

認知症とともに生きる

認知症 ガイドブック

～世羅町認知症ケアパス～

認知症ケアパスとは、適切な時期に適切な支援を受けられるように認知症の段階に合わせて医療・介護・福祉サービスなどを紹介したものです。



思い出を忘れてしまっても
また新しい思い出を
作ることができる

世羅町地域包括支援センター

(世羅町)

はじめに

認知症は、誰もがなる可能性のある身近なものです。ただ、認知症に対して漠然と不安を持っている人は少なくはありません。

現在では、認知症になっても活躍している人が増えており、認知症に関する考え方も大きく変わりつつあります。認知症による生活の困難さを抱えても前向きに暮らしている人がたくさんおられます。

このガイドブックは、認知症の概要について理解していただくとともに、ご自身やご家族が認知症になったときの不安を少しでも軽減していただけるように、認知症の進行状況に応じて、どのようなサービスや支援を利用することができるのか情報をまとめたものです。

認知症について知り、認知症とともに自分らしく暮らし続けていくための手引きとして、本ガイドブックを活用していただければ幸いです。

もくじ

- 今伝えたいこと…………… 2 ページ
- 認知症の理解～認知症ってなんだろう～…………… 4 ページ
- 早めの受診がとても大切です！…………… 6 ページ
- 周りの人にはどんな心がけが必要でしょうか…………… 9 ページ
- 家族への支援……………10 ページ
- 若年性認知症 …………… 11 ページ
- 認知症は予防できる？ …………… 12 ページ
- 認知症のこと、どこに相談したらよいの？……………14 ページ
- 安心して暮らせるために ……………15 ページ
- 権利を守り、安心して生活するために ……………18 ページ
- 思いを伝えておきましょう ……………19 ページ
- 資料の紹介 ……………20 ページ
- 世羅町認知症ケアパス～認知症の経過と対応について～ …21 ページ

今伝えたいこと

～一足先に認知症になった私たちからあなたへ～

認知症になることは特別なことではありません。誰もが人生の中で認知症になる可能性があります。今、認知症ではない人も、他人事としてとらえずに、認知症の人を少し先のご自身と考えてみてください。

認知症になっても、何も分からなくなって、常に誰かの助けが必要になるわけではありません。たしかに、脳に働きづらい部分が生じて、苦手になることもあります。それでも、できることはたくさんあります。その力を失わないためにも、やれることはやりたいと思っています。失敗しないようにと先回りしたりせず、その人ができる方法を一緒に考えてください。私たちが困っている時は、何に困っているのか、何を手伝えればいいのか、まず聞いてほしいのです。

私たちはちょっとしたことがきっかけで、自信を失ったり、不安に陥ることがあります。だから、ほっと安心して元気がよみがえってくるような前向きに暮らせる情報を伝えてほしいと思います。



【本人の想い】

できることは
できるだけ
自分でしたい。

認知症だからといって
何もできなくなるわけではない。
分かること、できること、
たくさんあります。

お先真っ暗ではありません。
病気や生きづらさはあっても、
自分らしく楽しく暮らすこと
ができます。

話をきいて、
サービスを
考えてほしい。

診断されても
自分は自分。
変わらないことを
理解してほしい。

【家族の想い】

なんでこうなってるの？
誰に相談したらいいのか
何も分からなくて
不安になりました。

最初は不安だったけど、
すべてさらけだして
しまえば、助けてくれる
人がたくさんいました。

一人では対応できなかった。
相談できる人を見つけることで
楽になった。



いい日々、いい人生を、地域の中で“先輩”からのアドバイス

①変化に気づき始めた頃

多くの場合、認知症の始まりはあいまいで、暮らしの中で「何かおかしい」「今までと感じが違う…」と思うことが少しずつ増えていきます。とても疲れやすく、家事や仕事を最後までやり遂げられなかったり、ミスが増えたりします。自分に起きている変化をやり過ごしたり、一人で悩んだりせず、周りの人に相談し、また医療機関を受診し、少しでも早く次のステップに踏み出すことは、その後の人生をよりよく生きるためにも大切です。

—はじめの状況—

- ご飯を食べに行って、メニューが決められなくなりました。
- 計算ができなかったり、文字が書けなくなりました。

—診断を受けた直後の気持ち—

- 医師に「認知症です」と言われて、頭が真っ白になりました。自分はこれからどうになってしまうのか心配で心配で、眠れない夜がつづきました。
- 人に会いたくない、家から出たくなくて、家にこもっていました。
- 自分でもまずいなとわかっているけど、家族に言われるとムカッときて、毎日口喧嘩ばかり。

②元気に自分らしく暮らすために

■自分なりの生活を続ける

認知症があるとわかっていても、急になにか変わることはありません。今まで通りの生活を続けることが安心と自信につながります。大切にしている毎日の日課、外出や人とのつきあいなどを続けることが大切です。



■地域にいる仲間と出会う

なるべく早くに地域の仲間、味方と思える人に出会えることが、落ち込みや孤立を防ぎ、前向きに日々を過ごすためには非常に重要です。

認知症の理解～認知症ってなんだろう～

認知症とは、**さまざまな原因により脳に変化**がおこり、それまでできていたことができなくなり、**生活に支障をきたした状態**をいいます。

認知症の原因となる病気により、どのような症状が出てくるのかが異なります。脳に起こっている病気そのものによって直接おこる、もの忘れ等の症状を**認知機能障害**といいます。そこに身体の不調等の色々な要因が加わると、不安やうつ等の**行動・心理症状（BPSD）**が現れることがあります。

認知症の症状

脳の働きが低下することで起こる症状（認知機能障害）

●もの忘れ

新たなことが覚えられない。覚えたことが思い出せない。

●見当識の低下

時間や場所、人の把握が難しくなる。

●理解・判断力の低下

理解したり判断したりすることに時間がかかる。

●実行機能の低下

ものごとを計画し、実行に移すことが難しくなる。

いろいろな要因

- 身体の不調
- 薬の副作用
- 不快な環境
- 周囲との関係・不安感
- 本人の性格
- 等

行動・心理症状（BPSD）

- 不安やうつ
- ものが盗まれたと騒ぐ
- 怒りっぽくなる
- 夜に寝付けなくなる
- 落ち着きなく歩き回る
- 何度も同じことを聞く
- 等

加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れの違い

加齢によるもの忘れの場合

- 食事のあと、何を食べたか忘れることがある
- 目の前の人の名前が思い出せない
- 約束を忘れたことに自分で気づくことができる
- ヒントを与えたりすると思い出せる

記憶の帯



認知症によるもの忘れの場合

- 食事のあと、食べたこと自体を忘れる
- 目の前の人が誰なのか分からない
- 約束したこと自体を忘れ、自覚がない
- ヒントを与えても思い出せない

記憶の帯



認知症を起こす代表的な原因疾患と症状

アルツハイマー型認知症

一番多い認知症

～症状～

- 同じ質問を何度も繰り返す
- 時間や場所がわからなくなる

血管性認知症

脳梗塞や脳出血等が原因

～症状～

- 片まひやししゃべりにくさ
- 意欲低下

レビー小体型認知症

幻視が起こるのが特徴

～症状～

- パーキンソン症状
(手足の震え、筋肉のこわばり等)
- 幻視 (存在しない子どもや虫等がみえる等)

前頭側頭型認知症

性格や行動上の変化が主な症状

～症状～

- 社会的ルールを守れなくなる
- 同じ時間に同じ行動をとる
- 我が道を行く行動をとる傾向がある

■ 認知症と似た症状が現れる疾患

他の病気や薬の影響等で、認知症のような症状が現れる場合もあります。

治療によって改善できるものもありますので、早めに受診をしましょう。

(例) 甲状腺機能低下症、正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、脱水、うつ病 等

私たち認知症当事者は、認知症による生活のしづらさを経験することで、気持ちの面でも様々な影響を受けています。認知症を正しく理解し、私たちが抱える不安や混乱、緊張を理解してくれる人が増えれば、私たちは前向きな気持ちになることができ、認知症になってもいきいきと暮らせます。



「認知症かも？」と気づいたときには、 早めの受診がとても大切です！

「いつもと違う」、「おや？」と思ったらまず受診。

早く受診することで、あなたが前向きに歩む可能性が広がります。

早く受診することで進行を遅らせたり、
治療により改善が可能な場合もあります。
少しでも心配があれば早めに受診しましょう。



「今までと何か違う」と感じたときに ～認知症セルフチェックリスト～

認知症の疑いがあるかどうかを初期の段階でチェックするものです。このチェック表だけで認知症かどうかを判断することはできませんが、**6項目以上に該当する場合は早めにかかりつけ医（P7）や地域包括支援センター（P14）に相談**しましょう。

- | |
|---|
| ☐ 今日の日付や曜日がわからないことがある |
| ☐ 住所や電話番号を忘れてしまうことがある |
| ☐ 何度も同じことを言ったり聞いたりする |
| ☐ 買い物でお金を払おうとしても、計算できないことがある |
| ☐ ものの名前が出てこないことがある |
| ☐ 置き忘れ、しまい忘れが多くなった |
| ☐ 慣れた道で迷ってしまうことがある |
| ☐ ささいなことで怒りっぽくなった |
| ☐ ガスや火の始末ができなくなった |
| ☐ 今まで使っていた洗濯機やリモコン等を使いこなせなくなった |
| ☐ 本の内容やテレビドラマの筋がわからないことがある |
| ☐ 財布や時計等を盗まれたと思うことが、よくある |
| ☐ 会話の途中で言いたいことを忘れることがある |
| ☐ だらしなくなった |
| ☐ 体の具合が悪いわけではないのに、何もやる気が起きない |

出典：「もの忘れが気になるあなたへ 認知症の正しい知識」（NHK 厚生文化事業団発行／小阪憲司監修）

●かかりつけ医

身近にあり、これまでの病歴や生活環境等を知ったうえで診療や健康相談を行い、病状の説明や治療をします。必要に応じて専門医療機関を紹介してくれます。

●認知症専門医・専門医療機関（物忘れ外来）

認知症専門医は、日本老年精神医学会や日本認知症学会など、それぞれの学会が認定した専門医です。認知症の専門診療は認知症疾患医療センターのほかにも、「精神科」「神経内科」「老年内科」「脳神経外科」等の診療科で行われており、認知症の専門診療に特化した場合は「もの忘れ外来」となっている場合もあります。

■公立世羅中央病院 認知症外来 ※要予約

診療時間：第1・3・5月曜日 午後から

電話番号：0847-22-1127

●認知症疾患医療センター

認知症の専門医療相談ができる医療機関です。認知症に関する詳しい診断、行動・心理症状や身体合併症への対応等を行います。電話相談及び専門外来は、県内全域から受け付けています。

■特定医療法人大慈会 三原病院（三原市中之町6丁目31-1）

（電話相談受付時間）月曜日～金曜日（祝日除く）9：00～17：00

（専門外来受付時間）月曜日～金曜日（祝日除く）9：00～11：30 ※予約制

（専用電話番号）0848-61-5515

■医療法人微風会 三次神経内科クリニック花の里（三次市十日市東4丁目3-10）

（電話相談受付時間）月曜日～土曜日（祝日除く）9：00～16：00

（専門外来受付時間）月曜日～土曜日（祝日除く）9：00～17：00 ※予約制

（専用電話番号）0120-870-318



～受診のコツを知っておこう！～

受診ポイント①

まずはかかりつけ医に相談してみましょう。

かかりつけ医は本人や家族を日頃から知っている強みがあります。また、必要に応じて専門医療機関等を紹介することができます。

かかりつけ医がない場合は…

地域包括支援センター（P14）に相談してみましょう！

一緒に受診することで不安が軽減されます。

受診ポイント②

気になることをまとめておきましょう。

今の症状について、いつ頃から・どんなふうに・どんなことで困っているのか等、医師に伝えたい内容を事前にまとめておくとスムーズです。

★整理しておくポイント

- ・本人の経過（いつ頃から、どんな症状や出来事が、どのくらい続いているか等）
- ・本人や家族が困っていること、求めていること
- ・これまでの病気、現在治療している病気
- ・内服状況（お薬手帳があれば、持参しましょう）等



受診ポイント③

受診へのためらいを減らそう。

受診に対する拒否がみられる場合は、無理やり受診させるのではなく、伝え方を工夫してみましょう。

早く発見出来たら治るかもしれないし、進行も遅くなるかも。

健康診断をしてもらおう。

いつもの薬をもらいにいきましょう。

私もみてもらうから一緒に行きましょう。

～家族からのアドバイス～
受診をいやがるときや本人が不安なとき、家族が優しい嘘をつくことが本人の安心につながりました。

周りの人にはどんな心がけが必要でしょうか

認知症であるかどうかにかかわらず、家族、友人、知人や周囲の人同士がスムーズにコミュニケーションを図るには、ちょっとした気遣いが必要です。認知症になったことで周囲からこれまでとは違った目で見られたり、できなくなったことや失敗に注目されたら、どんな気持ちがするのでしょうか。

■本人がいやな思いをする言葉がけ

命令・指導

覚えといてよ
デイサービス行くのよ
運動するのよ

否定・注意

違うでしょ
あなたが決めたのよ
昨日言ったでしょ

急がせる・焦る

早くしなさい
決まっていたのに

認知機能が低下した人は、このような声かけにより、自信がなくなり、認知機能に影響を及ぼすこともあります。認知機能低下を理解して、**ほめる・感謝する**ことが大切です。また、何もしない、至れり尽くせりするのではなく、一緒に、笑顔で手を取り合える環境作りを行いましょう！

そのためには、介護者自身が自分を大事にし、**笑顔になれる自分をつくる**ことも大切です。

■接し方のポイント

- 1 まずは見守る
- 2 余裕をもって対応する
- 3 声をかけるときはひとりで
- 4 背後から声をかけない
- 5 やさしい口調で
- 6 おだやかなはっきりした口調で
- 7 会話は本人のペースに合わせて



家族への支援

認知症とともに生きる家族

身近な人が認知症と診断されたら、誰でも現実を受け止められず、この先を考えて不安になります。多くの家族が経験する気持ちのステップがあります。これを理解することは、家族が認知症になったときの状況を受け入れる助けになります。

第1ステップ とまどい・否定

以前の本人からは考えられないような言葉や行動にとまどい、「こんなはずではない」と否定しようとしています。

第2ステップ 混乱・怒り・拒絶

さまざまな症状を示す本人にどう向き合ったらよいのかわからず混乱したり、些細なことに腹が立って本人を責めたりします。精神的・身体的に疲労困憊し、絶望感におそわれやすい最もつらい時期です。

第3ステップ 割り切り

医療・介護等のサービスも上手に使い、なんとか乗り切っていけるのではないかとというゆとりが生まれ、負担感は軽くなります。症状は同じでも介護者にとって「問題」としては軽くなります。

第4ステップ 受 容

認知症に対する理解が深まり、本人のあるがままを自然に受け入れられるようになります。

※すべての方が第1～第4の順に単純に進むわけではなく、4つのステップを進んだり戻ったりすることもあります。

～悩んでいるのは自分だけではありません～

認知症の人に身近で関わる家族の多くは、日々悩んでいます。そんなときは一人で抱え込まずに、誰かに打ち明けてみると道が開けます。隣近所や友人の中にも実は「家族が認知症だ」という人は案外多くいるものです。なるべくオープンにすることで、情報交換ができ、前向きな気持ちになれることもあります。

若年性認知症

65 歳未満で発症した認知症を「若年性認知症」といいます。

働き盛りで発症するため、就労継続や経済的負担、また配偶者が介護者となり家庭内の多くの役割を担う等、高齢者の認知症とは異なる課題を抱えています。

まずは相談！電話で相談できる専門機関があります。

●広島県若年性認知症サポートルーム ☎082-298-1034 (若年性認知症相談窓口)

若年性認知症支援コーディネーターが、若年性認知症の人やその家族の他、若年性認知症の人を雇用する企業、医療・福祉等関係機関からの相談も受け付けています。

受付時間：月曜日～金曜日 9：00～17：00（祝日・年末年始を除く）

●若年性認知症コールセンター ☎0800-100-2707

若年性認知症特有の疑問や悩みに対し、専門教育を受けた相談員が電話で対応します。

受付時間：月曜日～土曜日 10：00～15：00（祝日・年末年始を除く）

上記のほかに、次の機関等でも相談できます。

- ・かかりつけ医（P7）
- ・認知症疾患医療センター（P7）
- ・世羅町地域包括支援センター（P14）

～若年性認知症の人が利用できる制度・サービスの一例～

休職や退職をする頃

- 傷病手当金
- 精神障害者保健福祉手帳
- 自立支援医療（精神通院医療）

症状や状態に応じて

- 介護保険法に基づく介護保険サービス
- 障害者総合支援法にもとづく障害福祉サービス

家計の支援

- 障害年金
- 特別障害者手当
- 社会福祉資金（貸付）
- 就学援助

家族の支援等

- 公益社団法人認知症の人と家族の会
- 介護休暇制度

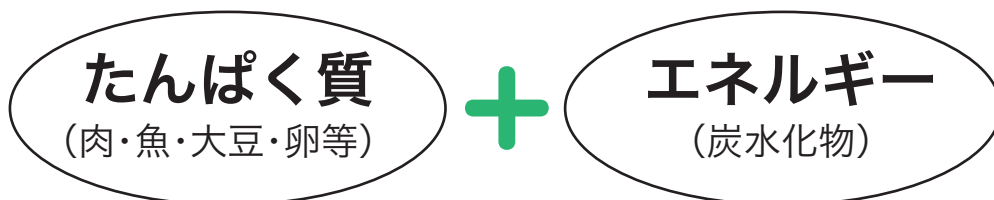
認知症は予防できる？

これをすれば「認知症にならない」という予防法はありません。
生活習慣の改善により、認知症発症のリスクを減らすことは可能です。
また認知症になってからも、進行をゆるやかにすることが期待できます！
次のポイントを押さえましょう。

●しっかり食べよう！

低栄養状態や脱水症状は、脳の働きを低下させ、生活習慣病の原因や認知症の悪化につながります。

主食や主菜を重視した食事や、こまめな水分補給を心がけましょう。
また、よく噛むことは脳細胞が活性化されます。



は特に大事な栄養素です！



しっかり食べるためには口腔ケアも忘れずに！

歯や歯茎、入れ歯の不調は全身の不調を招きます。
定期的に歯科医に診てもらい、きちんと噛んで食べられるようにしましょう。

●体を動かそう！

1日1回のウォーキング等の適度な運動を行いましょう！
体を動かすと、血流がよくなり、脳細胞の働きが活性化されます。

散歩しながら数を数える
しりとりをする 等
頭を使いながら体を動かすと
さらに効果的！

運動後は
水分補給も
忘れずに！



●脳を活性化させよう！

趣味を楽しむことは、思考力・集中力を養います。

積極的に人とコミュニケーションをとることも大事です。ご家族やご近所の方、友人とたくさんおしゃべりし、会話を楽しみましょう。地域のサロンや居場所づくり等にも積極的に参加しましょう。

また、家庭や地域で役割をもつように心がけましょう。



～脳の活性化の4原則～

1 快刺激で笑顔に

心地よい刺激や、笑うことにより、ドーパミン（意欲をもたらす脳内物質）がたくさん放出されます。

2 コミュニケーションで安心

社会との接触が失われると、認知機能の低下を促進させます。

3 役割・日課をもつ

人の役に立つことは、生活を充実させ、認知機能の維持に役立ちます。

4 ほめる・ほめられる

ほめても、ほめられてもドーパミンがたくさん放出され、活動意欲が高まります。

認知症のこと、どこに相談したらよいの？

物忘れが気になる
どこかへ相談したい

認知症になった
これからどうすれば…

心配な気持ちや困っていること、
まずは地域包括支援センターへ相談してみましょう！

●世羅町地域包括支援センター ☎0847-25-0072

相談受付時間：平日 8:30～17:15（土・日・祝日・年末年始を除く）

地域包括支援センターとは

高齢者の総合相談窓口を担う機関で、全国各地にある機関です。世羅町では町の直営として運営しており、社会福祉士・保健師・主任ケアマネジャーが所属しています！

高齢者に関する相談・訪問対応や介護予防、介護保険に関すること、認知症施策、支え合いの推進、医療と介護の連携等を行います！

●認知症電話相談（無料）

☐火曜日 13:00～16:30 ☎082-553-5353

相談員：認知症の人と家族の会会員

☐木曜日 13:00～16:30（広島県社会福祉士会会員）



■認知症初期集中支援チーム

医療・保健・福祉の複数の専門職等により、認知症の早期発見と早期対応を目指して活動するチームです。認知症の方、またはその疑いのある方およびその家族のお宅を訪問し、認知症についての心配ごとや困りごとをお聞きし、支援を行います。

支援対象者：在宅で生活されている認知症、またはその疑いのある 40 歳以上の方



安心して暮らせるために

□訪問給食サービス

調理が困難なひとり暮らし高齢者や高齢者世帯（うち1人が要介護の状態にある世帯）を対象に、食の確保による栄養改善を行うとともに、高齢者の状況を定期的に把握し、高齢者が地域において自立した生活が継続できるように支援します。

※1日1食（夕食）で週5回まで。

□緊急通報システム（安心電話）

65歳以上の高齢者世帯等に対し、緊急通報装置や見守りセンサーを設置し、急病やけが等の緊急対応や早期発見を行います。

□認知症高齢者等見守りシール交付事業

QRコードが印刷されたラベル・シールとデジタル技術の「どこシル伝言板」を活用し、個人情報を守りつつ、本人の身元を特定できるサービスです。あらかじめ家族等のメールアドレスを登録することで、発見者がQRコードを読み込むと同時に家族のアドレスにメールが配信され、伝言板を通じて発見者とのやり取りができます。

□認知症サポーター養成講座

認知症サポーター養成講座を受講すると、認知症の正しい知識を学び、見守り支える「地域の応援者」となる認知症サポーターになることができます。世羅町では、認知症サポーターを増やし、認知症になっても安心して暮らせる地域をつくるため、「認知症サポーター養成講座」を開催しています。

□外出支援事業（せらたすき一券）

高齢者や障害のある方が、住み慣れた地域で生活することを支援するために、対象者に外出支援事業として『せらたすき一券』を交付します。

□世羅町誕生月健診（物忘れ検査）

満30歳以上の方が受けられる健診で、物忘れプログラムによる検査が受けられます。

認知症の早期受診・早期対応を図ります。



介護保険等のサービス ～ご自身にあったサービスを選びましょう～

●介護保険サービスの相談・調整

地域包括支援センター
居宅介護支援（ケアマネジャー）

●訪問してくれるサービス

訪問介護 訪問入浴介護 訪問看護 訪問リハビリテーション
居宅療養管理指導 夜間対応型訪問介護
定期巡回・随時対応型訪問介護看護 等

●通えるサービス

介護予防のための教室（閉じこもり予防教室、筋力トレーニング教室、認知症予防教室等）
通所介護（デイサービス）
通所リハビリ（デイケア）
地域密着型通所介護 等



●泊まれるサービス

短期入所生活介護／短期入所療養介護（ショートステイ）

●通い・訪問・泊りができるサービス

小規模多機能型居宅介護
看護小規模多機能型居宅介護

●住まい・入所のサービス

福祉用具貸与や購入費の支給 住宅改修費の支給
介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）※原則要介護3以上
介護老人保健施設（老健）※要介護1以上
介護医療院 特定施設入居者生活介護
有料老人ホーム サービス付き高齢者向け住宅
軽費老人ホーム（ケアハウス）
認知症対応型共同生活介護（グループホーム） 等



あなたや家族の気持ちを理解してくれる人がいます。

■認知症カフェ

「認知症カフェ」はご本人やその家族・知人、医療やケアの専門職、そして地域の方が出会い、情報交換や相談、交流を楽しみ、認知症のことやその対応等についてお互いの理解を深めることができる場です。

■認知症の人や家族が交流できる場所

認知症当事者や家族が集まる機会が様々なところで提供されており、同じ立場にある認知症当事者や介護経験者同士で体験談の共有や情報交換をしています。

(家族介護教室、認知症の人と家族の会広島県支部、家族介護教室等)

■地域の中でいきいきと生活を！

気軽に出かけられる居場所を増やしていきましょう。地域の皆様が主体となって運営する通いの場、介護予防のための教室、ふれあいいきいきサロン等定期的に開催されている集まりがあります。

また地域の中には、民生児童委員・認知症サポーター等たくさんの味方がいます。積極的に参加し、地域の中でご自身の力を生かしていきましょう。



権利を守り、安心して生活するために

●権利擁護センター「ほっと」

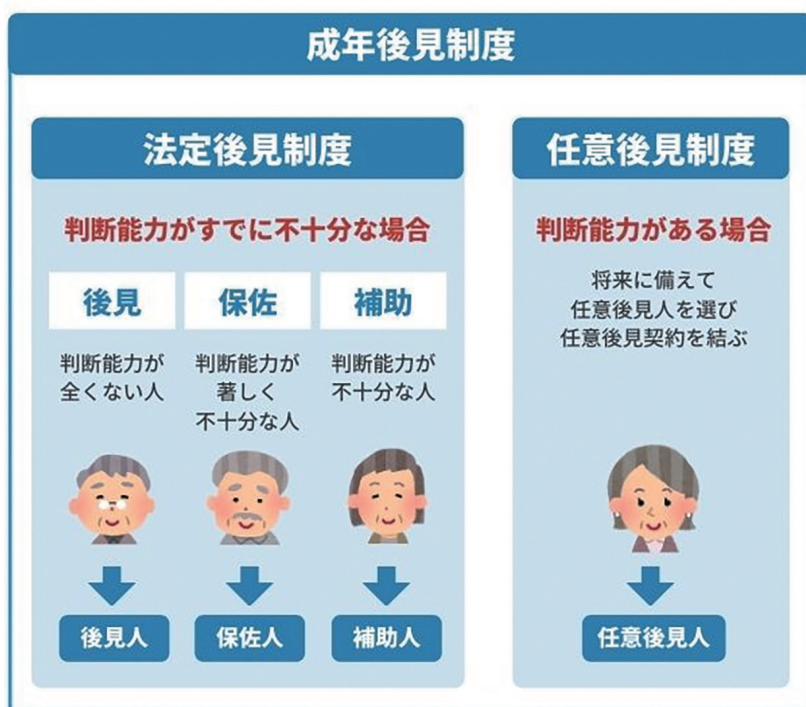
高齢者や障がいがあるご本人やご家族、支援関係者から成年後見制度の利用や権利擁護を目的とした生活の困りごとに関する相談を行います。

●福祉サービス利用援助事業（かけはし）

一定の判断能力はあるものの、不十分な場合に利用できます。福祉サービスの手続きや日常的な金銭管理等のサポートが中心となります。

●成年後見制度

家庭裁判所が選んだ後見人等が、認知症の方等の日常生活の支援や財産管理、悪徳商法によって被害を受けないようにする等、本人の保護や支援を行います。支援の内容は本人の判断能力によって異なります。



○相談先：世羅町社会福祉協議会

☎0847-22-3162



●消費生活センター

悪質商法、買い物、契約に関する困りごと等、消費生活に関する相談窓口です。

○広島県生活センター ☎082-223-6111

○世羅町生活安全相談窓口 ☎0847-22-1111

思いを伝えておきましょう

～わたしが大切にしたいことメモ～

これからの毎日が少しでも楽に楽しくなるように。その手がかりは自分の中にあります。自分が大切にしたいことを書き留めておきましょう。これからの暮らしにきっと役立ちます。誰か親しい人とおしゃべりしてみると「そういえば…」と思いつくかも。

わたしにとって	
大切な思い出	
大切な人	
大切なもの	
楽しみ、好きなこと	
好きな場所・ 行きたいところ	
好きな食べ物・飲み物	
好きな音楽・歌	
好きなことば	
大切な習慣・こだわり	
これからもやりたいこと、 続けたいこと	
これから新たにやって みたいこと	
不安なこと	
嫌なこと	
(人に) してほしいこと	
自由に (自分なりに 書いておきたいこと等)	

■資料の紹介

～もっと認知症について知りたい～

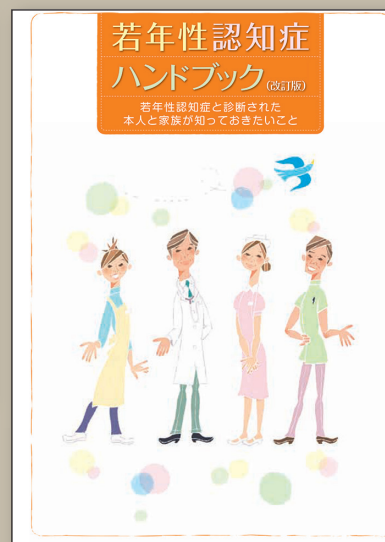
この冊子と一緒に読んでいただきたい冊子をご紹介します。



■もしも



■本人にとっての
よりよい
暮らしガイド



■若年性認知症
ハンドブック

これらは、厚生労働省のホームページからダウンロードしてご覧いただけます。

厚生労働省

認知症

検索



世羅町認知症ケアパス～認知症の経過と対応について～

	発症前→認知症の疑い	発症期	
本人の様子	●物忘れの自覚がある ●(あれ)「それ」など代名詞がよく出てくる ●何かヒントがあれば思い出せる	●同じことを何回も聞く ●約束したことを忘れる ●疲れやすくなる ●イライラ・あせり・自信の喪失 ●音や光に敏感になる	●料理がうまくできない ●「物を盗られた」という ●買い物の際小銭が払えない ●話を取っ替えて話す ●ATMがうまく使えない 
記憶面		直近のことを覚えられない	体験したことを忘れる
見当識		時間や日にちがわからなくなる	
対応のポイント	認知症予防のための生活を心がけましょう。認知症を発症しても、進行を遅らせるという点では生活の工夫は同じです。 	大事なことや出来事をメモに書き留めておく ゆっくり、短い言葉で、一つずつ言う 時間の見当がつく工夫をする あいさつをする。デジタル時計や季節感のあるカレンダーを使う。 不快な表情や態度はNG 人のしぐさや表情を読む力は敏感になります。 できないことはさせない 日付けなどを覚えてもらおうとヒントを繰り返すと混乱します。初めから正しいことを示すほうがよいこともあります。 できることはたくさん残ってます 生活の中で役割を。小さい孫の相手、草取り、花の世話など長年の知恵や経験をもとにできることがまだまだある時期です。 	
ご家族へ	いつもと違うと感じたら早めに受診・相談しましょう。(かかりつけ医や世羅町地域包括支援センターなど) 	●認知症の疾患や介護について勉強しましょう 認知症を引き起こす疾患により、経過も介護の仕方も異なります。また間違った対応や介護は、本人の症状を悪化させる原因にもなります。認知症を正しく理解し、関わる人がうまく対応することで穏やかな経過をたどることも可能です。 ●近い親戚家族や本人の親しい人には、病気のことを伝えておきましょう 記憶障害の影響で、約束を忘れたり、電話の用件が伝えられないようなこともあります。また、病気であることを知らないために、心もとない言葉をかけられ、本人が傷ついている場合もあります。病気であることを理解してもらうことは大切なことです。	
介護予防・悪化予防	健康診断（物忘れ検診） 介護予防教室 いきいきふれあいサロン 自主組織活動	 健康診断（物忘れ検診） 介護予防教室 いきいきふれあいサロン	
他者とのつながり支援	老人クラブ いきいきふれあいサロン 認知症カフェ 認知症のひとと家族の会		
仕事・役割支援	シルバー人材センター 老人クラブ	シルバー人材センター 老人クラブ	
安否確認・見守り	訪問給食サービス 緊急通報システム 認知症サポーター	 訪問給食サービス 緊急通報システム 認知症高齢者等見守りシール交付事業	
生活支援	外出支援事業（せらたすき一券） 訪問給食サービス 消費生活センター		外出支援事業（せらたすき一券） 訪問給食サービス 消費生活センター 福祉サービス利用援助事業（かけはし） 成年後見制度
医療	かかりつけ医 認知症外来（世羅中央病院など）、認知症疾患医療センター（三原病院など）		
介護保険サービスなど	訪問型サービス 通所型サービス 福祉用具貸与や購入費の支給 住宅改修の支給 ケアハウス サービス付き高齢者向け住宅 有料老人ホーム など		

症状多出期		身体症状複合期	ターミナル期
●季節に応じた服を選ばない	●年齢を実際より若く言う ●外出先から家に戻れない ●食べ物があるだけ食べてしまう ●トイレの場所を間違えて排泄する ●夕方～夜間にかけて症状が悪化する	●歩行が不安定になる ●着替えの動作ができない ●声かけや介助を嫌がる ●尿意や便意を感じにくくなる ●飲み込みが悪くなる ●食事に介助が必要 ●不快な音を立てる	●言葉が減る ●日中うつらうつらする
いっどこで何をしたのか出来事を忘れる		過去に獲得した記憶を失い、若いころの世界で生きる	
季節・年次がわからなくなる		親しい人や家族が認識できなくなる	

理論での説得は無理。いったんに行動するようにしましょう。

昔とった杵柄

趣味や仕事で培った得意分野を生かすと昔の記憶がよみがえり、心の安定につながります。

自然の風や光に適度にあたる

自然の風景は心の安定を保ち、思い出の風景は記憶を呼び起こすきっかけになります。日中の活動量が増えることで良眠にもつながります。



身体管理を十分に

体調が変化しやすい時期です。水分が適切にとれているか？必要な食事がとれているか？発熱していないか？など身体管理に注意するようにしましょう。身体状況の悪化がBPSDの原因になることも少なくありません。



スキンシップを大切に

言葉がうまく出なかったり、自分の意思を伝えにくくなります。また、声掛けの理解も十分できないので、手を握る、背中をさするなどのスキンシップを心がけ、安心感を与えるようにしましょう。

言葉以外のサインを大切に

言葉がうまく出なかったり、自分の意思を伝えにくくなります。表情や手のしぐさなどから気持ちを読み取るように意識しましょう。



●介護サービスを利用したり、家族のつどいの場を利用

服薬管理や入浴・リハビリなど介護保険制度を使って利用できます。家族が休息する時間をとったり、ご本人が家族の人以外の介護に慣れておくと、いざという時に戸惑わずに済みます。戸惑うような出来事が重なって、家族が最も苦しむ時期です。同じ立場の人の集まりなどで、話を聞いたり、自分の気持ちを話せる場を持つと少しは楽になると思います。介護職員の力や知恵をうまく借り、過度の負担にならないようにしましょう。

●今後の生活設計（介護、金銭管理、財産等）についての備えをしておきましょう。

●認知症が進行した後の備えを

終末期の延命措置や栄養補給や医療をどの程度行うか、入院するかどうかなど、最期の時をどこで迎えるかも含めて、できるだけ本人の視点に立って相談しておきましょう。



健康診断（物忘れ検診）

介護予防教室

いきいきふれあいサロン

健康診断（物忘れ検診）

認知症カフェ

家族介護教室

認知症の人と家族の会



訪問介護・訪問看護・訪問リハビリテーション
通所介護・地域密着型通所介護・通所リハビリテーション
居宅療養管理指導・ショートステイ・小規模多機能型居宅介護
認知症対応型共同生活介護、介護老人保健施設
福祉用具貸与や購入費の支給
住宅改修の支給 など

訪問介護・訪問看護・訪問リハビリテーション
通所介護・地域密着型通所介護・通所リハビリテーション
居宅療養管理指導・ショートステイ・小規模多機能型居宅介護
認知症対応型共同生活介護・介護老人保健施設
介護老人福祉施設・介護医療院
福祉用具貸与や購入費の支給・住宅改修の支給 など

かかりつけ医
精神科病棟・認知症治療病棟等

