

新型コロナウイルス感染症流行下での 認知症予防



新型コロナウイルスの感染拡大を予防するため

【3密】(密閉、密集、密接)を避けることが重要とされていますが、閉じこもることで体力や認知機能が低下した高齢者が増えています。3密を避けながら、認知症予防を図っていきましょう。

ご自身の予防策

●規則正しい生活を心掛け、今までの日課を続けましょう

『バランスの取れた食事・十分な睡眠』

『新聞を読む・散歩・日記など』

●自宅でできる体操や運動をしましょう

『足踏み・指の運動・ストレッチなど』

●お話ししましょう

『散歩中に挨拶・電話での交流など』



ご家族が出来る予防策

●ご家族と話す機会をつくりましょう

『電話や面会ツールを利用してみましょう』

●本人ができる役割をお願いしてみましょう

『足踏み・指の運動・ストレッチなど』



認知症が進行したら、ストレスをためないようにしましょう

相談できる場所をつくりましょう

介護保険サービス等の見直しも検討してみましょう

介護者仲間を増やしましょう

新型コロナウイルス感染症の中での 認知症状チェックリスト

簡易版

本人の場合

- 人との交流機会が減った。
- 何もしなくなった。
- 昼と夜が逆転している。
- まわりから物忘れがあると言われる。
- イライラしやすくなった。
- 出来ることが減った。



家族の場合

- 人と交流できないストレスがある。
- イライラして優しく接することができない。
- 眠れない。
- 体調が悪く気分がすぐれない。
- 理由なく涙が出る。
- 世話をする気力がなくなった。
- 介護について話せる人がいない。



※これらの項目にひとつでも当てはまったら、ひとりで悩まずお電話ください。

相談機関

宇土市地域包括支援センター
☎0964-24-1555

認知症疾患医療センター
くまもと心療病院
☎0964-22-1106

介護者のつどい

(宇土市からの委託事業)

介護老人保健施設
あさひコート
☎0964-23-5211 (担当: 柏原)

介護老人保健施設 景雅苑
☎0964-22-1106 (担当: 嘉藤)