

身の回りのケア

①感染対策

高齢者は基礎疾患をもっていることが多く、リスクが高いです。また、認知症の人は新型コロナウイルスの感染が拡大している事態を忘れてマスク外してしまうこともあります。

- ☞手洗い・うがいなどの感染予防をさりげなく促しましょう。
- ☞忘れる場合は「感染症流行中につき、マスクの着用をお願いします」の貼紙も効果的です。



②関わり方

家族との同居時間が増えると、互いの言動に気になる点が増えます。無意識にストレスを感じている場合もあります。失敗や苦手な事は指摘せず、さりげなくフォローして得意な作業を促します。

- ☞服薬の管理など、電波時計や服薬カレンダーなどの活用を工夫します。
 - ☞いつも以上に、感謝の言葉を声かけすることを心がけてみてください。
- 離れている方は電話やオンラインの活用も！



ルーティン

外出制限により今まで行っていた社会的交流の機会が減ります。

①今まで通りの生活や社会的交流の維持

- ☞ゲートボール、デイサービスなどはできれば継続が望ましいです。
- ☞生活リズムが崩れやすいので、毎日同じ時間に寝起きしましょう。

②運動の継続

☞3密を防ぎやすいので、これからの時期は暑い日中を避けて、朝晩の散歩を促しましょう。

③役割の継続

☞意欲や認知機能の維持には、家庭内の役割継続が重要です。そして役割に対する感謝も忘れずに！

環境作り

①落ち着いた空間作り

- ☞食事や活動に集中できるよう、周囲に置くものを最小限にしましょう。
- ☞テレビやラジオなどは情報選択の妨げになることもあります。

大切な要件を伝える時などは、静かな環境が望ましいです。注意は記憶と密接に関係します。

☞探し物が増えたら、大切な物品の置き場を決めましょう。

この機会に整理整頓をしましょう。

②時間の感覚

家に長くいると季節を感じにくくなります。

- ☞日付や時間が目に入り、季節が感じられる工夫をしましょう。
- ☞日めくりカレンダーは電波時計タイプをおすすめします（紙は間違えると混乱します）。

