

# 味岡地区

## 認知症ってどんな症状?

今日  
何があったっけ?  
約束を忘れて  
しまう



これ  
どうやってやるんだ?  
レンジや洗濯機、ATMなど  
前できたことができなくな  
った



〇〇さんが  
〇〇をとった!  
置き忘れ 被害妄想が  
ひどくなる。

ここ  
どこかしら  
場所がわから  
ない

今日、なん日?  
今、なん時?  
月や季節、日時が  
わからなくなる

あなただれ?  
目の前の人か  
誰かわからない。

ごはん  
食べてないよ!  
食べたことじたいを  
忘れてる

認知症の人は何もわからないのではなく心配なのも苦しいのも悲しいのも本人です!

### 接し方

①驚かせない

②いそがせない

③自尊心を傷つけない

◦やさしい口調で(目線を同じ高さで)

◦早口、大声、甲高い声でまくしたてず、おだやかに話す。

◦さりげなく様子を見守る(できることは自分でやしてもらう)

◦手伝う前には話しかけてからお世話をする



◦できるだけ一人で声をかける

◦自然な笑顔で接する

## バランスの良い食事

特に青魚のEPA、DHA  
 果物のビタミンC、E、  
 ベータカロチン  
 ワインのポリフェノール  
 が有効とも  
 言われています

## 脳トレを しょう

計画を立てたり手順を  
 考えたりする事も良いよ

パズル、数独、計算、読書  
 パソコン、料理も

## 適度な運動

ウォーキング、ストレッチ  
 ラジオ体操

## 生活リズムを整えよう

早寝、早起き⇒質の良い睡眠

## コミュニケーション

をとろう

趣味を持つ  
 サークルに入る

## もしかしたら...私

MCI (軽度認知症障害)  
 の受診を早めに

不安に感じたら相談しよう!

歯みがき

認知症の  
 予防について

MCI (軽度認知症障害)  
 の受診を早めに

不安に感じたら相談しよう!

歯みがき

# 困った時の相談窓口

地域包括支援センターに相談(無料)

小牧市は5ヶ所  
味岡地域包括支援センター  
岩崎あいの郷

75-3956



## どうしたらいい?

- ・かかりつけ医に相談
- ・専門医に相談(物忘れ外来)

## どんな支援が受けられるの?

- ・デイサービス
- ・ショートステイ・ロングステイ
- ・グループホームなどの紹介

本人も家族も気持ちよ

楽になりますよ

ひとりで  
悩まないで!

3. わたしが人生から得たこと

書きかたの例

1. 喜びを感じたこと

2. 悔しさを覚えたこと

3. 勇気を感じたこと

4. 涙を感じたこと

5. 感動を感じたこと

6. 感謝を感じたこと

7. 愛を感じたこと

8. 希望を感じたこと

9. 夢を感じたこと

10. 誇りを感じたこと

4. わたしを支えてくれる人たちへ

書きかたの例

1. 名前

2. 関係

3. 支えてくれたこと

4. 感謝の気持ち

5. 励みになったこと

6. 勇気づけられたこと

7. 涙を流されたこと

8. 愛を感じたこと

9. 希望を感じたこと

10. 夢を感じたこと

11. 誇りを感じたこと

自分らしく生きるために  
自分の気持ちを  
書けるノートです

あなたとあなたの  
大切な人と  
話し合うきっかけ♪

あなたは  
どのような人生を  
過ごしてきましたか？

4. わたしを支えてくれる人たちへ

名前

関係

支えてくれたこと

感謝の気持ち

励みになったこと

勇気づけられたこと

涙を流されたこと

愛を感じたこと

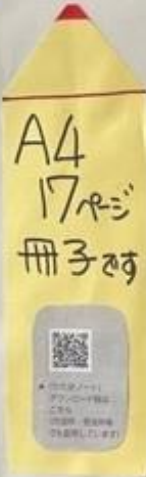
希望を感じたこと

夢を感じたこと

誇りを感じたこと

もくじ

1. わたしのこと	1
2. わたしのこれまで歩んだ道のり	3
3. わたしが人生から得たこと	5
4. わたしを支えてくれる人たちへ	7
5. 近うない病気になったときのわたしの気持ち	9
6. わたしが困ったときの連絡先	13
7. 困ったときの小牧市の相談窓口	14



わた史ノート  
～わたしらしく生きること～



記入日 年 月 日

あなたが  
大切にしていることは  
何ですか？

小牧とわたしの思い出

1. 自分紹介のページ

2. わたしのこれまでの道のり

3. わたしが人生から得たこと

4. わたしを支えてくれる人たちへ

5. 近うない病気になったときのわたしの気持ち

6. わたしが困ったときの連絡先

7. 困ったときの小牧市の相談窓口

8. わたしの思い出

9. わたしの未来

10. わたしの夢

11. わたしの希望

12. わたしの誇り

13. わたしの愛

14. わたしの感謝

15. わたしの勇気

16. わたしの涙

17. わたしの感動

18. わたしの希望

19. わたしの夢

20. わたしの未来

21. わたしの希望

22. わたしの夢

23. わたしの未来

24. わたしの希望

25. わたしの夢

26. わたしの未来

27. わたしの希望

28. わたしの夢

29. わたしの未来

30. わたしの希望

31. わたしの夢

32. わたしの未来

33. わたしの希望

34. わたしの夢

35. わたしの未来

36. わたしの希望

37. わたしの夢

38. わたしの未来

39. わたしの希望

40. わたしの夢

41. わたしの未来

42. わたしの希望

43. わたしの夢

44. わたしの未来

45. わたしの希望

46. わたしの夢

47. わたしの未来

48. わたしの希望

49. わたしの夢

50. わたしの未来

51. わたしの希望

52. わたしの夢

53. わたしの未来

54. わたしの希望

55. わたしの夢

56. わたしの未来

57. わたしの希望

58. わたしの夢

59. わたしの未来

60. わたしの希望

61. わたしの夢

62. わたしの未来

63. わたしの希望

64. わたしの夢

65. わたしの未来

66. わたしの希望

67. わたしの夢

68. わたしの未来

69. わたしの希望

70. わたしの夢

71. わたしの未来

72. わたしの希望

73. わたしの夢

74. わたしの未来

75. わたしの希望

76. わたしの夢

77. わたしの未来

78. わたしの希望

79. わたしの夢

80. わたしの未来

81. わたしの希望

82. わたしの夢

83. わたしの未来

84. わたしの希望

85. わたしの夢

86. わたしの未来

87. わたしの希望

88. わたしの夢

89. わたしの未来

90. わたしの希望

91. わたしの夢

92. わたしの未来

93. わたしの希望

94. わたしの夢

95. わたしの未来

96. わたしの希望

97. わたしの夢

98. わたしの未来

99. わたしの希望

100. わたしの夢

101. わたしの未来

102. わたしの希望

103. わたしの夢

104. わたしの未来

105. わたしの希望

106. わたしの夢

107. わたしの未来

108. わたしの希望

109. わたしの夢

110. わたしの未来

111. わたしの希望

112. わたしの夢

113. わたしの未来

114. わたしの希望

115. わたしの夢

116. わたしの未来

117. わたしの希望

118. わたしの夢

119. わたしの未来

120. わたしの希望

121. わたしの夢

122. わたしの未来

123. わたしの希望

124. わたしの夢

125. わたしの未来

126. わたしの希望

127. わたしの夢

128. わたしの未来

129. わたしの希望

130. わたしの夢

131. わたしの未来

132. わたしの希望

133. わたしの夢

134. わたしの未来

135. わたしの希望

136. わたしの夢

137. わたしの未来

138. わたしの希望

139. わたしの夢

140. わたしの未来

141. わたしの希望

142. わたしの夢

143. わたしの未来

144. わたしの希望

145. わたしの夢

146. わたしの未来

147. わたしの希望

148. わたしの夢

149. わたしの未来

150. わたしの希望

151. わたしの夢

152. わたしの未来

153. わたしの希望

154. わたしの夢

155. わたしの未来

156. わたしの希望

157. わたしの夢

158. わたしの未来

159. わたしの希望

160. わたしの夢

161. わたしの未来

162. わたしの希望

163. わたしの夢

164. わたしの未来

165. わたしの希望

166. わたしの夢

167. わたしの未来

168. わたしの希望

169. わたしの夢

170. わたしの未来

171. わたしの希望

172. わたしの夢

173. わたしの未来

174. わたしの希望

175. わたしの夢

176. わたしの未来

177. わたしの希望

178. わたしの夢

179. わたしの未来

180. わたしの希望

181. わたしの夢

182. わたしの未来

183. わたしの希望

184. わたしの夢

185. わたしの未来

186. わたしの希望

187. わたしの夢

188. わたしの未来

189. わたしの希望

190. わたしの夢

191. わたしの未来

192. わたしの希望

193. わたしの夢

194. わたしの未来

195. わたしの希望

196. わたしの夢

197. わたしの未来

198. わたしの希望

199. わたしの夢

200. わたしの未来

201. わたしの希望

202. わたしの夢

203. わたしの未来

204. わたしの希望

205. わたしの夢

206. わたしの未来

207. わたしの希望

208. わたしの夢

209. わたしの未来

210. わたしの希望

211. わたしの夢

212. わたしの未来

213. わたしの希望

214. わたしの夢

215. わたしの未来

216. わたしの希望

217. わたしの夢

218. わたしの未来

219. わたしの希望

220. わたしの夢

221. わたしの未来

222. わたしの希望

223. わたしの夢

224. わたしの未来

225. わたしの希望

226. わたしの夢

227. わたしの未来

228. わたしの希望

229. わたしの夢

230. わたしの未来

231. わたしの希望

232. わたしの夢

233. わたしの未来

234. わたしの希望

235. わたしの夢

236. わたしの未来

237. わたしの希望

238. わたしの夢

239. わたしの未来

240. わたしの希望

241. わたしの夢

242. わたしの未来

243. わたしの希望

244. わたしの夢

245. わたしの未来

246. わたしの希望

247. わたしの夢

248. わたしの未来

249. わたしの希望

250. わたしの夢

251. わたしの未来

252. わたしの希望

253. わたしの夢

254. わたしの未来

255. わたしの希望

256. わたしの夢

257. わたしの未来

258. わたしの希望

259. わたしの夢

260. わたしの未来

261. わたしの希望

262. わたしの夢

263. わたしの未来

264. わたしの希望

265. わたしの夢

266. わたしの未来

267. わたしの希望

268. わたしの夢

269. わたしの未来

270. わたしの希望

271. わたしの夢

272. わたしの未来

273. わたしの希望

274. わたしの夢

275. わたしの未来

276. わたしの希望

277. わたしの夢

278. わたしの未来

279. わたしの希望

280. わたしの夢

281. わたしの未来

282. わたしの希望

283. わたしの夢

284. わたしの未来

285. わたしの希望

286. わたしの夢

287. わたしの未来

288. わたしの希望

289. わたしの夢

290. わたしの未来

291. わたしの希望

292. わたしの夢

293. わたしの未来

294. わたしの希望

295. わたしの夢

296. わたしの未来

297. わたしの希望

298. わたしの夢

299. わたしの未来

300. わたしの希望