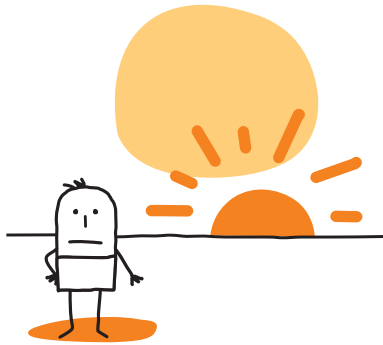


# 夕暮れ症候群について

SUNDOWNING



## なぜこうになってしまうのか？

アルツハイマー病や認知症の人に  
見られる傾向：

- 午後の遅い時間に、より疲れを感じる。
- 明かりの度合いによって混乱を起こす。
- 影を怖がる。
- 介護人の疲労度に反応する。

アルツハイマー病や認知症の人は、夕暮れ時によく混乱を起こしたり、神経質になったりすることがあります。これは、夕暮れ症候群と呼ばれるもので、そこにはいものが見えたり、音が聞こえたりします。盗みや嘘など事実ではないことで人を非難したり、同じ場所を行ったり来たりします。これらの行動はわざとしているのではなく、認知症の患者はコントロール出来ません。

## あなたにできることは？

### 家庭内の環境を変える

- 家の中を明るく保つように午後早くから電気をつける。
- テレビやラジオの音量を下げるか、または電源を切る。
- リラックスできる音楽をかける。
- 混乱させるような音や大きい音を避ける。
- 行ったり来たりを繰り返す場所をきれいに片付けておく。

### 食事や間食に気を配る

- 昼食はしっかり食べて、夕食は軽く済ませる。
- 午後3時以降はコーヒーやお茶、ソーダなどカフェインや糖分の多い飲み物は少なめにする。
- お酒やタバコは手の届かないところに片付ける。

### 日程を守る

- 起床や就寝は毎日同じ時間にする。
- 余ったエネルギーは散歩やダンスなどで発散させる。
- 医師の診察や外出、入浴などは午前中に計画する。

### その他の方法

- 落ち着いた態度で安心させる。
- この方法がダメなら別の方法へと、柔軟に対応する。
- 安心させ、話しかけたりするなどして恐怖を取り除く。
- コインの分別やダンスなど新しい活動を試す。



844.HELP.ALZ  
AlzheimersLA.org

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

