


3 認知症の状態と生活上のポイントを確認しましょう

認知症の状態： 「気づき」 の段階

ご本人の様子 (症状や行動)	生活上のポイント
<p>○ものの忘れがみられ、人の名前や物の名前が思い出せないことがしばしばみられる。</p> <p>○会話の中で「あれ」「それ」などの代名詞がよくでてくる。</p> <p>○日常生活については自立して過せている。</p> 	<p>○健康管理をしましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ医をもち、健康診断を受けるなど健康について相談しましょう。 <p>○適度な運動をしましょう</p> <p>○バランスの良い食事をとりましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・定期的に体重を計りましょう。 <p>○十分な睡眠をとりましょう</p> <p>○趣味やボランティアを続けましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今までしていた趣味やボランティア活動を続けましょう。 ・外出の機会・回数を減らさないようにしましょう。 <p>○外出しましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域の人と話をしたり、サロンなどの地域の行事に参加しましょう。 ・おっくうがらず、なるべく外出するようにしましょう。

ご家族や周囲の人の 対応のポイント

「元気がない、行動がおかしい」と思った時は、早めにかかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談しましょう。

今後のことを考えてかかりつけ医を持ちましょう。

サロンや趣味の会へ続けて参加できるように手助けしましょう。

認知症の状態と生活上のポイントを確認しよう

認知症の状態： 「軽度」 の段階

ご本人の様子 (症状や行動)	生活上のポイント
<p>○買い物で必要なものを必要なだけ買うことができない。</p> <p>○ゴミの分別が難しくなる。</p> <p>○夕食の段取り、家計の管理ができにくくなる。</p> <p>○大事なものをどこに保管したか思い出せず探し回ることがある。</p> <p>○日常生活で見守りが必要となる。</p>	<p>○かかりつけ医や専門医に相談し、服薬が確実にできるようにするなど、健康保持に努めましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ医への受診を続けましょう。 ・具合が悪いなど、体調の変化を感じたときは、早めに受診をしましょう。 <p>○規則正しい生活を送り、援助者を増やしましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい生活を送りましょう。 ・ご家族に定期的に連絡(電話など)をしましょう。 ・友人、近所の人、民生委員に助けてもらいましょう。 <p>○介護保険サービスを検討しましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域包括支援センターなどの相談機関に相談しましょう。 ・生活上の困ったことについて、適切なサービスを受け、今までどおりの生活を送りましょう。 (介護保険サービス、介護予防サービスなど)

ご家族や周囲の人の 対応のポイント


認知症の症状や本人の気持ちを理解しましょう。

本人ができないことをさりげなく手助けしましょう。

家族間で話し合いを持ち、今後の対応(具体的な生活の支援、金銭や財産管理)について決めておきましょう。

認知症の状態：

「中等度」の段階

ご本人の様子 (症状や行動)	生活上のポイント
<p>○季節に合った服を選ぶことができなくなる。</p> <p>○服を着る順番が分からなくなる。</p> <p>○外出先から、ひとりで戻れなくなることがある。</p> <p>○時間や場所が分からなくなることが増えてくる。</p> 	<p>○介護保険サービスを利用しましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・担当のケアマネジャーと相談し、日常生活が安全に送れるよう適切なサービスを受けましょう。 ・問題が生じた場合はかかりつけ医、地域包括支援センター、家族会（光市認知症を支える会）などのアドバイスを受けましょう。 <p>○お金の管理や契約について考えましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・金銭管理ができなくなる、様々な契約に不安がある、詐欺などにあう恐れがある場合は地域包括支援センターや社会福祉協議会に相談しましょう。 <p>○見守り支援を積極的に受け、危険から身を守る方法を考えましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運転免許証の返納について考えましょう。 ・万が一の徘徊などに備えて、身元が分かるものを携行しましょう。（服や持ち物に名前を付ける。GPS機能のある携帯電話を持つ等） ・「ひかり見守りネット」へ登録しましょう。 ・症状に応じた対応を図るため、かかりつけ医や専門医、ケアマネジャー等へ相談しましょう。

ご家族や周囲の人の
対応のポイント

認知症への接し方、介護や医療について学んでおきましょう。

本人にできることはなるべく自分でやらせてもらいましょう。

本人が失敗しても困らないような生活環境づくりをしましょう。

介護が負担にならないよう介護保険サービス等を利用しましょう。

家族会（光市認知症を支える会）などで介護疲れを解消しましょう。

認知症の状態：

「重度」の段階

ご本人の様子 (症状や行動)	生活上のポイント
<p>○歩行が不安定になり、転倒などもふえてくる。</p> <p>○トイレの場所が分からず失敗することがふえてくる。</p> <p>○食べ物でない物も口に入れる。</p> <p>○食事や入浴などひとりでできず介助が必要になる。</p> <p>○家族を認識できなくなる。</p> <p>○日常生活で常時介護が必要になる。</p>	<p>○日常生活全般の支援を受けましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事・入浴・排泄・着替えの支援を受けましょう。 ・家族の介護負担の軽減をはかりましょう。 ・定期的を受診をしましょう。（かかりつけ医の訪問診療や訪問看護も検討しましょう。） <p>○生活環境を整えましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・安全な環境を整えましょう。 ・可能な範囲で外出をし、生活を楽しまししょう。 ・必要な契約や金銭管理について、ご家族や後見人の支援体制を整えましょう。 <p>○住まいを選択しましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ご本人やご家族の事情により、介護の場所（自宅か施設）について選択しましょう。 ・選択にあたっては本人の意向に沿うことを優先しますが、関係者の意見を参考にしましょう。

ご家族や周囲の人の
対応のポイント

介護する家族の休息を大切にしましょう。ショートステイなども活用しましょう。

家族会（光市認知症を支える会）など、家族同士が話せる場で話を聞いたり、自分の気持ちを話せる場に参加しましょう。