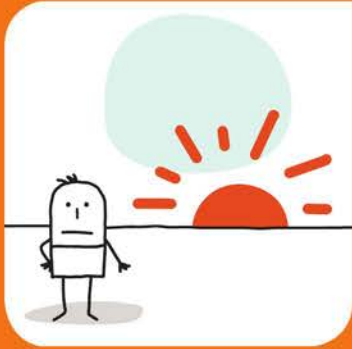


夕暮れ症候群



なぜこうになってしまうのか

アルツハイマー病や認知症の人にみられる傾向

- 午後の遅い時間に、より疲れる
- 太陽の光の変化により混乱する
- 影を怖がる
- あなたが疲れていることに反応する

アルツハイマー病や認知症の人は、太陽が傾くにつれ、混乱がひどくなり、神経質になることがあります。これは夕暮れ症候群と呼ばれるものです。現実にはそこにはないものが見えたり、音が聞こえたりします。例えば自分のものを盗んだとか、嘘をついた等と現実に起きていないことで誰かを責めることがあります。また、同じところを行ったり来たりすることがあります。わざとやっているわけではなく、コントロールができないのです。

あなたにできること

家での環境を調整する

- 家の中を明るくするために午後の早い時間に電気をつける
- テレビやラジオの音量を下げる（または消す）
- 心が安らぐような音楽をかける
- 大きな音や混乱させるような音は避ける
- 行き来するところを片付ける

食事や間食に気を配る

- 昼食はボリューム多く、夕食は軽く
- 午後3時以降はカフェイン、砂糖、コーヒー、お茶、炭酸飲料を減らす
- アルコールやタバコを見えないところ、手の届かないところへ

スケジュールを守る

- 毎日の就寝時間、起床時間を同じ時間にする
- 余分なエネルギーを使い果たすために散歩やダンスをする
- 医師の診察、外出、入浴はなるべく午前中に

その他

- 落ち着いて、空いてを安心させる
- 柔軟に…一つの方法がうまくいかなかった場合、別の方法を試す
- 安心させ、恐怖感を減らすよう工夫する
- 例えば硬貨の分類やダンスなど、新しいアクティビティを試してみる



ヘルプライン
844.HELP.ALZ
alzgla.org