



困った行動は
「困っているサイン」かも？

認知症の BPSDとは

認知症は、もの忘れだけでなく行動や
気持ちに変化が現れることがあり、
これをBPSD（行動心理症状）といいます。



主な症状

- 身体的攻撃（たたく、つねる、押すなど）
- 大声を出す
- 落ち着きがなく歩き回る（徘徊）
- 不安が強くなる
- 気分が落ち込む
- 幻覚や妄想



BPSDはこんなときに起こりやすくなります

- ✓ 行動や発言を否定されたとき
- ✓ やりたいことを止められたとき
- ✓ 話を聞いてもらえなかったとき
- ✓ したくないことを無理にさせられたとき・・・など

「〇〇しないで！」の繰り返しに注意

「動かないで！」「勝手に行かないで！」など行動を強く止める言葉を
繰り返すことを“スピーチロック（言葉による身体拘束）”といいます。
本人の不安やストレスが強まり、BPSDにつながる場合があります。

認知症のある方の行動には、必ず何かの理由があります。
「なぜこんなことするの？」ではなく「何に困っているのだろう？」
という視点で関わるのが大切です。

参照本：楽になる認知症ケアのコツ

水害が起きた時に注意すること

大雨や台風では、短時間で状況が変化します。
「まだ大丈夫」と思わず、早めに行動しましょう。

9月1日
防災の日

警報・危険度分布をチェック！

警報や自治体からの避難情報を確認し、避難に時間がかかる方は早めに避難しましょう。

川や橋には近づかない

増水した川は流れが速く危険です。様子を見に行くのはやめましょう。

冠水した場所を歩かなければならないときは

マンホールや側溝に注意し、長い棒などで足元を確認しながら慎重に歩きましょう。

地下は特に危険！

地下は急な浸水のおそれがあります。大雨の際は入らないようにしましょう。

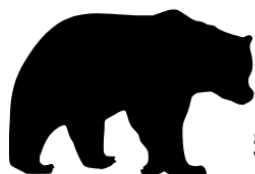
車での避難に注意

冠水した道路では、車が動かなくなったり、マンホールや側溝が見えなくなったりします。危険を感じたら無理に進まず、安全な場所へ避難しましょう。



「今まで大丈夫だったから」と過信せず、
**想定外の災害が起こることを考えて、常に最新の情報を確認し
早めの避難を心がけましょう。**

参照：<https://www.bousaihaku.com/survival/action/action03/>



\\ 秋の安全特集 // 山での害獣対策と安全な行動

秋は冬に備えて野生動物が活発に行動する季節です。
熊だけでなく、イノシシやシカなどの出没も増えるため、
山や森林へ出かける際は次のポイントに注意しましょう。

1 最新の目撃情報を確認する

目撃情報だけでなく、活動時間や天候などの情報も確認しましょう。

2 熊の足跡を見つけたら引き返す

足跡やフン、掘り返した跡、木のこすれ跡などを見つけた場合は、
近くにいます可能性があります。先へ進まず、静かにその場を離れましょう。

3 人の存在を知らせる

熊鈴などで自分の存在を知らせることは有効です。ただし、ラジオなど大きな音を
流し続けると、周囲の物音（動物の接近など）に気づきにくくなるがあるので注意。

4 歩くスピードにも注意

速いスピードで歩くと、人に気づいて距離を取る時間がなくなり、結果的に遭遇リスクが
高まることがあります。周囲を確認しながら、ゆっくり歩くことを心がけましょう。



宮崎県公式ウェブサイトより

参照：<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sizenhogo/kumatyuui.html>