

## 認知症の状態に応じた理解と大まかな支援の目安を確認しましょう！

アルツハイマー型認知症を中心に記載しています。病気により症状が異なり、症状の現れ方には個人差があります。



### 認知症の誤解⑤

#### Q. 認知症の人は、何もできない!?

A. 特に認知症が軽度のときは、少しの声かけや配慮でそれまでの生活や活動が続けられることが多いものです。また症状が進行しても、手続き記憶（楽器や編み物などいわゆる体で覚えた記憶）は低下しにくいと言われています。

認知症の進行（右に行くほど発症から時間が経過している状況です。）

	軽 度 ~まだまだ地域で活躍！~	中 度 ~理解者や支援者を増やして、私らしく~	重 度 ~みんなに支えられて、笑顔で~
本人の様子	<p>認知症が疑われますが日常生活に大きな支障はありません。または、周囲の少しの見守りや声かけがあれば日常生活を送ることができます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・銀行の振込や家計の管理など複雑なことができにくくなります。</li> <li>・直前にしたことや出来事が思い出せないことがあります。</li> <li>・同じことを何度も聞き返すことがあります。</li> <li>・判断力がやや低下したり、作業に時間がかかります。</li> </ul>	<p>ひとりでは生活は難しいけれど声かけや誘導などの人の手助けにより、日常生活を送ることができます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・今までできていた簡単な生活上の動作ができなくなります。(テレビのリモコンの使い方や着替え等)</li> <li>・判断力が低下します。</li> <li>・外出先から一人で戻れなくなることがあります。</li> <li>・時間や場所が分からなくなることが増えます。</li> </ul>	<p>日常生活全般に人の手助けや介護が必要です。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・言葉による意思疎通が難しくなります。</li> <li>・トイレの失敗が増えます。</li> <li>・食事など身の回りのこと等、日常生活全般に介助が必要となります。</li> <li>・小刻みな歩行や転倒が増えるなど身体機能が低下します。</li> <li>・急に体調を崩しやすくなります。</li> </ul>
生活上のポイント	<p>《 相 談 》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・“何かおかしい”と感じたときは、かかりつけ医や地域包括支援センターに早めに相談しましょう。</li> <li>・もの忘れの心配等については、できれば家族や友人等に話し、見守ってくれる人が増えるとよいでしょう。</li> </ul> <p>《 楽しみ・交流 》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・家に閉じこもらず、できるだけ外に出て、運動や趣味、人との交流が楽しめるとういでしょう。</li> <li>・認知症カフェや家族会(光市認知症を支える会)、介護保険の通所サービスなど、認知症の症状に理解や配慮がある交流の場もあります。</li> </ul> <p>《 生活上の工夫・支援 》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・もの忘れについては、メモやカレンダーの利用、物の置き場所の整理整頓等、生活上の工夫で補えることがあります。</li> <li>・周囲の人の見守りや声かけで自宅での生活が続けられます。介護保険サービス等での支援も検討できます。</li> <li>・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。</li> </ul>	<p>《 相 談 》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・日常生活については担当のケアマネジャーと十分に相談しながら、かかりつけ医・家族会(光市認知症を支える会)などのアドバイスも受けるとういでしょう。</li> <li>・行動・心理症状が悪化したときは、精神科等の専門医への相談や治療、一時的な入院等が適切な場合があります。</li> </ul> <p>《 楽しみ・交流 》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・介護保険の通所サービスや認知症カフェなど、楽しんで通える場を見つけましょう。</li> <li>・安全を確保しながら、外出や交流の機会が多く持てるよう検討しましょう。</li> </ul> <p>《 生活上の工夫・支援 》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・介護保険のサービスを利用しましょう。</li> <li>・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。</li> <li>・金銭管理や様々な契約に不安がある場合は、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。</li> <li>・万が一道に迷った時などに備え、身元が分かるものを携帯しましょう。</li> </ul>	<p>《 相 談 》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・家族の介護負担の軽減と定期的な医療サービス(受診、往診、訪問看護など)について十分に相談しましょう。</li> <li>・本人と家族の事情や意向により、関係者の意見も参考にしながら、自宅や施設等、住まいの選択をしましょう。</li> </ul> <p>《 楽しみ・交流 》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・介護保険サービスで、車いすの貸与や住宅改修を行い、安全に外出しましょう。寝たきりになっても、日中、介護保険の通所サービスを利用することができます。</li> <li>・施設では、レクリエーションや交流を楽しみ、家族の面会や連絡が積極的に取れるとういでしょう。</li> </ul> <p>《 生活上の工夫・支援 》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事、入浴、排泄、着替え等の支援や、住宅改修や車いす、ベッドの貸与等で、介護保険サービスを積極的に活用しましょう。</li> <li>・介護する家族の休息や健康を大切に、ショートステイや施設サービス等の活用も検討しましょう。</li> </ul>
家族や周囲の人の対応のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症の症状や本人の気持ちを理解しましょう。認知症の先の見通しや接し方、介護や医療についても学んでおきましょう。</li> <li>・本人ができることを大切にし、「ありがとう」「助かった」等感謝の言葉をかけましょう。できないことはさりげなく手助けをしましょう。</li> <li>・少しの見守りや声かけ、配慮で、地域の交流の場や趣味の教室等へ楽しく参加することも可能になります。仲間同士で認知症について理解する機会を持ちましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本人にできることは、なるべく自分でやらしてもらいましょう。</li> <li>・言葉による意思疎通が難しくなってきたら、しぐさや表情、スキンシップなど、言葉以外のコミュニケーションの方法を大事にしましょう。</li> <li>・介護する家族の休息や健康を大切に、周囲の人もその必要性を理解し、支援しましょう。</li> <li>・接し方や対応方法に迷う場合は、地域包括支援センターや家族会(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。</li> <li>・一人で抱え込まず、親族など身近な人に理解してもらいましょう。また、家族会や認知症カフェに参加することでストレス解消や気分転換を図ることができます。</li> <li>・認知症の人やその家族が地域で孤立することがないように、積極的なあいさつや声かけを心がけましょう。地域の人のちょっとした手助けや配慮は認知症の人やその家族にとってとても心強いものとなります。</li> </ul>	
実際の生活例	<p>独居、80代、女性</p> <p>約1年前に初期のアルツハイマー型認知症と診断されました。同じ食材を買ってしまったり、予定を忘れることが増えましたが、予定はカレンダーに書き込み、メモを活用することで、家事はほぼ一人で行っています。また、友人にももの忘れについて話すことで、趣味の教室にも楽しく参加しています。</p>	<p>妻と二人暮らし、80代、男性</p> <p>週2回介護保険の通所サービスを利用しています。通所サービスを利用しない日は、妻と二人で1時間程度散歩をし、散歩途中で地域の人と交流することで笑顔がたくさん見られます。声かけや少しの手助けがあれば、ほぼ一人で入浴や着替えができ、掃除なども手伝ってくれています。もしもの時を想定し、ひかり見守りネットに登録しています。</p>	<p>夫と二人暮らし、70代、女性</p> <p>若年性認知症と診断されてから15年が経過しています。要介護5の認定を受け、週6日通所サービスを利用し、ショートステイも必要時に利用しています。日常生活全般に介助が必要で、歩行や動作がゆっくりになり、昼間もウトウトとしていることが増えましたが、定期的にトイレに誘導することで、排泄の失敗はありません。笑顔もたくさん見られ、心地よいこと嫌なことは表情でよく分かります。</p>