も使って熱中症対策を行いましょう。



かしまだ地域包括支援センターのご案内

- * 高齢者とそのご家族の総合相談窓口（無料）です。
- * 来所、電話、訪問による相談をお受け致します。

（職員が不在なこともあり、来所の際には事前にご一報いただければ幸いです）

- * 秘密は厳守します。 お気軽にご相談ください。

相談時間 月曜日～土曜日 9：00～17：00まで

〒212-0027 川崎市幸区新塚越201ルリエ新川崎6階

TEL：044-540-3222

（鹿島田駅前のマルエツが入っているビルの6階です）

担当地域

北加瀬・矢上
鹿島田・下平間
古川町・新塚越