

認知症の症状の変化と知っておきたい情報

認知症にはさまざまなタイプがあり、ここでは認知症の中でも一番多いと

症状の出かたもそれぞれ違います。 される「アルツハイマー型認知症」のことを中心に掲載しています。 ※詳細は県作成の「知っちゅうかえ？認知症のキホン」を参照⇒



認知症の進行具合 ➡

健康

物忘れが気になり始めたが、日常生活には支障なし

そろそろ誰かの見守りが必要

日常生活に手助けが必要

常に手助けが必要

本人の様子



- 物忘れが増えるが自覚もある（人からも言われ始める）
- 計算間違いや漢字のミスなどが増える。
- 片付けが苦手になる
- 探し物が増える。
- 外出がおっくうになる

今までの自分と何か違う。物忘れが不安だが、認知症といわれるのが怖いので病院に行きたくない。

- 同じことを何度も聞く。
- 物や人の名前が出てこない。
- 置き忘れやしまい忘れが増える。
- 料理や買い物、金銭管理などが難しくなってくる。
- 「物を盗まれた」等の妄想がある。
- 実際にはないものが見えると訴える。
- 感情の起伏が激しくなる。

自分はちゃんとしているつもりなのに、叱られるのはつらい。どうしたら良いかわからない。なぜ叱られたのかは覚えていないが、あの人はいつも私を叱る人だということはちゃんと覚えている。家族や周りの人に迷惑をかけたくない。

- 服の着替えがうまくできなくなる。
- 近所でも道に迷う。
- 字の読み書きが苦手になる。
- 物忘れの自覚がない。
- 家族と他人を間違える。
- 目的なく歩き回っているように見える。(徘徊)

- 食事、トイレ、お風呂、移動などの日常生活に手助けがないと難しい。
- 車いすやベッド上での生活が長くなる。
- 言葉数は少なくなるが、感情や感覚(目・耳・鼻などの機能)は残っている。

言葉は出なくても、優しくされると嬉しい。叱られると悲しい。

本人の気持ち

なるべく人の世話にならないように、いつまでも元気でいたい。

家族の気持ち

・親や配偶者はいつまでも元気である(いてほしい)と思っている。

・以前と違う本人の様子にとまどう。どこへ、誰に相談していいかわからない。

・本人の手助けが必要な場面が増え、ストレスや介護疲れを感じる。・先の見えないトンネルの中にいるような不安がある。

・最期の過ごし方や看取りの心配。

心がけたいこと

- ・友人や地域とのつながりを大切に。趣味や役割を続ける。
- ・エンディングノートを作成し、最期の迎え方について家族間で話し合いをしておく。
- ・「みず・めし・うん・うん」で体調管理。
- ・歯や口腔の手入れと定期歯科受診。
- ・高血圧、糖尿病などの生活習慣病を予防・コントロールする。
- ・認知症についての正しい知識を持つ。(認知症サポーター養成講座等)

- ・かかりつけ医や地域包括支援センターに相談する。
- ・早めに受診して、診断を受け、必要な治療を開始する。
- ・外出の機会を持つ。
- ・本人の不安な気持ちに共感する。
- ・認知症状があることを周りの人に伝え、理解者や支援者を増やしておく。
- ・運転免許証の返納について考えておく。

- ・本人ができることは今までどおりやってもらい、できないことをサポートする。
- ・本人の訴えを否定せず、同じことを聞かれても、きちんと返答する。



認知症カフェ

- ・ケアマネジャーと相談し、介護サービスなどを利用して、お互いにリフレッシュできる時間を持つ。
- ・施設での生活を希望する場合には、早めにいくつかの施設を見学しておく。

サービス活用

- ・本人が安心できる環境を整え、看取りに備える。
- ・スキンシップなどコミュニケーションを工夫する。



看取りの備え

キーワード

健康維持

老後の備え

相談

早期受診

家族会(たんぼぼの会)

ケアマネジャー



状態に応じて

予防

- ・健康診断
- ・歯科健診
- ・地区健康福祉委員会などの地域の活動
- ・あったかふれあいセンター
- ・まちなかサロン など

医療

- ・かかりつけ医
- ・認知症の相談ができる病院(認知症疾患医療センター等)
- ・かかりつけ薬局
- ・訪問診療・住診
- ・訪問看護
- ・訪問歯科診療 など

受けられる支援

生活支援

- ・配食サービス
- ・認知症カフェ、家族会(たんぼぼの会)
- ・日常生活自立支援事業
- ・成年後見制度
- ・運転免許返納制度 など

※詳細は市作成の「高齢者在宅生活ガイドブック」を参照⇒



介護

- ・訪問のサービス(介護・看護)
- ・通いのサービス
- ・泊まりのサービス
- ・住宅改修
- ・福祉用具の購入・レンタル など

※詳細は市作成の「あんしん介護保険」を参照⇒



ひとりで抱え込まないために

認知症介護に関わる家族のつどい

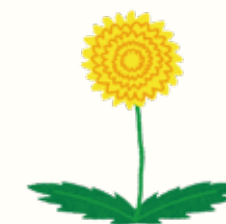
たんぼぼの会

たんぼぼの会は、平成21年に結成された認知症介護の経験者の集まりです。介護をしている人が一人で悩みやストレスを抱え込まないよう、気持ちを共有し、情報交換ができる「つどい」を開催しています。

※活動内容※

- ・介護者のつどいの開催(奇数月の最終火曜日)
- ・認知症カフェの開催(毎月第三土曜日)
- ・その他、個別相談対応

≪問い合わせ≫四万十市地域包括支援センター 電話:34-0170



認知症カフェ

認知症カフェは、認知症の人と家族、地域住民、専門職等の誰もが参加できる、集いの場です。気軽に立ち寄り、参加者同士での情報交換や交流を通して、認知症への理解を深めることを目指しています。カフェによって内容や雰囲気が異なり、講話やイベントを独自に企画するなど、さまざまな内容で実施されています。

◎ふれあいカフェ たんぼぼ

場 所:四万十市社会福祉センター
(四万十市右山五月町8-3)
電 話:34-0170
(四万十市地域包括支援センター)
開催日時:毎月第3土曜
10:00~15:00

◎オレンジカフェ

場 所:あったかふれあいセンター
愛・ハピネス
(四万十市国見802-2)
電 話:37-3057
開催日時:毎月2回
10:00~15:00



認知症 ちえのわnet

認知症のケアに悩みを抱えている方と情報交換するための、コミュニティサイトです。みなさんの経験を投稿し、「うまくいった」「うまくいかなかった」という情報を、同じようにケアで悩んでいる方と共有し、認知症のケアについて知り合うことができます。



認知症 ちえのわnet