

認知機能低下による変化

ご本人の様子

健康（予防）



変化の起き始め

- 約束を忘れる
- 身だしなみを気にしなくなる
- 物忘れが出始める
- 同じ事を一日の中で何回も言う
- 小銭で支払いができず 財布に小銭が増える



見守りが必要

- 日付の入った薬の飲み忘れ
- 同じものを何度も買ってくる
- 物がなくなる
- 元あった場所に物を戻せない
- 昔覚えたこと、体で覚えたことは忘れにくい



日常生活に手助けが必要

- 食事の用意ができない
- 季節にあった衣類を選べなくなる
- 一人で外に出ると家に帰れなくなることがある
- 金銭管理ができなくなる



症状には個人差があります

常に介護が必要

- 道に迷って家に帰れない
- 自分では身の回りの事ができない
- 話しかけても反応がない（段取りがわからない）
- 何をしたいか伝えられない
- 家族が誰かわからない



ご家族の関わりと心構え

家族で話し合っておこう

社会や地域とつながろう

- 普段から本人と今後の生活について、話し合っておこう



認知症の正しい情報を得よう

- 本人の変化に気づこう
- 家族の関わり方を知ろう
- かかりつけ医をもとう
- あんしんすこやかセンターや区役所に相談しよう

仲間とつながろう

- 地域の行事や認知症カフェ等に参加しよう

介護をすることはとても大変なことです 家族だけで抱え込まないで

- 本人ができることはしてもらおう
- 苦手なことは手助けをしよう（冷蔵庫の整理と賞味期限の確認など）
- 介護保険サービスの利用を検討しよう

今できることを大切に

- 金銭管理や生活の手続きについて考えよう
- 家族だけでわからないことは あんしんすこやかセンターやケアマネジャーに相談しよう
- 家族間でサポートの役割を決めよう

自分も大切に

- 本人からの訴えが少なくなってくるので、本人の気持ちを察して介護をしよう
- 入所サービス等を検討しよう

point!

- 細かいことは思い出せなくても大事にしていたこと、本人の感情を大切に。その人らしい生活を続けることができる工夫を考えましょう。本人も自分でできないことが増えてしんどい思いをされています。
- 理解者や協力者に、生活の中で認知症状が原因で困っていることを伝えましょう。



当事者の声

ご本人

受診の際にかかりつけ医に「おかしくなった。さっきまで覚えていたことを忘れるようになった。」と相談し、認知機能検診を勧められ診断された。パニックになったけど、あんしんすこやかセンター職員や友人、地域でボランティアをしていた関係で民生委員さんにも相談して「助けてもらった方が、自分も楽しく遊べる」と気づいた。
仲間に伝えたいこと：順番やからね。相談できる人がいることが幸せ。家にいたら考えすぎる。誰かに会ってしゃべることが楽しみです。

ご家族

姑の介護があったのでイメージはあり、信頼できるケアマネジャーに相談でき、サービスも利用できた。本人が夜寝ない、ひとり歩き、多動、ひとりごと、大声が出始めた頃が一番しんどかった。寝ない本人の身体を布団に押し付けたこともあった。このままだとダメだと思い、ケアマネジャー、あんしんすこやかセンター、家族と話し合いの場を持ち、ショートステイ等サービスを追加した。
仲間に伝えたいこと：家にいてもダメ。とにかく外に出てサービスを利用していくことが大事。そのための地域の交流は重要です。