

認知症の症状と接し方のポイント



場所や状況がわからなくなり、道に迷うことがあります

なぜ迷うのか、原因を考えて対応すれば防ぐことはできます
◎夕暮れに「家に帰る」と言って家族を心配させてしまう
➡ いったん本人の気持ちを受け入れて、一緒に家の周りを散歩するなどすれば、気持ちが落ち着くこともあります

トイレに失敗する場合があります

原因を考えて対応すると改善することがあります

◎トイレの場所がわからない
➡ ドアを開けて、明かりをつけて場所をわかりやすくする
◎衣類を下ろすのに手間取ってしまう
➡ 着慣れた洋服を用意する
◎尿意や便意を感じにくくなる
➡ タイミングを見て、トイレに案内する



(認知症サポーター養成講座より引用)

認知症に関する相談は『認知症相談ダイヤル』へ

080-1395-7394

認知症の症状やその対応の仕方、医療機関への受診、介護サービス等の利用など、必要に応じて医療・介護の関係機関と協力しながら支援します。

「最近物忘れがふえた」
「同じ話を繰り返す」
「もしかしたら認知症かも…？」



認知症サポーターキャラバンのマスコット「ロバ隊長」

気づいた時が相談するタイミングです。
一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

~魚沼市では認知症になっても、
安心して暮らせる地域づくりに取り組んでいます~

保存版

忘れても あちこたねえ

魚沼市

認知症あんしんガイド

認知症は、誰もがなりうる身近な病気です。

あなたや大切な誰かが認知症になっても「あんしん」でいられるよう、認知症の症状や対応の仕方を掲載しています。

*「認知症予防」のポイント解説付



相談窓口

認知症相談ダイヤル

080-1395-7394

相談受付時間：月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）

午前8時30分～午後5時15分

〒946-0031 魚沼市原虫野433-3 魚沼市南部地域包括支援センター内

※相談は、「認知症地域支援推進員」がお受けしています。

認知症の経過

必ずしもこのとおりの経過をたどるわけではありませんが、今後を見通すための参考としてください。

	軽度認知障害(MCI) 正常と認知症の境界	軽 度 認知症を有するが日常生活はほぼ自立	中 等 度 誰かの見守りがあれば日常生活は可能	重 度 日常生活に手助け、介護が必要	最 重 度 常に介護が必要
本人の様子 (見られる症状や行動の例)	<ul style="list-style-type: none"> ○認知症ではないが、物忘れなどの認知症と似た症状がみられる。 <ul style="list-style-type: none"> ・日付が不確かになる ・物や名前が思い出せない ○日常生活は自立している。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ひどい物忘れは見られるが、日常生活は自立している。 <ul style="list-style-type: none"> ・何度も同じことを聞いてくる ・前日の出来事を覚えていない ・物を置き忘れたり、しまい忘れたりする ○新しいことが覚えられない。 <ul style="list-style-type: none"> ・大事な約束を忘れてケロッとしている ○状況判断が難しくなる。 <ul style="list-style-type: none"> ・つじつまの合わないことを言う 	<ul style="list-style-type: none"> ○服薬管理ができなくなる。 ○電話応対や訪問者の対応がひとりでは難しくなる。 ○たびたび道に迷う。 ○今までできていたことにミスが目立つ。 <ul style="list-style-type: none"> ・しばしば火の消し忘れがある ・料理の準備や手順を考えるなどが難しくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ○着替えや食事、トイレ等がうまくできない。 ○財布などを盗られたと言います。 ○自宅が分からなくなる。 ○時間・日時・季節がわからなくなる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ほぼ寝たきりで意思の疎通が難しくなる。 ○言葉によるコミュニケーションが難しくなる。 ○声かけや介護を拒む。 ○食事の飲み込みが悪くなり、介助が必要になる。
やっておきたいこと、 決めておきたいこと (ご家族などへのお願い)	<p>★『本人の様子（見られる症状や行動の例）』が、“最近目立つな…”と感じたら、早めにかかりつけ医や認知症の専門医に相談しましょう</p> <p>★規則正しい生活や生活習慣病の予防に心がけましょう</p> <p>★正しい知識や接し方のコツなどを理解しましょう</p> <p>★今後の生活設計（介護、金銭管理など）について、家族間で話し合っておきましょう</p> <p>★介護保険サービスなどを上手に利用し、介護する人も休息する時間を持ちましょう</p>				

認知症予防のポイント

運動

- ・適度な運動は血流を良くし、脳の機能を高めます。
 - ・週に2~3日、1日20~30分の運動を行うと良いでしょう。
(運動する場合はかかりつけ医に相談してください)
- 

人との交流

- ・積極的に外に出かけ、地域社会や人との交流を図りましょう。
 - ・人の絆が心を豊かにし、認知症の予防に役立ちます。
- 

趣味

- ・囲碁や将棋、読書、パソコンなど頭を働かせる趣味を持ちましょう。
 - ・料理を作ったり、旅行を計画したりすることは、記憶力や計画力を鍛え、楽しみにもつながります。
- 

食事

- ・野菜や果物、青背の魚などを取り入れ、バランスの取れた食事を心がけましょう。
- 