

もしも・・・

## 生活環境が変わったら、気を付けたい事

高齢者は生活環境が変わることで「認知症」を発症しやすいといわれています。  
暮らしの変化に戸惑うことも原因の一つです。

もし、生活環境が大きく変わる時は、心がけたいことがあります



### ○暮らしのリズム、生活習慣はできるだけ変えないこと

毎日の習慣はできるだけ変えないようにしましょう。いつもやっていること、いつもの散歩  
いつもの食事などできるだけ習慣をかえない事がおすすめです

### ○普段使ってたものをできるだけ身の回りにおいておくこと

毎日使っていた道具や思い出の品などは、こころを癒してくれます。生活環境が変わっても  
見慣れた品物があれば少し安心します

### ○人間関係をかえないこと

友人や家族などがたびたび会える環境にしておきましょう。友人や家族との会話は  
心をなごませ、環境の変化も緩和されると思います

日常を変わりなく暮らせるのが理想ですが、そうもいかない事情もあります。  
そんな変化に対応するために、戸惑いをすこしでもへらせる手段として三つのことを  
覚えておいてください

ねこのて

発行責任者  
八尋厚江

令和元年6月発行

