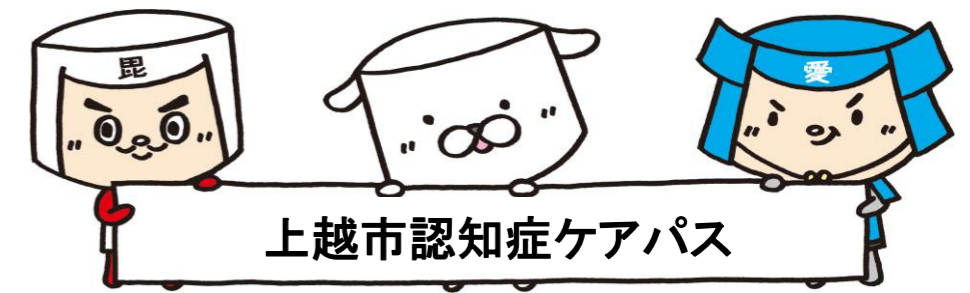


# 認知症の症状の変化と本人・家族・地域の人々の心構え

※すべての方がこの通りの経過を辿るわけではありませんが、今後の介護や対応の目安としてください。



認知症ケアパスとは、認知症になってもその人らしく、住み慣れた地域で安心して暮らし続けていくために、認知症の症状や段階に応じた支援先や受けられるサービスなどを示したものです。  
 「もしかして認知症かも？」と不安になっている方、認知症と診断された方や介護しているご家族、周囲の方々がこれからの生活を見通す参考としてご活用ください。

認知症の進行	認知症の気づきの時期 (変化が起きた時)	発症した時期 (日常生活で見守りが必要)	症状が多発する時期 (手助けや介護が必要)	身体面の障害が複合する時期 (常に介護が必要)
本人の状態 (具体例)  *チェックしてみよう	<input type="checkbox"/> 物忘れが気になる <input type="checkbox"/> 意欲が低下してきた <input type="checkbox"/> 趣味や好きなテレビ番組に興味を示せなくなった <input type="checkbox"/> いつも探し物をしている <input type="checkbox"/> 大事な約束事を忘れる <input type="checkbox"/> 何度も同じ話をする	<input type="checkbox"/> 薬の飲み忘れがある <input type="checkbox"/> 道に迷う <input type="checkbox"/> 季節に合った服が選べない <input type="checkbox"/> 作り話や取り繕う場面が増える	<input type="checkbox"/> 着替え、入浴、食事、排泄などに介護が必要になる <input type="checkbox"/> 服を着る順番がわからなくなる <input type="checkbox"/> 排泄の失敗がある <input type="checkbox"/> 財布や通帳を盗られたなどの妄想がある	<input type="checkbox"/> 歩行が不安定で寝たきりとなる <input type="checkbox"/> 口から食事がとれなくなる <input type="checkbox"/> 意思疎通ができなくなる <input type="checkbox"/> 家族の顔や名前がわからなくなる
本人	思い	<ul style="list-style-type: none"> <li>・これからどうなるのか不安</li> <li>・「もっとしっかりして」と言われると苦しい</li> <li>・元気がでない、やる気がでない</li> <li>・自分らしくいることを認めてほしい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ショック、人に会いたくない、受け入れられない</li> <li>・家族に迷惑をかけて申し訳ない</li> <li>・馬鹿にしたり年寄り扱いしないで欲しい</li> <li>・同じことを聞いても怒らないで欲しい</li> <li>・できることもたくさんあることを知って欲しい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・症状が進んで何もわからない人と思えないでほしい</li> <li>・言葉で表現できなくても表情からくみ取って欲しい</li> </ul>
	心がけたいこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭でも自分の役割を持ちましょう</li> <li>・高血圧や糖尿病など持病の管理をしましょう</li> <li>・十分な睡眠とバランスのとれた食事に気を付けましょう</li> <li>・自分が今後どのように生活したいかを考えておきましょう</li> <li>・車の運転について周りの人と相談しておきましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・デイサービスやショートステイなどの介護サービスの利用で仲間作りができます</li> <li>・人との交流の機会を持ちましょう</li> <li>・外出の機会を増やしましょう</li> <li>・もしもの時のために、自分が大事にしたいことを家族に伝えておきましょう</li> </ul>	
家族	思い	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年のせいだろう</li> <li>・言えばわかるはず</li> <li>・もっとしっかりしてほしい</li> <li>・元に戻るのではないか</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・病気と分かっているのにイライラする、叱ってばかりいる</li> <li>・本人中心の生活になるため出かけられないし、疲れる</li> <li>・本人の本当の気持ちが分からず決断に悩む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・怒ったりイライラするが、次第に割り切りの気持ちになった</li> <li>・本人のあるがままを受け入れられるようになった</li> </ul>
	心がけたいこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かかりつけ医を持ちましょう</li> <li>・認知症や介護について学ぶ機会を持ちましょう</li> <li>⇒ <u>認知症サポーター養成講座を受講してみよう</u></li> <li>・地域の相談先を知っておきましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・消費者被害に注意しましょう</li> <li>・火の元に気を付け、火災報知機や電磁調理器に変更することを考えましょう</li> <li>・認知症を隠さず、地域の方や親族の理解を得ておきましょう</li> <li>・本人の症状とゆっくり向き合っていきましょう</li> <li>・一人で抱え込まず仲間を作りましょう</li> <li>⇒ <u>認知症の人と家族の会への参加等</u></li> <li>⇒ <u>介護保険申請(各種通所型、訪問型サービスの利用)</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・介護サービスを利用して時には離れる時間も持ちながら、<u>頑張りすぎない介護</u>を目指しましょう</li> <li>・ご自分の健康や生活を大切にしましょう</li> <li>・どのような看取り方をするか、家族やかかりつけ医と相談しておきましょう</li> </ul>
地域	心がけたいこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症サポーター養成講座を受講し、認知症について学ぶ機会を持ちましょう</li> <li>・地域の相談先を調べておきましょう</li> <li>・本人の困っていることを聞いて、出来る範囲でのお手伝いや見守りをしましょう</li> <li>・間違いや失敗を許せる関係性を作りましょう</li> <li>・『頑張っているね』等、家族へねぎらいの言葉をかけましょう</li> </ul>		



対応の心得 3つの「ない」  
 1 驚かせない  
 2 急がせない  
 3 自尊心を傷つけない

# 認知症の状態に合わせてご本人、ご家族が利用できる支援の一覧表

	認知症の気づきの時期 (変化が起きた時)	発症した時期 (日常生活で見守りが必要)	症状が多発する時期 (手助けや介護が必要)	身体面の障害が複合する時期 (常に介護が必要)
相談したい	<p>地域包括支援センター（高齢者の総合相談窓口）      認知症初期集中支援チーム（認知症の早期から専門職が支援を行う）      認知症疾患医療センター（認知症の相談や診断等を行う専門医療機関）</p> <p>ケアマネジャー（ケアプランの作成やサービス調整、相談等を行う）      ※各連絡先は、「認知症を理解するリーフレット」を参照ください</p>			
医療を受けたい	<p>かかりつけ医      かかりつけ歯科医      かかりつけ薬局</p> <p>認知症疾患医療センター      精神科（外来、入院）</p>			
元気に暮らしたい	<p>介護予防教室（運動機能の低下を予防する体操や脳トレなどを行う）</p> <p>      デイサービス      通所リハビリ      訪問リハビリ      訪問介護      訪問看護      訪問入浴      ショートステイ（*介護保険サービス P21-30）</p> <p>      配食サービス      寝具乾燥消毒サービス(※)要支援1～      訪問理美容サービス(※)要介護1～      紙おむつなどの給付(※)要介護1～</p> <p>緊急通報装置（一人暮らし高齢者を対象に、緊急時にあらかじめ設定した連絡先へ異常を知らせる装置。）      上越市安全メール（行方不明者の早期発見のため、情報等の配信を行う）</p>			
交流したい	<p>すこやかサロン（*P20）（公民館等を拠点に、高齢者が気軽に集える場）</p> <p>      デイサービス（食事、入浴、レクリエーションなどを行う通いの場）      デイケア（食事、入浴、リハビリテーションなどを行う通いの場）</p> <p>認知症（オレンジ）カフェ（認知症当事者やその家族が気軽に集える場）      認知症の人と家族の会（認知症当事者や家族同士が集まり、日頃の悩みを話し合ったり、情報交換などを行う）</p>			
お金のことが心配 自分のことは自分で決めたい	<p>日常生活自立支援事業（日常生活で不安のある方に、お金の出し入れなどの支援を行う）      在宅介護手当(※)（要介護3～5の在宅の方が対象）</p> <p>      成年後見制度（判断能力が不十分な人の財産管理等を、法律的に支援する制度）</p>			
住まいや施設のこと	<p>最期まで自宅で生活する</p> <p>見守りつき住宅(ケアハウスなど)      サービス付高齢者向け住宅      有料老人ホーム</p> <p>      グループホーム      介護老人保健施設</p> <p>      介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）要介護3～</p>			
地域の見守り 支え合い	<p>認知症サポーター（認知症サポーター養成講座の受講修了者が、地域で認知症の方を温かく見守る）</p> <p>民生委員      町内会長      高齢者等見守り支援ネットワーク協力事業所（「見守り協力事業所」が、地域の中で見守りを行う）</p>			



スーパーや銀行、郵便局、学校など地域の様々なところに認知症サポーターはいます！