Q1

何度も同じことを聞かれるとわかっていてもイライラします。何か良いストレス解消がありますか？

A1

同じ事を聞かれるとイライラする時には同じことを聞かれる場所から離れる事をお勧めします。リーダーさんばかりが頑張らなくても、サブリーダーさんに対応を変わって頂いたり、参加者にサポートをお願いしても良いでしょう。

講座の中でもお伝えしましたが、例えば、認知症について学び、理解を深める・ご自身のイライラを言葉にする仲間を持つ。等もお勧めです。

ストレスの解消法は、何が効果あるかは人により様々ですが、心の興奮を押さえる為には、別の事に集中する（楽しくできる事）。ストレスの内容をゆっくり手書きで書き出してみる。等は効果があると感じています。

Q2

認知症が特殊詐欺に結びつく事例などはあるのでしょうか？

A2

判断力が低下する状況で、特殊詐欺被害が起きる可能が増えます。若い年代でも慌ててしまったり、巧に誘導されてしまう特殊詐欺被害も増加しています。認知症は判断する力に変化が起きる病気ですのでだまされる可能性はありますので、つながるサロンで把握した時は、詐欺の疑いがあれば 110 番通報が大切です。特殊詐欺の手口は様々です。慌てずに、だれかに相談して対応する事が肝心です。区の消費生活センター（区役所７階）や防災危機管理課治安対策グループ（区役所５階）でも対応しています。