

## 認知症の方への接し方



### “3つの「ない」”

1. 驚かせない 2. 急がせない 3. 自尊心を傷つけない

認知症で困られている方は、日々の生活の中で「大切なことを忘れてしまう」「失敗が増えた」などの不安や焦りを感じています。“3つの「ない」”を意識した関わりを持つことで、こういった気持ちを少しでも軽くすることができます。では、具体的な接し方をご紹介します。



#### ①さりげなく見守る

認知症と思われる人に気づいたら、近づきすぎたりじろじろ見たりするのではなく、一定の距離で見守りましょう。

#### ②心に余裕を持つ

こちらの不安や焦りは相手にも伝わり、動揺を招きます。自然な笑顔で応じましょう。

#### ③恐怖心を与えない

後ろから急に声をかけると恐怖心をあおります。相手の視野に入って、一人で声をかけてください。

#### ④話すときは、相手の目線に合わせてやさしい口調で話す

恐怖心を与えないよう、目線を合わせやさしい口調を心がけましょう。

#### ⑤はっきりと簡潔に、相手が分かりやすい言葉を使う

一度に複数の事を伝えると“分からない”という不安をあおり、ますます混乱してしまいます。順を追って1つずつ伝えましょう。

**認知症になった方の気持ちになって  
対応する事が大切です。**

