

サポート
1

今日の仕事の優先順位や仕事の手順などは、1項目ずつ書いてあると確認できて安心です。

同時にいくつかのことを進めることが苦手になります。そんな時は、一つずつを確実にできるように言葉かけがあることで、落ち着いて仕事ができます。



サポート
2

書類などは、付箋やカラークリアファイルなどでまとめると覚えやすく、書類探しで困ることが減ります。

聞くだけでは覚えにくいので、色分けなどの見える方法を活用するようにアドバイスがあると、落ち着いて仕事ができます。



サポート
3

仕事の指示は、「○時までには仕上げて」など、時間を意識するように声をかけられると、時間を意識できたり、体を休めることができやすいです。

集中すると休憩をとるタイミングを見失い、余計に疲れてしまい悪循環になります。「休憩しよう」「昼休みだ」など声をかけてもらえると気持ちを切り替えやすくなります。



サポート
4

机の上や作業台などにおかれている物は、できるだけ移動が少なく、とまどうことが減ります。

慣れた環境で仕事ができることはストレスを減らします。



サポート
5

口数が減ったり、笑顔が少ないと思ったら声をかけてもらえると、その言葉で気持ちが切り替えられます。

疲れていることを自覚しにくかったり、精一杯すぎて話すことを後回しにしています。自分ではなかなか気づけないので明るく声をかけてください。



疲れた様子の時には声かけを



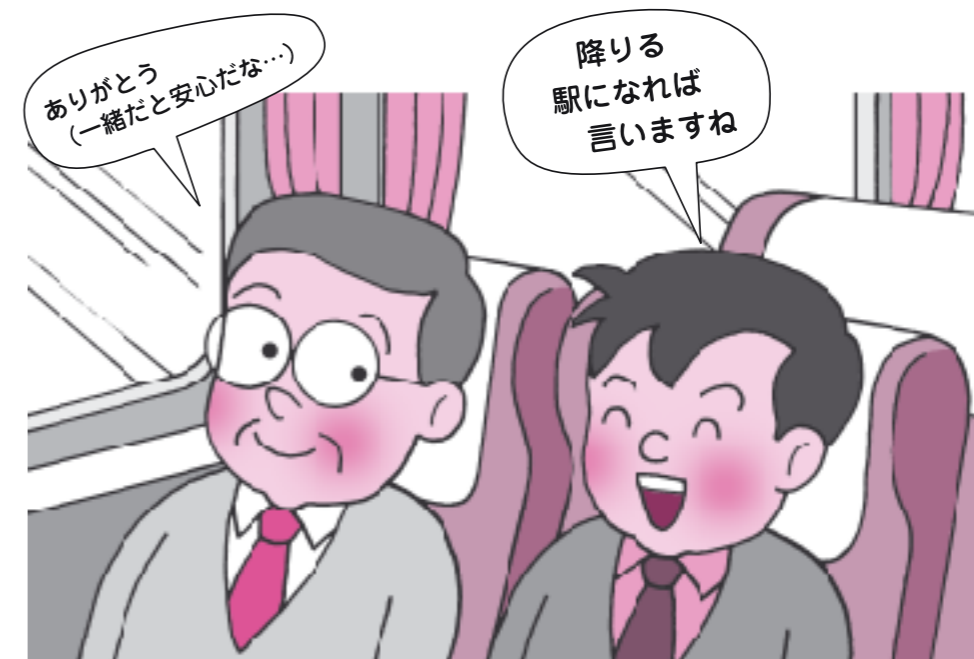
サポート
6

突発的にいつもと違うことが起きた時には、一緒に動いてもらえると安心です。

急なことに対応することが苦手になります。出張など、いつもと違う場合はサポートをお願いします。



普段と違う環境の時にはサポートを



サポート 7 認知症になっても、できることはあると思って頑張ります。でも、できないことをできたかのようにサポートされることはつらい時もあります。

仕事のミスに気付いたら、それを伝えて何がうまくいかないのかを一緒に考えてください。



サポート 8 家族や主治医に仕事中的様子を伝えて、やりとりをしてもらえると助かります。仕事上の変化は、治療を続けるにあたって、大切な私の状況把握になります。

みなさんも元気でいてください。

サポートするばかりに気を取られ、ご自身の心や体を後回しにはしないでください。ストレスも感じられることでしょう。そんな時はサポートの仕方などについて、一緒に相談したいと思います。

できるだけ長く仕事を続けたいと思っています。でも、会社や同僚に迷惑をかけることはつらいです。そして、自分自身も、きちんと仕事の引き際を見極めたいと思っています。

病気のことを避けることなく話をしてください。そして認知症への理解を深めてもらえればうれしいです。



Blank memo area with horizontal lines.

認知症の方などの行方がわからなくなったときには

- すぐに最寄りの警察署生活安全課か「110番」へ電話で連絡してください。
- 時間がたつにつれ、行動範囲が広がりさがしにくくなります。
- 家族だけでさがそうとせず、まずは警察に連絡することが、早期発見につながります。

滋賀県内の警察署

名称	住所	電話番号
大津警察署	大津市打出浜12-7	077-522-1234
草津警察署	草津市大路二丁目11-16	077-563-0110
守山警察署	守山市金森町494	077-583-0110
甲賀警察署	甲賀市水口町本綾野2-11	0748-62-4155
近江八幡警察署	近江八幡市出町370	0748-32-0110
東近江警察署	東近江市八日市緑町26-18	0748-24-0110
彦根警察署	彦根市古沢町660-3	0749-27-0110
米原警察署	米原市米原177-1	0749-52-0110
長浜警察署	長浜市八幡中山町字鳥ノ前300	0749-62-0110
木之本警察署	長浜市木之本町木之本1536	0749-82-3021
高島警察署	高島市今津町中沼二丁目4	0740-22-0110
大津北警察署	大津市真野二丁目20-23	077-573-1234

- 季節に合わない服装をされていたり、不安そうにされていたりするなどの高齢者を見かけたら、「何かお困りではありませんか」と、ゆっくり声をかけてあげてください。
- おかしいなと思ったら、持ち物などでわかる連絡先か、警察「110番」に連絡してください。
- 命に関わるような様子の際には救急車「119番」にも連絡してください。