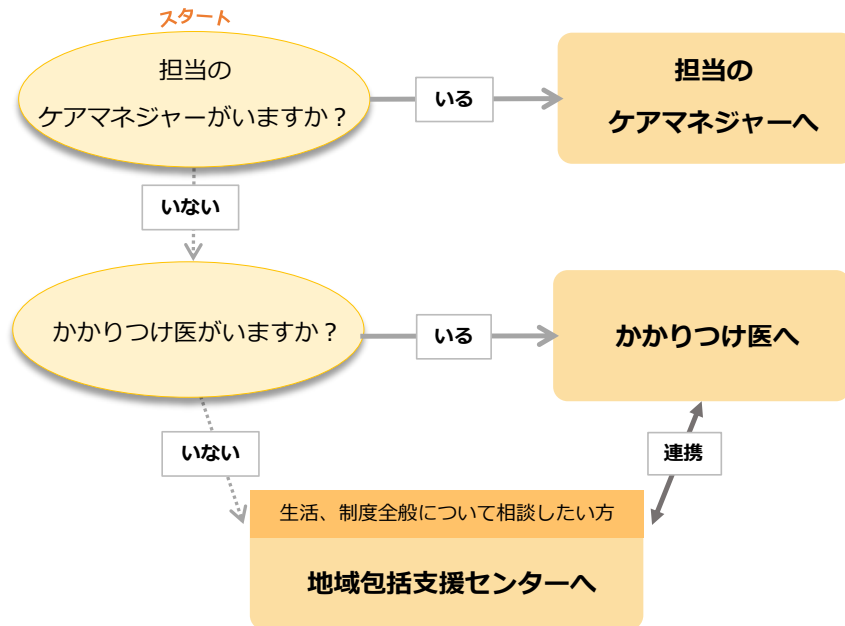


認知症に関するご相談

認知症 になっても 安心して暮らしていく

簡易版



認知症ケアパス

～ 認知症の人と家族を地域で見守り支える ～

「今までと違う…」と感じたら、下記でチェック ☒ してみましょう！

「本人」の気づき

- ☐ 直前にしたことや話したことを忘れてしまう
- ☐ 置き忘れやしまい忘れなどで、探し物をよくする
- ☐ 知っているはずの人や物の名前が出てこない
- ☐ 少し複雑な話になると理解できない
- ☐ 日付や曜日を間違えたり、慣れた道で迷う
- ☐ 今までできていた家事や計算、運転のミスが多い

「家族などの周囲」の気づき

- ☐ 同じことを何度もする、言う、尋ねる
- ☐ 今まで好きだった趣味などへの興味がでない
- ☐ おしゃれや清潔感など身だしなみを気にしない
- ☐ つじつまの合わない作り話をする
- ☐ 些細なことですぐに怒る
- ☐ 財布が見当たらない時など盗まれたと人を疑う

☒ がついたら 3ページ下をご確認ください。

認知症は早めの発見と対処が大切です

認知機能の低下が認められても、日常生活への影響はほとんどなく認知症とは診断できない状態を軽度認知障害（MCI）と言います。MCIは、早期に発見して適切な予防対策を行なうことで、発症を遅らせたり症状を改善させたりすることができると言われています。

上手な健診のすすめ方

- 健康維持の為の健診として誘う
- ほかの不調なところを理由に誘う
- 家族が受診する際の『付き添い』として同行してもらう
- かかりつけ医に勧めてもらう

「認知症ケアパス」って？

認知症になっても、住み慣れた地域で暮らすことができるよう、その症状や進行状況に合わせて、いつ、どこで、どのような、医療・介護サービス等のサポートを受けることができるのかを示すものです。



詳細版もあります



WEB

認知症に関する相談

- (市外局番：0597)
- ◎ 尾鷲市地域包括支援センター ☎ 22-3003
 - ◎ 輪内ランチ ☎ 27-3004
 - ◎ 認知症初期集中支援チーム ☎ 22-3003
 - ◎ 尾鷲市役所 福祉保健課 ☎ 23-8201

受付時間：月曜～金曜（祝日・12/29～1/3を除く）8：30～17：15

認知症の症状

基本的な症状（中核症状）

脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状

記憶障害

ついさっきのことや経験したこと自体をすぐに忘れる。新しいことが覚えられない。

加齢によるもの忘れと認知症の記憶障害の違い

加齢によるもの忘れ

- ・目の前の人の名前が思い出せない
- ・何を食べたか思い出せない
- ・曜日や日付を間違えることがある

認知症の記憶障害

- ・目の前の人が誰なのかわからない
- ・食べたこと自体を忘れている
- ・月や季節を間違えることがある

見当識障害

時間、日付、季節感、場所、人間関係などがわからなくなる。

実行機能障害

旅行や料理などの計画を立て、段取りをすることができなくなる。

理解・判断力の障害

- ・考えるスピードが遅くなる
- ・2つ以上のことの同時処理ができない
- ・目に見えないしくみが理解できない

その他

周囲からの刺激や情報に対して正しい解釈ができなくなることがある。

ポイント！

適切な治療や周囲の関わり方で、
進行が緩やかになり、症状が
安定する可能性があります。

日常生活で支障がでる症状

（行動・心理状態〈BPSD〉）

性格や環境、人間関係などの要因により精神症状や行動に支障が出る

不安・焦燥

うつ状態

幻覚・妄想

徘徊

興奮・暴力

不潔行動

その他

地域にできること

住み慣れた地域で安心して暮らしていくためには、認知症の人への地域ぐるみの支援が欠かせません。
認知症の人が困っている様子を見かけたら、「お手伝いできることはありますか？」と一声かけてみてください。たとえ、具体的な援助はできなくても理解者であることを示すことになります。

こんなとき、どうする？

接し方やサポートの参考例

① いつもの散歩道で迷っている

本人の
気持ち

突然、自分がどこにいるか分からなくなった。不安からパニック状態に。

まずは声をかける

できれば同行するなど、道案内をしましょう。
家族に連絡して迎えに来てもらうなど。

② 盗まれたと疑うようになった

本人の
気持ち

財布がない！
自分の大切な物を無くすはずがない。
誰かが盗んだに違いない。

本人の訴えを否定しない

本人と一緒に探し、探し物が見つかった時は、
本人自身が見つけられるよう導きましょう。
（※ 身近な方が疑われることも多いです。）

③ 家に閉じこもるようになった

本人の
気持ち

人との関わりが好きなのに
迷惑をかけるくらいなら家にいる。
本当はひとりでいるのは寂しい。

周囲が積極的に誘う

「あなたが欠かせない存在」と知らせ、前向きな気持ちになってもらいましょう。



ちょっとした心がけ

認知症予防は、運動・生活・食事などについて総合的に実践することが大切です。
認知症を予防するために『ちょっとした心がけ』を続けましょう！

運動

適度な運動を心がける。
運動＋頭の体操が有効
（例：引き算をしながら歩行）
ウォーキング・スクワット・
階段を上るなど、1日に
5～10分の運動を！

100 - 93
= 86...



生活・ 社会参加

人との会話や外出の機会は、
脳に良い影響をもたらします。
役割のある生活・日記をつける・
裁縫・料理・家庭菜園
音楽を聴くなど



食事

バランスの良い食事を心がける。
塩分を控える。よく噛んで食べる。
こまめに水分補給をする。
肉・卵・大豆製品などの摂取



現時点では、絶対に認知症にならないという予防法はありませんが、リスクを下げることはできます。