

認知症かな?と思ったら… 相談、受診・診断で早期対応を始めましょう!

早期に対応することでできること

- 認知症の原因となる病気には、改善できるものがあります。
- 認知症が進行してしまう前に、進行を遅らせることができます。
- 病気の正しい理解と適切な対応で、症状が落ち着くことがあります。
- 本人が今後の生活や介護について、家族と話し合い将来に備えることができます。

本人・家族の気持ちの変化の例

	認知症と告知された当初	仲間と出会った時	現在
本人の気持ち	●何もできなくなるのではないかと恐怖感があった。	●仲間と出会い、「先の見えない不安(分からない・判らない・解らない)」から「先の見える不安」へ変わっていった。	●認知症になってもできるうちにできることを楽しもう。
家族の気持ち	●夫婦二人でどう過ごしているのか。孤独と孤立感を覚え、認知症に向き合うことができなかった。	●仲間がいると安心、思いの共有ができる。	●症状がわかるとうまく接することができる。

本人の気持ち・思い

つらさや不安をわかってほしい

「誇り」を持って生きたい

自分にもできることがある

できないところを助けてほしい

家族や周囲の人に迷惑をかけたくない

生きがいをもって楽しく過ごしたい

今までと同じように接してほしい

概要版

認知症ガイドブック

認知症は、進行にともなって症状が変化する病気です。

このガイドブックは、認知症の発症前や、発症して症状が進行していく段階で見られる「本人の様子や気持ちの変化」に応じて、「家族や周囲の人の対応方法」「必要な支援やサービス」を示したものです。

認知症になっても、病気や対応について正しく理解し、適時に適切な支援を受けることで、住み慣れた地域で希望や生きがいを持って、自分らしく暮らし続けることができます。



認知症ってどんな病気?

認知症とは

脳は、生きていくために必要なほとんどの働きをコントロールしています。

いろいろな原因で、脳の細胞が死んだり、働きが悪くなって脳神経のネットワークが壊れてしまうと、日常の当たり前の行為をすることが難しくなり、生活に支障が出てくる状態を「認知症」と言います。

認知症の症状

「中核症状」と、「行動・心理症状」の2つに大きく分かります。



認知症に関する相談窓口

- ◆ もの忘れ相談センター(篠山市役所第2庁舎1階 地域福祉課)
電話 079-552-5346 FAX 079-554-2332
- ◆ 西部地域包括支援センター(西紀・丹南・今田地区)
電話 079-594-3776 FAX 079-590-1557
- ◆ 東部地域包括支援センター(篠山・城東・多紀地区)
電話 079-558-0324 FAX 079-558-0568







篠山市

認知症の進行と支援体制

～認知症の進行に合わせて本人の状態や症状、介護する方の対応のポイント、市の支援体制を紹介しています～

	気づき・軽度認知障害 (MCI) もの忘れはあるが、生活に支障が無い	認知症発症期 誰かの見守りがあれば日常生活は自立している	症状多発期 日常生活に手助け・介護が必要になる	身体症状複合期 日常生活全般に手助けや介護が必要	ターミナル期 常に介護が必要
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> もの忘れの自覚がある 「あれ」「それ」「あの人」等代名詞の使用が多くなる 何かヒントがあれば思い出せる 	<ul style="list-style-type: none"> 直近のことが覚えられない、体験したことを忘れる 時間や日付けがわからなくなる 料理が上手くできなくなる 買い物の際、小銭が使えず溜まってしまう その場の会話は合わせられるが、内容を忘れる 外出が減って閉じこもる リモコンなどの操作ができない 	<ul style="list-style-type: none"> 季節に応じた服が選べない 同時に複数のことができない 気持ちを言葉で上手く伝えられない 物を盗られたと訴える 外出先で迷う トイレの場所を間違える トイレ後の始末が上手くできない 	<ul style="list-style-type: none"> 過去の記憶を失い、若い頃の記憶の世界で生きる 親しい人や家族が認識できなくなる 表情が乏しくなる 食べ物が飲み込みにくい 食べることの理解ができなくなる 歩行が不安定で転倒しやすくなる 	<ul style="list-style-type: none"> 言葉によるコミュニケーションがむずかしい 日中うつらうつらする 表情が乏しくなる 刺激に対する反応が鈍くなる
本人の気持ち・思い	<ul style="list-style-type: none"> 自覚があるので「おかしい」「どうなっていくの」という不安や困惑の気持ちで一杯 	<ul style="list-style-type: none"> 周囲の人の目を冷たく感じて、ふさぎ気味になったり辛さで被害的になったりする 今までできていたことが上手くできなくなり、イライラして些細なことで怒りっぽくなる できなくなることの不自由さをくやしく思う 	<ul style="list-style-type: none"> わからないこと、できないことが増えさらに混乱する 言葉数が減り、上手く表現できず思いが伝わらないもどかしさを感じる 	<ul style="list-style-type: none"> 気持ちをわかってくれる人と穏やかに暮らしたい 体の不調を訴えられない伝わらないもどかしい気持ち 	
家族や周囲の対応のポイント	<ul style="list-style-type: none"> 《本人が安心できる居場所をつくる》 ・今まで続けてきた活動を続けましょう ・地域の行事や趣味の会への参加 ・家庭内での役割を持てるよう配慮しましょう ・かかりつけ医・相談機関へ相談してみましょう ・介護者のつどいや認知症カフェに参加して介護の方法や工夫について情報交換しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 《不安に共感し、安心感を持てるようにする》 ・不安や取り繕いのため緊張感が高まり心身ともに疲れやすいことを理解しましょう ・認知症を正しく理解し、接し方のコツを知りましょう ・認知症があることを近所の人に伝えて協力してもらおう ・介護保険サービスの利用で、本人の社会参加の機会を作り家族の介護負担を軽減しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 《介護者が1人で抱え込まず、冷静に対応する》 ・何が1人でできるか、できないかを良く知り、できない部分を手伝いましょう ・妄想や幻覚には、頭から否定せず、まず本人の訴えを聞き、不安な気持ちを受け止めましょう ・介護者の健康管理に気をつけましょう ・ケアマネジャーと相談して、サービスを上手に利用しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・その人らしさを尊重して、気持ちを察した介護 ・余分な刺激を与えずに心穏やかに過ごせるようにしましょう ・心身の調子の変化に気づき、早めの対応を ・本人や家族にとって生活し易い環境や住まい、介護サービスを選択しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・本人の意思を尊重した最期を迎えられるよう家族間で話し合っておきましょう

☆どのように生きて、どのような最期を迎えたいか、日頃から家族の間で話題にしておきましょう!!

予防	高齢者大学・温水プール活用高齢者健康づくり 老人クラブ・いきいきサロン・地区いきいき塾・いきいき倶楽部 健康教室 シルバー人材センター・介護支援ボランティアポイント制度・その他のボランティア活動	
医療	かかりつけ医・サポート医 もの忘れ外来 認知症疾患医療センター 医療の専門職による訪問(医師・歯科医師・薬剤師・看護師・歯科衛生士・管理栄養士)	
介護	介護用品給付(おむつ等) 小規模多機能型介護施設 介護支援専門員(ケアマネジャー) 介護サービス(デイサービス・デイケア・訪問介護・訪問入浴介護・訪問看護・訪問リハビリ)	
生活支援	介護タクシー・配食サービス・見守り支援サポーター・タクシー料金助成・訪問理美容サービス 日常生活用具給付事業 日常生活自立支援事業・成年後見制度	
住まい施設	住宅改修・福祉用具貸与による自宅の環境整備 グループホーム(認知症対応型共同生活介護) ケアハウス・サービス付き高齢者住宅等 介護老人保健施設・特別養護老人ホーム	
見守り	ささやまマミに見守り隊・見守り・SOSネットワーク 緊急通報体制整備事業・高齢者日常生活用具給付事業 地域の見守り(民生委員・近隣・地域の集いの場)	
本人・家族支援	介護相談(もの忘れ相談センター・地域包括支援センター) 高齢者こころの相談 ささやま認知症支援チーム(認知症初期集中支援チーム) 介護教室・介護者交流会・介護セミナー 認知症カフェ・認知症サポーター	