

目次 *Table of Contents*

IDEA! 戦略 / IDEA! Strategy	2
怒り、いら立ち、けんかについて / Anger, Frustration, & Fighting	4
不安 / Anxiety	6
入浴について / Bathing	8
コミュニケーションについて / Communication	10
うつ病と悲しみについて / Depression & Sadness	12
運転について / Driving	14
食事・飲み物について / Eating & Drinking	16
迷子になることについて / Getting Lost	18
幻覚について / Hallucinations	20
家庭内の安全を確保 / Keeping Home Safe	22
薬について / Medications	24
妄想について / Paranoia	26
行動の繰り返しについて / Repeating	28
反抗について / Resistance	30
睡眠について / Sleeping	32
夕暮れ症候群について / Sundowning	34
トイレの問題について / Toileting	36

IDEA! 戦略

IDEA! STRATEGY

介護される人の行動がなぜ起こるのか、その行動にどう対処するかを見つけるための取り組み

行動を見極める

- その行動がどうして対応しにくいのか。具体的に考えること。
- 目に見える行動か。それが周りに迷惑なのか。その行動はいつ起こるか。行動の際、周りには誰がいたか。

行動を引き起こす原因を探る

行動の原因を理解する

- 健康: 新しい薬の服用を始めたか、病気に罹っているか、痛みを感じているか。
- 環境: 周りがうるさくないか、暑すぎではないか、不慣れな環境ではないか。
- 活動: 困難な活動ではないか、方法が複雑すぎるのではないか、新しい活動ではないか。
- コミュニケーション: 話す内容が難しすぎではないか。

行動が持つ意味合いを理解する

- 混乱、恐怖、緊張、不快な思い、退屈さを感じているか。
- 子供扱いされていると感じているのではないか。
- 若い頃によくしたこと(出勤や学校に行った子供の迎えなど)を思い出させるものではないか。

できるだけ相手に合わせる

人は変わることができないので、あなたが変わる必要がある。違うことを試してみよう。感情に注目しよう。優しく穏やかでいること、安心させることを心がけよう。

- 行動の原因となる問題に対処する
 - 作業や活動はできるだけ簡単にする。
 - 家をできるだけ静かな状態に保つ。
 - ゆっくり、優しく声をかけて、一気に話すぎないようにする。
 - 議論しない — 正しいか間違っているかを議論せず、意見に同意してあげ、気持ちを落ち着かせる。
 - 退屈にならないよう意味のある、簡単な活動を見つける。
- 気晴らし、気分転換
 - 好きな食べ物を渡す。
 - テレビ番組を見せる、音楽を流す。
 - 助けを求め、簡単な作業を手伝ってもらう。
 - 違う部屋に連れて行く。
- 行動を受け入れる
 - 行動によっては、変えるより認める必要がある。
 - 安全面に問題がなく、周りに迷惑がかからない限り、それを受け入れることも考える。

 Alzheimer's
LOS ANGELES

844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

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

 Little Tokyo
Service Center



IDEA! Strategy

An approach to help you figure out **why** a behavior is happening and **what** you can do about it.

Identify the behavior

- What is the behavior that is difficult for you to deal with? Be specific.
- Can you see it? Does it bother others? When does it happen? Who's around when it occurs?

Explore what may be causing the behavior

Understand the cause of the behavior

- **HEALTH:** Is the person taking a new medication, getting sick, or in pain?
- **ENVIRONMENT:** Is it too noisy? Is it too hot? Is the place unfamiliar?
- **TASK:** Is the activity too hard for them now? Are there too many steps? Is it something new?
- **COMMUNICATION:** Is it hard for the person to understand what you are saying?

Understand the meaning of the behavior to the person

- Does the person feel confused, scared, nervous, unhappy, or bored?
- Does the person feel like they are being treated like a child?
- Are there things that remind the person of something that they used to do when they were younger like go to work or pick up the children from school?

Adjust what can be done

You are the one who will need to change, the person cannot. Try different things. Pay attention to the person's feelings. Practice being calm, gentle, and reassuring.

- address what is causing the behavior
 - keep tasks and activities simple
 - keep the home as calm as possible
 - speak slowly and gently — try not to say too much at once
 - do not argue — agree and comfort the person whether they are right or wrong
 - find meaningful, simple activities so the person isn't bored
- distract or redirect by:
 - offering something they like to eat
 - watching a TV show or listening to music
 - asking for their help with a simple activity
 - leading them to a different room
- accept the behavior
 - some behaviors you may need to accept rather than change
 - if there are no safety concerns and it doesn't bother the person, you may need to find ways to live with it



 Alzheimer's
LOS ANGELES
844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2018 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

怒り、いら立ち、けんかについて

ANGER, FRUSTRATION & FIGHTING



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に
見られる傾向:

- 次のようなことが原因で混乱する可能性がある。
 - 新しい場所や人
 - 見ても何だか分からないもの
- 次のようなことでいら立つ可能性がある。
 - セーターを着ることができない。
 - ドアを開けることができない。
 - かばん、財布、眼鏡などを失くし、見つけられない。
- 次のようなことを怖がる可能性がある。
 - シャワーやお風呂
 - 新しい場所や人

アルツハイマー病や認知症の人は混乱したり、落ち込んだり、怒ったりすることがあります。これらの感情や行動を自分でコントロールするのが難しいことが分かっています。

あなたを叩いたり、怒鳴りつけたりする。

彼らの言葉や行動を個人への攻撃と受け取らない。

何を言っているかではなく、何を伝えたいのかに耳を傾ける。

あなたにできることは？

物事をシンプルに

- あなたがして欲しいことと、その人ができることが一致するようにする。
- できるだけ家を静かで落ち着いた環境に保つ。
- ゆっくり話し、一度にたくさんを言わない。

変化をもたらす

- クッキーやアイスクリームのようなお菓子を渡す。
- 別の部屋に連れて行く。
- テレビを見せる、あるいは音楽を聴こうと提案する。
- その人が好きな話題について質問する。

安全を確保

- 武器となるようなもの(銃、ナイフなど)を遠ざける、または鍵をかけて保管する。
- 危険な行動に出た場合、ゆっくりと後ろに下がる。
- あなた自身または第三者の安全が心配な場合は、警察 (911) に電話する。



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

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



Anger, Frustration, & Fighting



WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia might:

- be confused by:
 - new places or people
 - something they see and don't know
- become frustrated because they can't:
 - pull on a sweater
 - open a door
 - find a lost item like a purse, wallet or glasses
- be frightened/scared of:
 - the shower or bath
 - a new place or person

People with Alzheimer's or dementia can get confused, depressed, and angry. Their feelings and actions are sometimes hard for them to control.

They may hit and yell.

Don't take their words or actions personally.

Listen to what they mean, not what they are saying.

WHAT CAN YOU DO?

KEEP THINGS SIMPLE

- try to match tasks and what you expect with what your person can do
- keep your home quiet and calm when you can
- speak slowly and try not to say too much at one time

MAKE A CHANGE

- offer a treat like a cookie or some ice cream
- lead your person to a different room
- offer to watch a TV show or listen to music
- ask a question about a topic your person enjoys

BE SAFE

- remove or lock away all weapons (guns, knives, etc.)
- back away slowly if the behavior is scary
- call 911 if you are afraid for your or someone else's safety

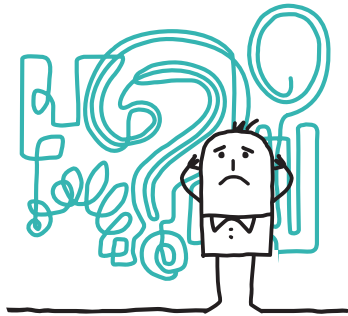


844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2016 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

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。

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、うろろう歩き回る行動や、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。

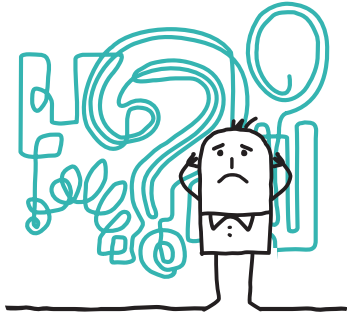


844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

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



Anxiety



WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia might have changes in their brains that make it harder to:

- process what is going on around them
- remember that they just did something like checking their wallet for money
- understand what is going on when it gets darker (sundowning)
- feel safe when their home may no longer look familiar to them
- recognize family members or the person is who is caring for them

People with Alzheimer's or dementia can have anxiety which can make them worry or feel nervous. It may cause other behaviors such as pacing or picking at clothing or hair. This feeling of fear can cause the person to check things over and over again, or they may feel worried that something bad is going to happen.

WHAT CAN YOU DO?

WAYS TO HELP

- be comforting — consider a hug or place your hand on the person's arm
- respond to the person's feelings, not only to what they say
- try not to argue or convince them of the truth
- remind the person that they're safe and you are there to help
- be an active listener — make eye contact, express interest in what they are saying
- try to distract them with a walk or something they enjoy

HOW TO PREVENT ANXIETY FROM GETTING WORSE

- follow a routine for the day
- be matter of fact and comforting about what is causing them fear
- look for signs that they are becoming fearful and try not to let it get worse by waiting to act
- try to identify what is causing the anxiety and try to remove it before it causes the worry or behavior

OTHER IDEAS TO TRY

- make sure they get enough exercise as this can be calming
- speak in a calm, gentle voice
- try using calming smells such as lavender oil or relaxing music
- reduce or limit drinks that have caffeine like coffee and soda
- track when/where anxiety occurs to look for patterns
- ask the doctor if any of their medications can cause anxiety

TAKE CARE OF YOURSELF

- slow down and try to relax — your stress can add to the anxiety
- accept that some behaviors may make sense to the person but not to you
- take a break from caregiving so you are better able to cope with the stress
- practice deep breathing or other simple relaxing exercises
- join a support group or speak with a therapist

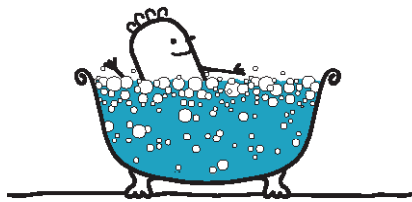


844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2018 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

入浴について

BATHING



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:

- 転倒するかもしれないと心配する。
- あなたの前で裸になるのを気まずく感じる。
- 怖がったり混乱する。
- 無力さを感じる。



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入浴を怖がったり、誰かに手伝ってもらうことに抵抗を感じたりすることがあります。時折、自分が転んだりするのではないかと不安になったり、お湯と水の蛇口がどちらなのか分からなくなることもあります。

あなたにできることは？

入浴前の事前準備

- 浴室を落ち着いた温かみのある場所にする。
- 事前に水を出し、熱すぎず、冷たすぎないように温度調整する。
- 可能であれば明るい照明を使わない。

浴室を安全な環境に整える

- 浴槽やシャワーでは、バスマットとして滑り止めマットを使う。
- 浴槽内の椅子の使用も選択肢に含める。
- 約4インチほどの水を浴槽に溜める。
- カミソリ、爪切り、ヘアドライヤーなど危険なものを置かない。
- 注意深く見守る。一人にさせない。

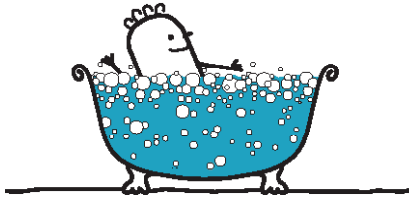
ゆっくりと時間をかけて、ポジティブに

- 入浴でリラックスしている場合は楽しませてあげる。
- 落ち着かせる。
- 「お風呂に入りたいですか？」ではなく「お風呂の準備ができましたよ」など、直接的な表現を使う。
- 「次は左腕を洗いましょう……よくできました！じゃあ次は反対側の腕を洗いましょう」など、指示を一つずつ出す。
- 辛抱強く、急がせない。
- 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。

相手に寄り添う

- 言い争いをしたりイライラしたりしない……毎日の入浴は必要ない時もある。
- 浴槽につからず、代わりにスポンジで体を拭く事を検討する。
- 腕を洗うふりをするなど、見て真似してほしいことをあなたが実際にやって見せる。

Bathing



WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia might:

- afraid of falling
- feeling uneasy getting undressed in front of you
- scared or confused
- feeling helpless



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2016 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

People with Alzheimer's disease or dementia may be afraid of bathing or uneasy with having someone help them with bathing. Sometimes they worry about falling or can have trouble knowing which is the hot versus the cold water faucets.

WHAT CAN YOU DO?

PREPARE THE BATHROOM IN ADVANCE

- make sure the room is calm and warm
- run the water so it is not too hot or too cold
- don't use bright lights if possible

MAKE THE BATHROOM SAFE

- use a non-slip mat in the tub or shower as a bath mat
- consider a tub seat
- fill the tub with only 4 inches of water
- remove things that may be dangerous such as razors, nail clippers, hair dryer, etc.
- watch carefully — don't leave him or her alone

ALLOW TIME & BE POSITIVE

- allow your person to enjoy it... if he or she finds bath time relaxing
- stay calm
- be direct... "Your bath is ready now"
- instead of "Do you want to take a bath?" give one step directions
- "Let's wash your left arm... good!, now your other one" be patient... don't rush

BE REALISTIC

- don't argue or get frustrated... a daily bath may be too much
- consider a sponge bath instead of a tub bath
- show what you need from them... pretend to wash your arm so that he or she can copy

コミュニケーションについて

COMMUNICATION



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：

- ふさわしい言葉を選ぶのが難しい。
- 言おうとしていたことを忘れる。
- 会話についていけない。
- あなたの言っていることを理解できない。
- 母国語または、第一言語しか話せなくなる。

アルツハイマー病や認知症の人は、はっきり話すことができず、あなたの話していることが理解できなくなることがあります。これは本人にとっても、あなたにとってもとてもストレスの溜まることです。

あなたにできることは？

短い文章と簡単な言葉を使う

- 短く、一文で答える。
- 指示は一度に一つだけ出す。
- 一回で分からないようであれば、指示や文章をゆっくり繰り返す。
- 答えるのに時間がかかる場合でも、辛抱強く、ポジティブに待つ。
- 忘れているという事、同じ話をしているという事を本人に言わない。
- 「晩ご飯は何にしますか。魚ですか、チキンですか」のように、質問をし、簡単な選択肢を与える。
- はい、いいえで答えられる質問をする。
- 赤ちゃん言葉や、赤ちゃんに話しかけるような声を使わない。
- 否定的な言葉を避ける。「そのドアから出ないで」の代わりに「こちらから行きましょう」など、優しくドアから遠ざける。

あなたに注意を向けさせる

- 同じ目線に立つ。
- 名前で呼ぶ。
- 注意を逸らすようなものを取り除く — テレビを消し、静かな部屋に移動する。
- 話しかける声の大きさや調子、身振り手振りに気をつける — これらはしばし言葉より影響力が大きい。
- 積極的に聞き手になる — 相手の目をみて、うなずきながら話を聞く。

他に試してみしてほしいこと

- 紙や写真を貼って部屋やキャビネットの中にあるものを表示する。
- 聞こえているか確認のために聴力検査を受けさせる。
- チョークやホワイトボードを使って、その日のスケジュールやよくある質問に対する答えを書いておく。
- 言葉だけでなく、相手の気持ちや感情にも応える。
- 会話をするのは難しいが、一緒に何かしたい場合、音楽を聴いたり昔の家族写真を見たりする。



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

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



Communication



WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia might have changes in their brains that cause them to:

- have a tough time finding the right word
- lose their train of thought
- have problems following a conversation
- not be able to understand what you are saying
- speak only in their native or first language

People with Alzheimer's or dementia can lose their ability to speak clearly and understand what you are saying. This can be frustrating both for the person with Alzheimer's and for you.

WHAT CAN YOU DO?

USE SHORT SENTENCES & SIMPLE WORDS

- give short, one sentence answers
- offer one step directions
- slowly repeat instructions or sentences if not understood the first time
- be patient and positive, even when it takes a long time to answer
- try not to remind them that they forgot or already told you something
- ask a question and offer a simple choice of answers such as "What do you want for dinner? Fish or chicken?"
- ask questions that can be answered with yes or no
- try not to use "baby talk" or a "baby voice"
- avoid negative words. Instead of "Don't go out that door!" try "Let's go this way!" and gently guide the person away

FOCUS THEIR ATTENTION ON YOU

- get on their eye level
- call the person by name
- remove distractions — turn off TV, go to a quiet room
- pay attention to your tone, how loudly you are speaking and your body language — which often "speak" louder than words
- be an active listener — make eye contact, nod your head

OTHER IDEAS TO TRY

- put up signs or pictures to explain what is in the room or cabinet
- have the person's hearing tested to make sure they can hear
- use a chalk or white board to write the schedule for the day or the answers to frequently asked questions
- respond to the person's feelings or emotions, not only to words
- if conversation is hard but you want to do something together, try listening to music or looking at old family photos

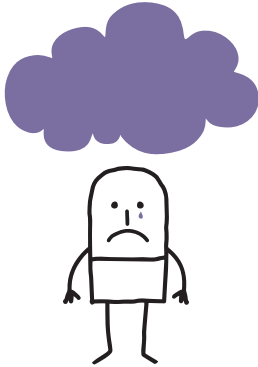


844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2018 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

うつ病と悲しみについて

DEPRESSION & SADNESS



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に
見られる傾向：

- 起きる変化に悲しみを感ずる。
- 将来に対して不安を感ずる。
- 孤立、孤独を感ずる。
- 人と話すことに戸惑いを感ずる。
- 騒音が多い場所で不安や不快感を覚える。

脳の変化により生きる意味を見失ってしまうこともあります。

アルツハイマー病や認知症の人が悲しくなったり、うつ病になったりすることはよくあります。友人からの連絡が途絶えた際、自分から進んで友達に会わなくなったり、孤立していると感じたりすることもあります。日頃楽しんでいた事に興味を持たなくなり、悲しみは、摂食障害、不眠症、過眠症などを引き起こすとされています。これらはうつ病の兆しとも考えられます。

あなたにできることは？

活動について

- 毎日の計画を立て、それを守る。
- 運動や楽しい身体活動を勧める。
- 人と話をしたり、音楽を聴いたり、面白いテレビ番組を見たりする。
- 好きな料理を作ったり、心地良い音楽を流す。
- 周りの人と一緒にできる活動を探す。
- デイケアセンターなどの利用も考慮する。

会話をする

- 気分はどうかと聞く。
- 「元気を出して」「頑張って」などと言わない。
- 安心させ、彼らのことを大事にしていると伝える。
- スキンシップに抵抗がない場合にはスキンシップをとる。
- うつ病と認知症に詳しいカウンセラーを探す。

家を安全な場所にする

- 銃器は目の届かない場所に保管する。
- 包丁などの刃物は安全な場所に保管し、施錠する。
- 酒類、薬は目の届かない場所に隠しておく。
- 毒物は隠しておく。

以下の場合には医師に相談する：

- 自傷行為について話し始める。
- 体重の減少が激しくなる。
- 四六時中寝ている。

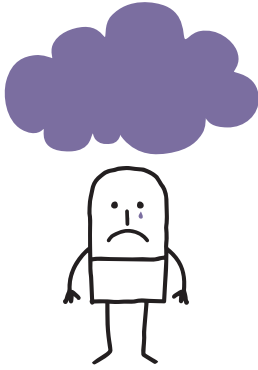


844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2022 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL
(#90AL0002-01-00 & 90ADP10049)



Depression & Sadness



WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia might:

- be sad about the changes happening to them
- worry about the future
- feel alone
- feel embarrassed to talk with people
- get confused if there is too much noise

Sometimes changes in the brain make the person lose interest in life.

It is common for people living with Alzheimer's or dementia to become sad or depressed. They may stop seeing friends or become lonely because friends stop seeing them. They may lose interest in the things they used to do. The sadness can make them stop eating, have trouble sleeping, or make them sleep all the time. These can be signs of depression.

WHAT CAN YOU DO?

ACTIVITIES

- make a daily plan to keep them active
- encourage exercise and pleasant physical activity
- tell stories, listen to music, watch funny shows
- cook favorite foods and play pleasant music
- find things to do with other people
- think about using an adult day care center

TALK WITH THEM

- ask how they are feeling
- don't tell them to "cheer up" or "try harder"
- comfort them, let them know that they are safe and that you care about them
- hug them if they enjoy hugs
- find a counselor who knows about depression and dementia

MAKE HOME SAFE

- remove guns
- lock up sharp knives
- hide alcohol and medicines
- lock up poisons

SPEAK WITH A DOCTOR IF THEY:

- talk about hurting themselves
- lose a lot of weight
- sleep all the time

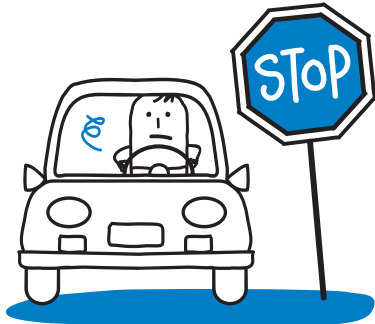


844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2019 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90ADPI0024-01-00)

運転について

DRIVING



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は以下の理由により危険が伴います：

- 道路標識に従わない。
- 運転速度が早すぎる、または遅すぎる。
- 同乗者や他の運転者に対し怒る。
- 縁石にぶつかる。
- 車線をまたぐ。
- ブレーキとアクセルを間違える。
- 行き先を忘れる。
- 知っている場所に行くのに迷う。

時間の経過とともに、アルツハイマー病や認知症の人は運転が難しくなっていきます。いずれは運転を辞める必要がありますが、これはとても大変なことです。本人や家族は自由を奪われると感じるかもしれませんが、一番大切なことは安全でいることです。

あなたにできることは？

目を配り注意深く観察する

- 駐車違反や交通違反のチケットを切られていないか気を付ける。
- 車に新しい傷跡、へこみなどがいないか探す。
- 他の運転者に対する不満や車に関する文句などに耳を傾ける。

運転をやめさせる

- 医師から本人に、もう運転はできないと伝えてもらう。
- 医師に、認知症の診断をDMV（車両管理局）へ届け出してもらう。
- 親しい友人、牧師、神父、先生などから運転をやめるよう言ってもらおう。
- お店や予約のある場所まで誰かが連れて行ってくれると伝える。
- 第三者へ助けを求める……食事の配達、処方せん薬の受け取り、また自宅に訪ねてもらおう。

工夫を凝らす

- 鍵を隠す。
- 車を見えないところに駐車する。
- 車のバッテリーやスターターワイヤーを取り外す。
- 車は修理に出してあると伝える。
- あなたが運転席に乗り、運転手となる。
- 車の鍵に似ているがエンジンをかけられない、別の鍵を渡す。
- 他の人に運転してもらうことが楽しそうだと思うせる。

最後に

- 車を売る……ガソリン代、保険代、修理代を浮かし、その分をタクシーやUber、LYFT、他の人に送迎をお願いするために使う。

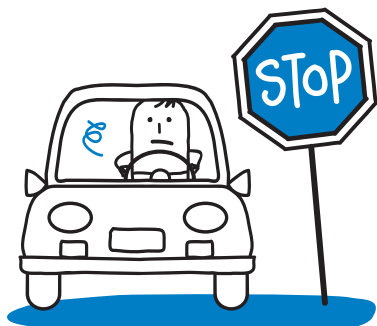


844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

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



Driving



WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia may be unsafe when they:

- don't follow traffic signs
- go too fast or too slow
- become angry at others in the car or other drivers
- hit curbs
- cross over lanes
- confuse the brake and gas pedals
- forget where they are going
- get lost going places they know

Over time, driving gets harder for people with Alzheimer's or dementia. At some point they will need to stop driving and this can be very hard for them. It feels like a loss of freedom for both drivers and family members, yet SAFETY is most important.

WHAT CAN YOU DO?

KEEP AN EYE OUT

- watch for parking or traffic tickets
- look for new scratches, marks, or dents on the car
- listen for complaints about other drivers or how the car operates

HELP THEM STOP DRIVING

- ask the doctor to tell them they can no longer drive
- make sure the doctor files a report to alert the Department of Motor Vehicles (DMV) of the dementia diagnosis
- have a close friend or a minister, priest, or rabbi ask your person to stop driving
- tell them someone else will drive them to the store or appointments
- ask others for help... deliver meals, pick up prescriptions, or just to visit

BE CREATIVE

- hide the keys
- park the car out of sight
- remove the battery or starter wire
- say the car is in the shop
- get in the car first so you can be the driver
- give a set of keys that look like the old keys but won't start the car
- make having someone else drive sound like fun

FINALLY

- sell the car... it saves money on gas, insurance, and repairs that can be used for taxis, Uber, LYFT, or paying someone to drive

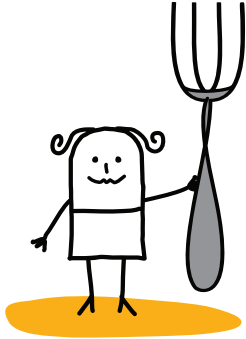


844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2018 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

食事・飲み物について

EATING & DRINKING



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：

- 食事した事を忘れる。
- 水や食べ物を頼み忘れる。
- 選択肢があり過ぎて混乱する。
- フォークやスプーン、ナイフの
使い方を忘れる。
- 周りが騒がしいと混乱する。

症状が進むと、起きるかもしれない
事について：

- 喉にものが詰まりそうになる。
- 食べこぼしなど、周りを汚す。
- 食べる事に興味が無くなる。

アルツハイマー病や認知症の人は、食べたり飲んだりすることが難しくなることがあります。その影響で病気にかかったり、体力が落ちたり、精神的に混乱したりする事もあります。

あなたにできることは？

出来るだけシンプルにする

- 食事の時、毎回同じ事を繰り返す。
- 慣れた静かな場所で食事をさせる。
- 一緒に食事をして介護人が食事をするところを見せる。
- お皿の色はテーブルと違う色にする。
- 食器は柄物ではなく、無地色を選ぶ。
- 食べ物の選択肢を多く与えない。

サポートする

- 食事は静かにゆっくり。
- よくあることだから、食べこぼしや、汚しても気にしない。
- こぼしにくい介護用の食器やストローを使う。

食事をしやすくする

- 食事は起き上がっている状態でする。
- 少しずつ、5～6回に分けて食べさせる。
- 手で持って食べられる物を試してみる。
- 熱いものや冷たいものは避ける。

こんな時は医師に相談する：

- 急に混乱が酷くなった。
- 頻繁に喉にものが詰まる。
- 体重が減少している。

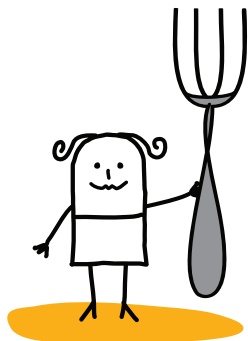


844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

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



Eating & Drinking



WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia might:

- forget that they have eaten
- forget to ask for water or food
- get confused if there are too many choices
- forget how to use forks, spoons, knives
- get confused if there is too much noise

In the later stages of the disease they may:

- feel like they are choking
- become messy
- lose interest in eating

Some people living with Alzheimer's or other dementias have problems with eating and drinking. This may cause illness or weakness, and it can make confusion worse.

WHAT CAN YOU DO?

KEEP IT SIMPLE

- do things the same way at every meal
- serve meals in a familiar, quiet place
- eat with them so that they see you eat, too
- make the plate a different color than the table
- use solid colors – not patterns
- don't offer too many food choices

SUPPORT THEM

- make meals peaceful and slow
- don't worry about spills and messes – they happen!
- use no-spill cups or straws

MAKE EATING EASY

- feed them when they are sitting up
- try serving 5-6 small meals
- try foods they can pick up with their fingers
- don't use very hot or very cold foods

SPEAK WITH A DOCTOR IF:

- they suddenly become more confused
- they choke often
- they keep losing weight

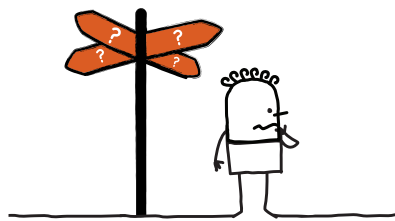


844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2019 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90ADPI0024-01-00)

迷子になることについて

GETTING LOST



アルツハイマー病や認知症の人は家から一歩外へ出ると迷子になることがあります。時には公共の場を徘徊することもあります。散歩や買い物をしに行ったものの、帰り道が分からなくなったりもします。家の住所や電話番号を覚えていない場合もあります。

迷子になると恐怖感が募り、危険を伴います。

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:

- 混乱する……主に午後や夕方。
- 恐怖を感じる……自宅が前と同じように見えない。
- 昔よく訪れていた場所に行こうとする。一 例: 職場、教会など。
- 騒音や騒がしい場所から逃げようとする。
- することがないため退屈する。
- 新しい薬の副作用がある。

あなたにできることは？

不測の事態に備える

- メディックアラート (MedicAlert) のような身分を証明できるブレスレットや、ロサンゼルス郡のプログラム「LA Found (lafound.lacounty.gov)」のプロジェクト・ライフセーバー・ブレスレット (Project Lifesaver bracelet) のような追跡可能な機器を入手しましょう。
- 本人の名前とあなたの電話番号を衣類に縫い付けるか、衣類に直接書く。
- 鍵のかかっていないドア付近で一人にさせない。
- 近所の人に、一人で外にいたり、出歩いているのを見かけたら教えてくれるよう頼む。
- 日中運動をさせる。例: 散歩、音楽に合わせて踊る。
- 財布、コート、鍵、サングラスなど、外出を連想させる物をしまう。
- 外出しようと思わせないようにカーテンを閉めておく。

家を安全な場所に整える

- ドア、ゲート、窓にチャイルドロックをかける。
- 見えない位置、または届かないような(高いもしくは低い)位置に鍵を置く。
- 開いたことがわかるよう、ドア、ゲート、窓に鈴をつける。

安心させる

- 外出したい気持ちをそらすため、食事を提供したり、他のことをする。
- 衣類をたたんだり、夕食の準備などといった手伝いをお願いする。
- 一緒に静かに座り、音楽を聴いたりテレビを見たりする。

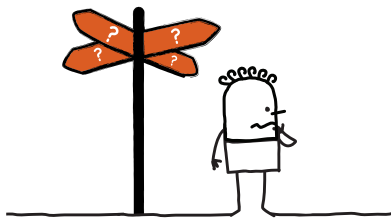


844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

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



Getting Lost



People with Alzheimer's disease or dementia can get lost outside of their home. Sometimes they wander away in a public place. They may go for a walk or to the store and not be able to find their way home. They may not remember their address or phone number.

Getting lost is scary and can be dangerous.

WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia might:

- be confused... mainly in the afternoon or evening
- feel fearful... home may not seem the same
- try to go somewhere they used to go often — work, church, etc.
- attempt to get away from noise or too much activity
- be bored — not having anything to do
- have a reaction to a new medicine

WHAT CAN YOU DO?

BE PREPARED

- get an ID bracelet such as MedicAlert®, or a trackable device, such as a Project Lifesaver bracelet from LA Found (lafound.lacounty.gov)
- sew or write his or her name and your phone number onto clothes
- don't leave him or her alone near an unlocked door
- ask your neighbors to keep an eye out and tell you if they see your person with dementia outside alone or walking away from home
- help him or her exercise during the day... take a walk or dance to music
- put away purses, coats, keys, sunglasses... things that might make your person think about leaving
- close the curtains so he or she doesn't think about going out

MAKE HOME A SAFE PLACE

- put child-proof locks on doors, gates, and windows
- place locks very high or low so your person with dementia can't see or reach the locks
- place a bell on doors, gates, or windows so you know if they are opened

BE COMFORTING

- offer food or do something that will take his or her mind off wanting to leave
- ask for help... folding clothes, making dinner, etc.
- sit quietly with him or her... listen to music or watch a TV show

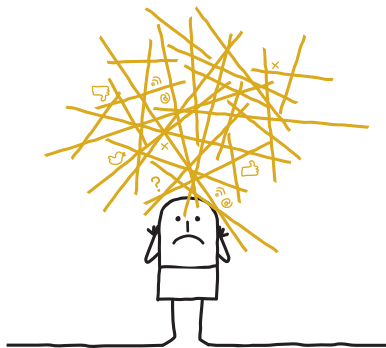


844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2023 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

幻覚について

HALLUCINATIONS



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に
見られる傾向:

- 薬に対する副反応。
- 薬の服用量の間違い。
- 病気による脳の変化。



844.HELP.ALZ

AlzheimersLA.org

© 2022 Alzheimer's Los Angeles

Supported by DHHS, ACL

(#90AL0002-01-00 & 90ADPI0049)



Little Tokyo
Service Center

アルツハイマー病や認知症の人は、存在していないものが聞こえたり、見えたり、匂いや味がしたり、感じたりすることがあります。時には、もう家に住んでいない人や亡くなった人、または架空の人物に話しかけることもあります。このような行動は、友人・家族を心配させます。

あなたにできることは？

医師の診察を受ける

- 原因解明のために病院を受診する（服用している薬を全て持っていく）。
- 幻覚症状があると感じた時は、起きたこと全てを医師に話す（記録を残す - 日付、時間、状況など）

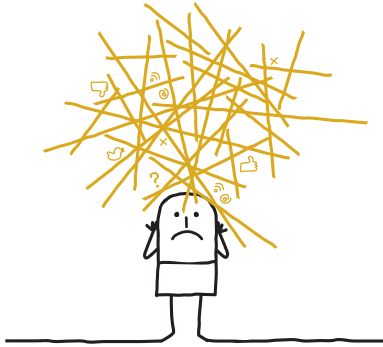
原因を考える

- 考えられる原因を取り除く。
- 鏡に映っているのが自分であることが分からない場合は、鏡に何かを被せる。
- 暗闇から何かが出てくると言う場合は、電気をつけるか常夜灯を設置する。
- テレビやラジオが混乱を招いたり怖いと感じる場合は、そらすすべてを消す。

安心させる

- 「心配しないで。一緒にいるから。あなたの面倒をみますよ」と励ます。
- 言っていることに同意し、言い返さない。彼らにとっては現実に起きていることであると理解する。
- 気を紛らわすために、何か楽しいことをさせる。

Hallucinations



WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia might be:

- having a reaction to medicine
- taking the wrong amount of medicine
- going through changes in the brain due to the disease

People with Alzheimer's or dementia can sometimes hear, see, smell, taste, or feel something that is not really there. They may talk to someone from the past who is no longer in the home or even still alive or is a pretend friend. This can alarm close ones.

WHAT CAN YOU DO?

SEE A DOCTOR

- visit the doctor to find out the cause (bring ALL medications with you)
- tell the doctor about every time you think this has happened (keep a log — day, time, and what was going on around the person with Alzheimer's or dementia)

THINK ABOUT THE CAUSE

- change the possible reason
- if the person doesn't know who is in the mirror, cover the mirror
- if things come out in the dark, turn on the lights or use a nightlight
- if the TV or radio is confusing or scary, turn it off

BE REASSURING

- say things like "don't worry, I'm here and will take care of you"
- agree, don't argue, about whether what's happening is real... it is real to them
- involve him or her in something pleasant to distract them

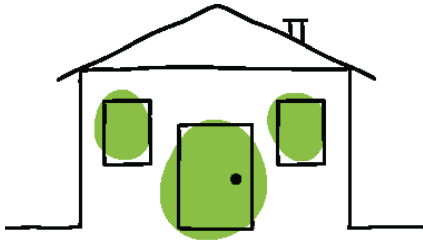


844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2016 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

家庭内の安全を確保

KEEPING HOME SAFE



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みられる傾向：

- 平衡感覚の障害や歩行困難によりつまずく。
- 視力の低下によって見えにくくなる。
- 水道やストーブ、オーブンなどを切るのを忘れる。
- 包丁の使い方や、火がついているものの正しい使い方を忘れる。

アルツハイマー病や認知症の人は何が危険で、どう安全に取り扱うかを判断することが難しくなります。気持ちを落ち着かせ、家の中で戸惑わないよう手伝うことが事故の予防につながります。

あなたにできることは？

物事をシンプルに保つ

- 部屋は常に整理された状態を保つ。
- 頻繁に使うものはいつも同じ場所に置いておく。
- 壊れやすいものや必要ないものは片付ける。

床を確認する

- 小さい絨毯(ラグ)や分厚い絨毯、また床にある滑りやすいものはすべて取り除く。
- 床にワックスをかけたり、磨いたりしない。
- 床に物を置かないー電気コード、本、おもちゃ、カバン、箱など。
- 浴室や台所のフロアは常に乾いた状態にしておき、濡れた足で歩かせない。
- 寄りかかっても問題のない、丈夫なテーブルや椅子を使う。

危険なものは置かない

- すべての薬(ビタミン剤、アスピリン、処方せん薬など)は、鍵のかかる箱やキャビネット、引き出しの中に閉まっておく。
- 刃物やハサミ、拳銃、鋭い工具、マッチ、ライターなどは見えない場所か、鍵のかかる場所に入れておく。
- 洗剤類は全て高い棚の上か、鍵のかかる場所に収納する。
- ストーブやオーブンから取手を外しておく。

以下のような場所で一人にしない

- 台所でストーブやオーブンを使っている時。
- 浴室で水が出ている時。
- 火の付いたタバコや葉巻、パイプなどがある場所。
- 開けっぱなしや鍵のかかっていないドアや門の近く。

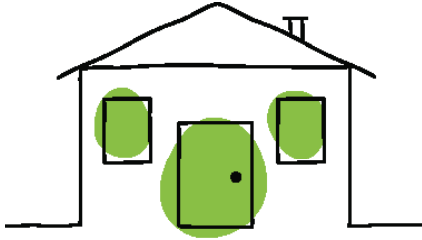


844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2022 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL
(#90AL0002-01-00 & 90ADP10049)



Keeping Home Safe



WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia might:

- trip because of changes in balance or trouble walking
- have problems seeing clearly due to poor eyesight
- forget to turn off water, burners, or ovens
- forget how to use knives, etc. or where to safely place burning objects



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2016 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

People with Alzheimer's or dementia may have trouble knowing what is dangerous or making safe decisions. By helping him or her feel more relaxed and less confused at home, you can help stop accidents.

WHAT CAN YOU DO?

KEEP THINGS SIMPLE

- make sure rooms are neat
- place "often used" items in the same place
- remove things that might break and aren't needed

LOOK AT THE FLOOR

- remove small rugs, rugs that are thick, or rugs that might slide on floors
- don't shine or wax floors
- keep items off floors... cords, books, toys, bags, boxes, etc.
- make sure bathroom and kitchen floors are kept dry and avoid walking with wet feet
- use tables and chairs that are stable enough to lean on

REMOVE DANGEROUS ITEMS

- keep all medicines... vitamins, aspirin, prescriptions... in a locked box, cabinet, or drawer
- place knives, scissors, guns, sharp tools, matches, and lighters out of sight or in a locked area
- move all cleaning supplies to a high shelf or lock them away
- take off knobs from the stove and oven

DON'T LEAVE HIM OR HER ALONE

- in the kitchen with the stove or oven on
- in the bathroom with water running
- anywhere with burning cigarettes, cigars, or pipes
- near an open or unlocked door or gate

薬について

MEDICATIONS



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に
見られる傾向：

- 薬の服用を忘れる。
- 薬を飲んだ事を忘れて何度も服用する。
- 間違った薬を飲んだり、飲む量が多すぎて、具合が悪くなったり中毒を起こす。



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薬の服用に手助けが必要な場合があります。薬の飲み過ぎ、または少なすぎ、服用の手引きに従わないなど、危険につながる場合があります。

あなたにできることは？

注意深く見守る

- 適量を適時に服用しているか、服用方法の指示に従っているかをきちんと確認する。
- 薬の入ったピルケースやカップをカウンターに置きっぱなしにしない。
- 薬を服用する時に一人にしない。

薬を安全な場所に収納する

- すべての薬は見えない所、または手の届かない所に収納する。

受診している全ての医者と話す

- 処方せん医に相談せずに勝手に薬を中断しない。
- 袋や箱に入ったすべての薬を各医師の受診時に持参する。
 - ビタミン剤や漢方薬、お茶、クリーム、ドラッグストアで購入したその他の薬も含む
- 薬を食べ物やドリンクに混ぜてもいいか医者に確認する。
- この方法は薬を飲みたがらない場合に効果的。

注意：暴力的な態度やトイレの粗相などが突然起きた場合、すぐに医者に連絡しましょう。

- これらの変化は薬の副作用、または新しい疾患によって引き起こされる可能性があります。

Medications



WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia might:

- forget to take their medications
- forget that they took their medication, so they take them again and again and again
- get sick or be poisoned because the wrong pills or too many pills were taken

People with Alzheimer's or dementia may need help with taking their medicine. Taking too much... or too little... or not following the directions... can be dangerous.

WHAT CAN YOU DO?

WATCH CLOSELY

- make sure he or she:
 - takes the right number of pills at the right times
 - follows the directions on the medication
- do not leave medications in a pill box or cup on the counter
- do not leave him or her alone to take their medicine

LOCK AWAY MEDICINE

- make sure all medications are out of sight and out of reach

TALK TO ALL THE DOCTORS

- do not stop giving any medicine without asking the prescribing doctor first
- bring all medicines in a bag or box to every doctor
 - include vitamins, herbs, teas, creams, and other pills from the drugstore
- ask the doctor if medicines can be mixed into foods or drinks
 - this is helpful if you are having trouble getting your person to take their pills

NOTE: If you notice sudden changes like violent behaviors or trouble with bathroom accidents, call the doctor

- these changes could be caused by a reaction to a medication or a new illness

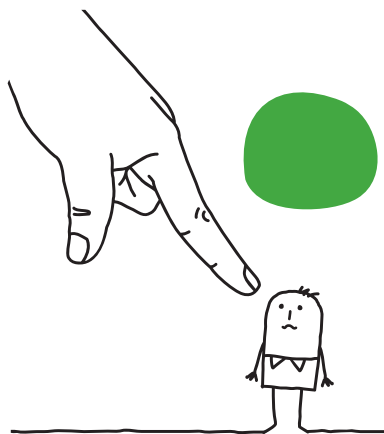


844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2016 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

妄想について

PARANOIA



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にみられる傾向：

- 物を失くすと、盗まれたと思いつまむ。
- 言われたことを忘れ、もう1度言われるとそれが嘘だと思いつまむ。
- 配偶者の自分に対する態度が変わったと感じ、それは浮気をしているせいだと思いつまむ。
- 何が現実で何がそうでないかを判断できなくなる。

アルツハイマー病または認知症の人は、病気の影響で自分に愛情を注ぎ、大事にしてくれる人にまで疑いを持ったり怖がったりすることがあります。彼らの世界は混乱しているように見え、人が盗みを働いている、または嘘をついていると思いつまみ、その人を責めることがあります。これらは一般的な症状であるため、個人的な攻撃ととらえないようにしてください。

あなたにできることは？

安心させる

- 落ち着いた態度で優しい声で話す。
- 否定しない。彼らにとっては現実に行き始めていること。
- 安全で、心配する必要はないと理解させる。
- 嫌がらないようなら、手を握るかそっと抱きしめる。

他に注意を向ける

- 好きな食べ物やアクティビティを勧める。
- 無くしたものを探す手助けをするか、探す間に目に入るもの、写真や本などその他の家の中にあるものについて話をしてみる。
- 散歩に連れ出すか、別の部屋に連れて行く。
- 家族や音楽、趣味などその人にとって大事なことについて話をする。

周りの環境を落ち着いた馴染みのあるものにする

- 財布や鍵、アクセサリなど、よく紛失するものは予備を用意する。
- 落ち着いた静かな環境を保つ。
- まだ覚えていて大切にしているものを周りに置いておく。
- ドラマやニュースに動揺するようなら、テレビやラジオの電源を切る。
- 必要なら何度でも自分や周りの人が誰なのか説明する。
- 良い思い出のある昔の音楽を流す。

その他の方法

- 妄想の様子を記録しておき、担当医に相談する。
- 診断書や介護人との関係、代理委任状など、警察に提示できる法律関連の書類を用意しておく。
- あなたの気持ちやストレスを素直に話せる友達を見つけるか、サポートグループに参加する。
- 時に、物は本当に盗まれることがあることを覚えておく。

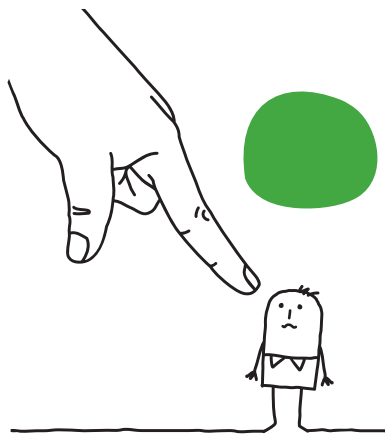


844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

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



Paranoia



WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia might:

- lose an item and think it was stolen
- forget something told to them and when re-told, think it's a lie
- feel a spouse is treating them differently and believe it's because of an affair
- be unable to tell what is real and what is not

People with Alzheimer's or dementia may become suspicious and frightened, even of those who love and care for them. Their world can seem strange and confusing, leading them to accuse others of stealing or lying. Don't take this personally; it is a common behavior.

WHAT CAN YOU DO?

BE COMFORTING

- stay calm and use a gentle voice
- don't argue... the situation is very real to them
- let them know they are safe and everything is okay
- hold their hand or give a hug (if they don't mind being touched)

TRY DISTRACTION

- offer a favorite food to eat or activity to do
- help look for missing items and talk with them about items you find along the way such as photos, objects around the house, books, etc.
- take them outside for a walk or to a different room
- talk about something important to them (family, music, hobbies)

MAKE THE ENVIRONMENT CALM AND FAMILIAR

- keep extra items that are often lost like wallets, keys, jewelry
- keep their space quiet and calm
- surround them with things they remember and cherish
- turn off the TV or radio if a show or the news are upsetting
- re-introduce yourself and others as often as needed
- play music from the past that has good memories

OTHER TIPS

- keep notes to describe the paranoia and share with the doctor
- have legal papers to show police the person's diagnosis, your relationship, power of attorney, etc.
- join a support group or find a friend where you can talk openly about your feelings and frustrations
- remember that sometimes items really do get stolen

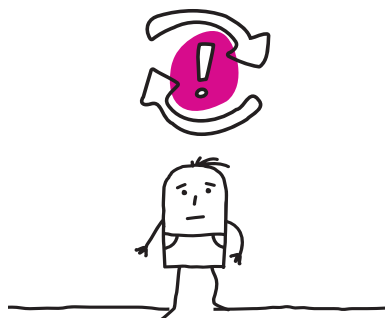


844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2018 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

行動の繰り返しについて

REPEATING



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みられる傾向：

- さっき自分が言ったことや起こったことを思い出せない。
- 不安または恐怖心から同じ質問や話を繰り返す。
- 要求や要望を言葉にできない。

アルツハイマー病や認知症の人は、同じ質問や話を何度も繰り返すことがよくあります。イライラさせられますが悪意はありません。この行動は故意にやっているわけではなく、脳の変化によるものです。

あなたにできることは？

原因を考える

- 新しい環境や新しい人達、何か怖い思いをする場所があったか？
- 自分が質問したことや返事を聞いたことを忘れる。
- あなたの気を引きたい、心の通いあう感じが欲しい。
- 何かを訴えている……例えば、空腹であるとか、誰か、何かについて心配しているとか、トイレに行きたいなど。

行動を受け入れる

- 落ち着いて気長に待つ。その人を変えることはできないので、あなたが変わらなければならない。
- 言い争ったり、態度を改めさせようとはしない。
- 深呼吸をして、これらの行動は病気が原因であることを思い出す。
- 同じ質問をされたら、穏やかに何度でも答える。
- 繰り返す話に毎回笑顔で対応する。

思い出すきっかけを作る

- 時計や写真などを使って、繰り返される質問を手助けする。
- よく見る場所にメモや日程表を置く。
- 必要事項を書き消しできるように大きいホワイトボードを置く。

手助けする方法

- 音楽を聴く、テレビを見る、散歩をする、あるいは好きな事をさせて、注意を他に向けられるようにする。
- 本人の気持ちを一番に考え、これらの行動が彼らのせいでないことを忘れない。
- 病院の受診、入浴、外出など、緊張しそうなことは、ギリギリまで伝えない。
- もし疲れていて、彼らに当たってしまいそうなら、彼らが安全な状況にいることを確認してから、別の部屋に行って休憩する。



844.HELP.ALZ

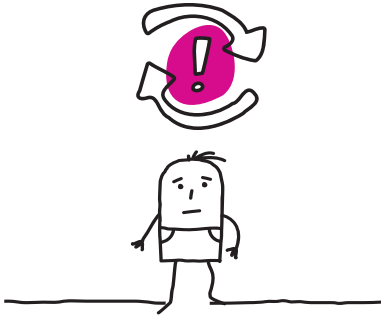
AlzheimersLA.org

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



Little Tokyo
Service Center

Repeating



WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia might be:

- having problems remembering what they just said or what just happened
- repeating questions or stories because they feel nervous or afraid
- having trouble saying what they need or want



**Alzheimer's
LOS ANGELES**

**844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org**

© 2018 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

People with Alzheimer's or dementia often ask questions or tell stories over and over. While frustrating, it is not harmful. They are not doing this on purpose. This behavior is caused by changes in the brain.

WHAT CAN YOU DO?

THINK ABOUT WHY

- new place? new people? somewhere they find scary?
- they forget that the question was asked and/or answered
- they want your attention... to feel a connection with you
- maybe they are trying to tell you about a need... hunger, concern about someone or something, urge to go to the bathroom

ACCEPT THE BEHAVIOR

- stay calm and be patient, they can't change so you will need to
- don't argue or try to correct them
- breathe... and remember the disease is the reason
- calmly answer the question every time it's asked
- smile at the story every time it's told

TRY REMINDERS

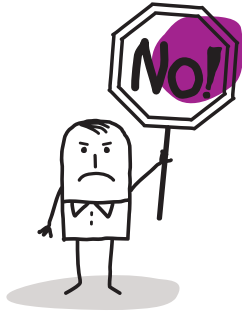
- use clocks or photos of items or objects to help with questions that are repeated
- post notes or a daily schedule in a place they often look
- get a big "white board" so you can write and erase information

WAYS TO HELP

- listen to music, watch TV, take a walk, or find something they like to do to get their mind on something else
- think first about how they are feeling and remind yourself it's not their fault
- wait until just beforehand to tell them about things that make them nervous like doctor's visits, bathing, or going out
- if you are tired and might react, and they are safe, go to another room for a bit to breathe

反抗について

RESISTANCE



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：

- 恐怖を感じたり、自分をコントロール出来ないと感じる。
- 慌てたり、焦ったりする。
- どうしたら良いのか分からない。
- 助けを求める事を恥ずかしいと思う。
- 途方に暮れる。
- 新しい事を始めたり、複雑な事をするのが怖いと感じる。

アルツハイマー病や認知症の人は、入浴や、病院など、どこかに出かけるという通常の行動をしたがらなくなる事があります。これは、介護者にとってとても困った問題です。

あなたにできることは？

理解を示し、寄り添う。

- 本人の気持ちを察する。
- 彼らの不安に耳を傾ける。
- 落ちついた態度や声で対応し、明るく振る舞う。

相手を尊重する

- 一人の大人(成人)として扱う。
- プライドの高さが原因で介護を拒む事もある。
- 簡単な事の決定や選択の機会を本人に与える。
- 入浴や着替えの際にはプライバシーを尊重する。

事前に計画を立てる

- 準備するのに十分な時間を与える。
- 物事を少しずつ、段階的にできるように考えてみる。
- それはいつも同じ時間や場所で起こりますか？もしそうなら、違う時間帯や違うアプローチで試してみる。
- 他の人が対応した方が上手くいくようですか？もしそうなら、その人に任せてみましょう。

上手くいかず、挫折しそうな時

- 本人が楽しいと思う事に注意を向ける。
- 一旦その場を離れる、または部屋を出るなどし、後で再度やってみる。可能であれば別の日にやってみる。
- 深呼吸をしたり、面白いビデオを見たりして気持ちを落ち着かせる。
- サポートグループに参加したり、ケアカウンセラーに相談して行動を改善するアイデアや対処法を探す。

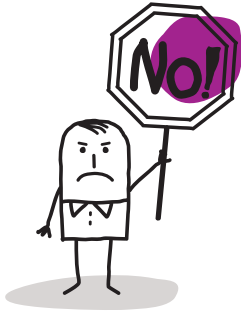


844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

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



Resistance



WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia might:

- feel afraid or out of control
- feel rushed or hurried
- not understand what is expected of them
- feel embarrassed and ashamed to ask for help
- feel overwhelmed
- be scared about doing a new activity or one that is complicated

 **Alzheimer's
LOS ANGELES**
844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2018 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

Sometimes people with Alzheimer's or dementia refuse to do common activities, like bathing, or to go somewhere, like to the doctor's office. This can be very frustrating to the caregiver.

WHAT CAN YOU DO?

BE UNDERSTANDING AND COMFORTING

- consider their feelings
- listen to their concerns
- try to look and sound calm and pleasant

BE RESPECTFUL

- treat the person like an adult
- a strong sense of pride can make a person refuse your help
- allow them to make some small decisions and choices
- provide privacy for bathing and dressing

CREATE A PLAN AHEAD OF TIME

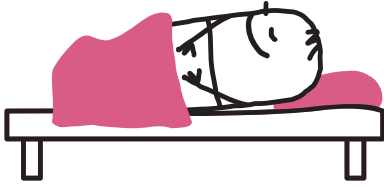
- allow enough time to get ready
- can the task be broken down into smaller steps?
- does this happen at the same time or place? If so, try another time of day or a different approach
- would someone else have better luck getting the person to cooperate? Let that person do it.

WHEN THINGS GET TOO FRUSTRATING

- change their attention to something that they enjoy
- step away or leave the room and try again later or, if possible, try it another day
- take several deep breaths, watch a few short funny videos or try another way to calm down
- join a support group or speak to a care counselor to get new ideas about how to help the behavior and to help you cope

睡眠について

SLEEPING



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：

- 脳の変化が体内時計に影響を与え、夜間に目が冴えたり、昼間に眠くなったりする。
- 関節炎の痛みや、他の病気の影響で眠れなくなる事がある。
- 夜間トイレに行く。
- 眠っている時に呼吸がしにくい。(この様な場合、大きなイビキをかく事がある)
- 落ち込んだり、心配して眠れない。

睡眠障害はアルツハイマー病や認知症の人に起こりやすい問題です。多くの人が夜ゆっくり休めず、日中に疲れを感じます。睡眠不足は他の病気にもつながります。

あなたにできることは？

一定のスケジュールを保つ

- 毎朝、同じ時間に同じように1日を始める。
- 日中は出来るだけ活動的にさせるー散歩、園芸など、日中にできる活動が良い。
- 遅い時間の昼寝は避ける。
- 寝る前にリラックス出来ることをし、習慣にする。
- 周りの人と一緒にできる活動を探す。
- デイケアセンターなどの利用も考慮する。

その他に出来ること

- 日中は出来るだけ日光や照明で明るくする。
- 本人がどうしても起きていたい場合は、無理矢理就寝させない。
- 夜間は全ての環境を静かで暗いものにしておく。
- 午後2時以降はコーヒー、お茶、ソーダなど、カフェインを含む飲み物を避ける。
- 夜間は水分を摂り過ぎない。
- 事故を避けるため、トイレ内の電気は点けておく。
- マッサージが有効な場合もある。

この様な場合は医師に相談する

- 痛みがある。
- イビキが酷い。
- 頻繁にトイレに行く。
- 落ち込みが激しく、極端に神経質である。
- 医師の指示なく睡眠薬などの使用は避けましょう。睡眠薬は精神的混乱や転倒の原因になることもあります。

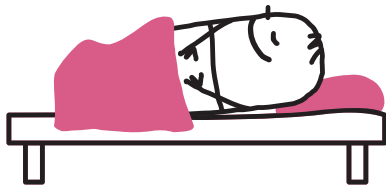


844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

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



Sleeping



Sleeping problems are common for people living with Alzheimer's or other dementias. Many people are restless at night and feel tired during the day. Poor sleep can also lead to other health problems.

WHAT CAN YOU DO?

KEEP A REGULAR SCHEDULE

- begin each morning at the same time and the same way
- keep them as active as possible during the day-walks, gardening, and other daytime activity is good
- avoid naps later in the day
- make sure to keep the same relaxing routine before bedtime

OTHER THINGS YOU CAN DO

- provide as much bright light as possible during the day
- if they really want to be up at night, do not force them to be in bed or to sleep
- keep everything quiet and dark at nights
- help them avoid drinking coffee, tea, or soda with caffeine after 2PM
- give less liquids in the evening
- keep a light on in the bathroom to avoid accidents
- massages may help some people

SPEAK WITH A DOCTOR IF:

- they have pain
- they snore badly
- they go to the bathroom a lot
- they seem very sad or nervous

Don't use sleep medicines of any kind without speaking with a doctor first. Sleep medicines can cause confusion and falls.

WHY DOES THIS HAPPEN?

Changes in sleep can happen for many reasons:

- changes in the brain may cause the body's natural "clock" to change – the body can feel awake during the night and sleepy during the day
- pain from arthritis or other illnesses can wake the person
- the person needs to go to the bathroom
- the person may have problems breathing while they sleep; this can cause loud snoring
- feeling very sad or nervous can wake the person

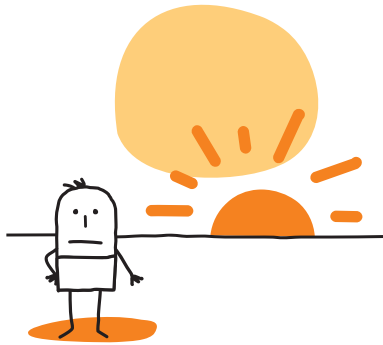


844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2019 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90ADPI0024-01-00)

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。



Alzheimer's
LOS ANGELES

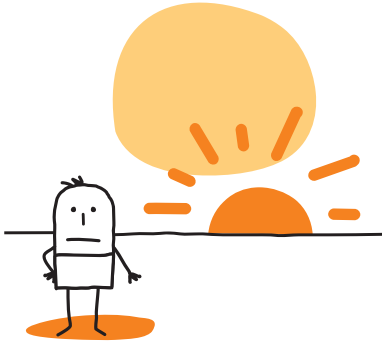
844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

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



Little Tokyo
Service Center

Sundowning



WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia might be:

- more tired in the late afternoon
- confused by changing amounts of light
- scared by shadows
- reacting to your feelings of being tired



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2018 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

People with Alzheimer's or dementia may become more confused or nervous later in the day, often as the sun sets. This is called sundowning. They may see or hear things that are not there. They may accuse people of things that are not true, like stealing or lying, and may pace or walk back and forth. This is not done on purpose, and people with dementia cannot control it.

WHAT CAN YOU DO?

MAKE CHANGES AT HOME

- turn lights on early in the afternoon to make the house brighter
- turn down (or turn off) the television or radio
- turn on soothing music
- avoid loud or confusing noises
- clear a path for the person to walk back and forth

PAY ATTENTION TO MEALS AND SNACKS

- provide a large meal at lunch and a light meal at dinner
- allow less caffeine, sugar, coffee, tea, and soda after 3 PM
- remove access to alcohol and cigarettes

KEEP A SCHEDULE

- make going to bed and waking up at the same time every day
- take walks or dance to use up extra energy
- plan doctor visits, outings, baths in the morning

OTHER IDEAS

- be calm and reassuring
- be flexible... if one idea doesn't work, try another
- comfort her and say or do something to calm her fears
- try a new activity, like sorting coins or dancing

トイレの問題について

TOILETING



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：

- 身体の機能の管理ができなくなる。
- 利尿作用の高い薬を服用している。
- 浴室やトイレの用途を忘れる。
- 助けを求めることは恥ずかしいと感じる。
- トイレに間に合わないことがある。
- 服を下すのに間に合わないことがある。

アルツハイマー病や認知症の人はトイレに行きたい時に粗相をすることがあります。

あなたにできることは？

時間をかけて、楽観的に

- 時間に余裕を持つ。気長に、急がない。
- 冷静に、落ち着いた声で対応する。
- 「こちらへ歩きましょう。こちらへ来て」など、一つずつ指示を出す。
- あなたや異性の人の前で服を下すことを恥ずかしく感じないか気を配る。

物事はシンプルに

- ゴム、またはマジックテープのついたズボンなど、脱着しやすい服を用意する。
- トイレに近い場所に座らせ、トイレまで長く歩かなくて済むようにする。
- トイレには常に電気を点けておき、よく見えるようにしておく。
- よく見えるように明るい色の便座を使用する。
- 便座の高い便器や手すりを設置する。-低い便器に座る時、倒れ込むような感じを受けることがある。
- ゴミ箱のような便器に見えるものはすべて片付ける。

日程を守る

- 起床時や食事の前後、就寝前など、トイレを使う決まった時間を作る。
- 就寝前の水や飲み物などを控える。

失敗は起こるもの

- 粗相をしても理解を示す。
- 動揺しているようなら、落ち着かせて安心させる。
- 着替えやウェットティッシュなどを余分に用意しておく。
- トイレの失敗が急に起きたり、頻度が増えた際には、その原因について医者
に相談する。- 例えば、新しい薬や感染症などが原因で起こる場合がある。



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

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



Toileting



WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia might:

- have poor control of their body functions
- be taking medications that cause them to urinate a lot
- forget what the bathroom and toilet are used for
- feel embarrassed and ashamed to ask for help
- might not be able to find the bathroom in time
- might not be able to remove their clothes in time

People with Alzheimer's disease or dementia can have accidents when they want to go to the bathroom.

WHAT CAN YOU DO?

ALLOW TIME & BE POSITIVE

- plan for extra time... be patient... don't rush
- stay calm and use a gentle voice
- give one step directions – "let's walk this way, let's come in here"
- think about if the person is embarrassed to get undressed in front of you or a person of a different sex

KEEP THINGS SIMPLE

- find clothes that are easy to take on and off, such as pants with an elastic waist or Velcro instead of buttons
- try to seat the person closer to the bathroom so they don't need to walk as far
- keep a light on in the bathroom so it can be seen when needed
- use a toilet seat with a bright color so that it can be seen easily
- install a raised toilet seat and grab bars – some individuals feel like they are falling when sitting down on a low toilet
- remove anything that looks like a toilet, such as a trash can

KEEP A SCHEDULE

- create a regular schedule for using the toilet: when they wake up, before and after meals, and just before bed
- limit water and other drinks close to bedtime

ACCIDENTS HAPPEN

- be understanding when accidents happen
- stay calm and comfort the person if they are upset
- be prepared with supplies, such as extra clothes and wipes
- if accidents happen suddenly or more often, talk with their doctor about possible reasons – for example, a new medication or an infection may cause this to happen



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2018 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)