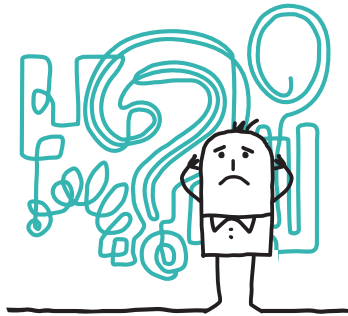


# 不安

ANXIETY



## なぜこうなってしまうのか？

アルツハイマー病や認知症の人は、脳内の変化により以下のことが難しくなることがあります：

- 身近な問題を解決する。
- 財布のお金を確認したり、直前にしたことを記憶する。
- 周りが暗くなった際、自分が置かれている状況を理解する（夕暮れ症候群）。
- 自宅に違和感を感じず、くつろげる。
- 家族や面倒を見てくれる人を認識する。



844.HELP.ALZ  
AlzheimersLA.org

© 2022 Alzheimer's Los Angeles  
Supported by DHHS, ACL  
(#90AL0002-01-00 & 90ADPI0049)



アルツハイマー病や認知症の人は不安な気持ちから心配になったり落ち込んだりすることがあります。この不安感、うろろ歩き回る行動や、髪や服を引っ張ることなどを引き起こします。不安な気持ちは、同じ事を何度も確認したり、何か悪いことが起きるかもしれないという気持ちにさせると言われています。

## あなたにできることは？

### 不安を和らげる方法

- 元気づける— 優しく手を握ったり、軽く抱きしめたりする。
- 言葉だけではなく、気持ちを汲んで応える。
- 言い争ったり、正しいことを押し付けたりしない。
- 介護者は安全であり、彼らをサポートする存在であることを伝える。
- 積極的に聞き手になる— アイコンタクトし、相手の言うことに興味を示す。
- 散歩や彼らが楽しめる事をし、気持ちを紛らわす。

### 不安感の増長を防ぐ

- 決まったスケジュールに従い、毎日規則正しい生活をする。
- 不安にさせるものに理解を示し、落ち着かせる。
- 不安になる予兆を事前に見つけ、悪化させないように努める。
- 不安の原因を把握し、不安な気持ちや行動を起こす前にそれを取り除く。

### 試してみしてほしいこと

- 心を落ち着かせるよう、十分な運動をさせる。
- 穏やかで優しい声で話す。
- 心を落ち着かせるラベンダーオイルのような香りや音楽を使う。
- コーヒーや炭酸飲料のようなカフェインの入っている飲み物を減らす。
- いつ、どこで不安が強くなるかを記録する。
- 服用している薬の中で不安を引き起こすものがあるかを医師に相談する。

### 自分自身を大事にする

- のんびり、リラックスした生活を送る（ストレスは不安の深まる原因）。
- 彼らには当たり前でも、あなたにはそう思えない行動も受け止める。
- ストレスと上手く付き合えるように、介護から休憩をとる。
- 深呼吸やリラックスできる簡単な運動を練習する。
- サポートグループに参加する、またセラピストに相談する。