

認知症予防の10カ条

1. 塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を
2. 適度に運動を行い足腰を丈夫に
3. 深酒とタバコはやめて規則正しい生活を
4. 生活習慣病（高血圧、肥満など）の予防・早期発見・治療を
5. 転倒に気をつけよう 頭の打撲は認知症招く
6. 興味と好奇心をもつように
7. 考えをまとめて表現する習慣を
8. こまやかな気配りをしたよい付き合いを
9. いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
10. くよくよしないで明るい気分で生活を

認知症介護の10カ条

1. コミュニケーション語らせて微笑みうなずきなじみ感
2. 食事工夫してゆっくり食べさせ満足感
3. 排泄排泄は早めに声かけトイレット
4. 入浴機嫌みて誘うお風呂でさっぱりと
5. 身だしなみ身だしなみ忘れぬ気配り張り生まれ
6. 活動できること見つけて活かす生きがい作り

7. 睡眠日中を楽しく過ごさせ夜安眠
8. 精神症状妄想は話を合わせて安心感
9. 問題行動叱らずに受け止め防ぐ問題行動
10. 自尊心自尊心支える介護で生き生きと

認知症家族の接し方10カ条

1. なじみの関係顔なじみ落ち着き与える安心感
2. 心の受容意に添ってこころ受け止め温かく
3. 心のゆとり怒らずに相手に合わせるゆとり持つ
4. 説得より納得理屈より気持ちを通わせ納得を
5. 意欲の活性化本人を生きいきさせるよい刺激
6. 孤独にしない寝たきりや孤独にしない気づかいを
7. 人格の尊重プライドやプライバシーの尊重を
8. 過去の体験は心のよりどころ本人の過去の体験大切に
9. 急激な変化を避ける環境の急変避けて安住感
10. 事故の防止を事故防ぐ細かな工夫気配りを

(公益法人 認知症予防財団のHPより転載)