

### 1. 知は力なり。よく知ろう

まずは、認知症の症状や対処法に関する知識、訪問介護やデイサービスなどの介護サービス、便利な介護用品などについて情報を得ることが大切です。

地域包括支援センターで行われている認知症相談や家族教室、家族の会の集いなどに参加するのも知識を得る良い機会です。

### 2. 割り切り上手は、介護上手

### 3. 演技を楽しもう

### 4. 過去にこだわらないで現在を認めよう

今の状況を受け入れ、それに合わせて対応しましょう。

### 5. 気負いは、負け

訪問介護や訪問看護、デイサービス、ショートステイ、便利な介護用品などをうまく利用しながら、介護の負担を軽くするよう心がけましょう。

### 6. 困うより開けるが勝ち

周囲の人たちの理解や協力がなければ、徘徊など特徴的な症状をもつ認知症の介護を続けていくことは困難です。

### 7. 仲間を見つけて、心軽く

### 8. ほっと一息、気は軽く



### 9. 借りる手は多いほど楽

### 10. ペースは合わせるもの

### 11. 相手の立場でものを考えよう



### 12. 自分の健康管理にも気をつけて

参考文献：杉山孝博, 認知症の9大法則 50 症状と対応策, 法研, 2013, P16-41, P158-159, P178-185

認知症の人と家族の会, 認知症になった家族との暮らしかた, ナツメ社, 2018, P18-31