

# 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「知っっちゃうか？ 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				
<b>本人の様子</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●物忘れが増えるが自覚もある(人からも言われ始める)</li> <li>●計算間違いや漢字のミスなどが増える。</li> <li>●片付けが苦手になる?</li> <li>●探し物が増える。</li> <li>●外出がおっくうになる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●同じことを何度も聞く。</li> <li>●物や人の名前が出てこない。</li> <li>●置き忘れやしまい忘れが増える。</li> <li>●料理や買い物、金銭管理などが難しくなってくる。</li> <li>●「物を盗まれた」等の妄想がある。</li> <li>●実際にはないものが見えると訴える。</li> <li>●感情の起伏が激しくなる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●服の着替えがうまくできなくなる。</li> <li>●近所でも道に迷う。</li> <li>●字の読み書きが苦手になる。</li> <li>●物忘れの自覚がない。</li> <li>●家族と他人を間違える。</li> <li>●目的なく歩き回っているように見える。(徘徊)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●車いすやベッド上での生活が長くなる。</li> <li>●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。</li> </ul>				
<b>本人の気持ち</b>	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。	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。	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。	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。					
<b>家族の気持ち</b>	・親や配偶者はいつまでも元気でいる(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。					
<b>心がけたいこと</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・友人や地域とのつながりを大切に。趣味や役割を続ける。</li> <li>・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。</li> <li>・「みず・めし・うん・うん」で体調管理。</li> <li>・歯や口腔の手入れと定期歯科受診。</li> <li>・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。</li> <li>・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)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かかりつけ医や地域包括支援センターに相談する。</li> <li>・早めに受診して、診断を受け、必要な治療を開始する。</li> <li>・外出の機会を持つ。</li> <li>・本人の不安な気持ちに共感する。</li> <li>・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。</li> <li>・運転免許証の返納について考えておく。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本人ができることは今までどおりやらしてもらい、できないことをサポートする。</li> <li>・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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本人が安心できる環境を整え、看取りに備える。</li> <li>・スキンシップなどコミュニケーションを工夫する。</li> </ul>				
<b>キーワード</b>	健康維持	老後の備え	相談	早期受診	認知症カフェ	家族会(たんぼぼの会)	ケアマネジャー	サービス活用	看取りの備え

予防	医療	生活支援	介護
<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康診断</li> <li>・歯科健診</li> <li>・地区健康福祉委員会などの地域の活動</li> <li>・あったかふれあいセンター</li> <li>・まちなかサロン など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かかりつけ医</li> <li>・認知症の相談ができる病院(認知症疾患医療センター等)</li> <li>・かかりつけ薬局</li> <li>・訪問診療・往診</li> <li>・訪問看護</li> <li>・訪問歯科診療 など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・配食サービス</li> <li>・認知症カフェ、家族会(たんぼぼの会)</li> <li>・日常生活自立支援事業</li> <li>・成年後見制度</li> <li>・運転免許返納制度 など</li> </ul> <p>※詳細は市作成の「高齢者在宅生活ガイドブック」を参照⇒</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・訪問のサービス(介護・看護)</li> <li>・通いのサービス</li> <li>・泊まりのサービス</li> <li>・住宅改修</li> <li>・福祉用具の購入・レンタル など</li> </ul> <p>※詳細は市作成の「あんしん介護保険」を参照⇒</p>

# 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: 共同作業所ほっとハート (四万十中村東町1丁目5-22)

電話: 34-2373

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・ハビネス (四万十市国見802-2)

電話: 37-3057

開催日時: 毎月2回 10:00~15:00

◎カフェ エミリー(笑里)

場所: あったかふれあいセンターNPO いちいの郷 (四万十市西土佐大宮 594-3)

電話: 53-2020

開催日時: 毎月第3土曜 9:00~11:30

## 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