

認知症を患っている方向けの 有用な情報

自分のケアをする

- 発熱や咳、のどの腫れや痛み、疲れ(倦怠感)、息切れなどの新型コロナウイルス(COVID-19)の症状がひとつでも出てきたら、かかりつけ医に相談するか、Coronavirus Health Information Line[新型コロナウイルス健康情報ライン](電話:**1800 020 080**)にお電話のうえご相談ください。
- 石鹸を使って20秒以上かけてこまめに手洗いをしましょう。流水を使うことができないときは、アルコール消毒液で手を消毒しましょう。
- 咳やくしゃみは自分の腕かティッシュで覆いましょう。咳やくしゃみを手のひらやハンカチで覆わないようにしてください。咳やくしゃみを覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨ててください。
- 1日の中で、軽い運動をする時間を取るようにしましょう。地域の運動教室は閉鎖中ですが、近所の散歩や、YouTubeで自分が楽しめる運動を探すこともできます。

自宅を安全な状態で維持しましょう

- コロナウイルスは様々な物の表面で長い間、場合によっては数日間も生存できることが知られています。
- 自宅の中で頻繁に手で触る、ドアノブや水道の蛇口、キッチンカウンターなどの台になっている箇所、その他の物の表面をこまめに清掃・洗浄しましょう。
- 携帯電話をアルコール性の除菌シートでこまめに拭きましょう。外出時に電話を使う方は、特にそうしてください。
- 自宅の中に人が来るときは必ず、すぐに石鹸で手洗いをしてもらいましょう。

物理的距離

- 65歳以上の方や慢性疾患のある方は、他の人との対面での接触を制限すべきであることを忘れずに。
- 独り暮らしの方は、買い物や、受診などの予約や人と会う約束、その他の日常の用事をどのようにやり繰りしていったら良いのか、計画を立てましょう。
- 家族や友人、隣人と話して、どのようなかたちでサポートしてもらえるか聞いてみましょう。あなたの代わりに買い物に行って、買ったものをドアの外に置いておいてはもらえませんか？ 近所の商店や薬局、スーパーマーケットは配達サービスをしていますか？

つながりの維持

- 対人距離を取る必要があり、物理的には離れていますが、テクノロジーを活用すれば友人や家族とのつながりを維持できます。
- スマートフォンをお持ちなら、ビデオ通話ができます。お使いのパソコンにカメラが搭載されていれば、スカイプやZoomで家族や大事な人たちと話すことができます。
- SNSは、世界中にいる認知症を患っている方とやり取りするのに良い手段です。
- よく連絡を取る人や重要な連絡先のリストを電話の横に置いて、すぐに見つけられるようにしておきましょう。
- 友人や家族と電話で話すのに決まった時間を設けることを検討しましょう。たとえば、友人とは毎週火曜日午後に電話をすとか、お孫さんの読み聞かせの時間にスカイプで参加する、ということが出来ます。
- 誰かに助けを求めたり、助けられることを受け入れるのは難しいかもしれませんが、そうすることで自分が自立した生活を送れなくなると感じるかもしれません。しかし、必要な時に助けてくれる人が周囲にいるのはこのような状況では誰にとっても大事なことです。
- Dementia Alliance International (DAI: 国際認知症同盟) への加入を検討してみるのも良いかもしれません。DAIは、認知症の診断を受けた人たちのための同じ立場にいる人同士のサポートグループ(ピアサポート・グループ)を提供しています。こうしたグループは定期的に会合を開き、自らの経験や、認知症と上手く付き合いながら認知症患者としてよりポジティブに暮らしていくための取り組み方などについて議論しています。また、DAIでは1対1でのバディ(ペア)制やメンター制を利用する機会も提供しています。詳細はDAIへのEメール送信(info@infodai.org)、またはDAIホームページ(www.joindai.org)にてご確認ください。

退屈に負けないために

- 1日をいくつかの時間帯に分けて、1～2時間毎にアクティビティを変えましょう。この際、タイマーやアラームをセットして忘れないようにすることもできます。
- 外に散歩に出たり、庭で時間を過ごしたりしてみましょう。読書や音楽鑑賞、テレビ視聴、映画鑑賞もしてみましょう。編み物やパズルなどの工作は、脳を活発な状態で維持するための良い手段でもあります。
- Dementia Australia ライブラリーでは、オンラインで利用できる電子書籍やオーディオブックを数多く取り揃えています：www.dementia.org.au/library
- 芸術表現を試してみてもいい？ 自宅でのアート作品制作については、Dementia Australiaのヘルプシートをご覧ください：www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf
- また、自宅のリビングに居ながらにして、世界を見て回る方法もあります。多くの博物館やテーマパーク、動物園が、バーチャル体験を用意しています。以下はその一例です：
 - 芸術や文化がお好きな方は、Google Arts & Cultureを活用してグッゲンハイム美術館を堪能したり、国立公園の(バーチャル)散策をしたり、タージ・マハルを訪問することができます：artsandculture.google.com/
 - スリルや冒険をお求めの方は、バーチャル・ジェットコースターを体験してみてもいかがでしょうか。YouTubeには、たくさんのバーチャル・ジェットコースターがあります。
 - メルボルン動物園や、ウェリビー・オープンレンジ動物園のライブストリーミングを視聴すれば、ユキヒョウの赤ちゃんやペンギンの様子を見ることができます：www.zoo.org.au/animal-house
 - 水中の生き物たちがお好きな方は、米国カリフォルニア州のモンレーベイ水族館もライブストリーミングを提供していますので、それを視聴すればクラゲやカメ、ラッコの様子を見ることができます：www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams

新型コロナウイルスについての最新情報はどこで入手できますか？

- 新型コロナウイルスについての最新情報やアドバイスは、オーストラリア連邦保健省のウェブサイトをご確認ください：www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert

認知症についてのアドバイスはどこで得られますか？

- **Dementia Australia**の **National Dementia Helpline**[全国認知症ヘルプライン] (電話：**1800 100 500**)では、認知症に関する情報を提供しています。また、**Dementia Australia**では、新型コロナウイルスに関する保健省からの指示や勧告を理解してそれに従うのが難しいと思っている方に向けて、役に立つ情報を提供しています。