

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

👉 タイミングをみて、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…？」

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～

編集：魚沼市認知症ケアパス作成委員会

発行：魚沼市 平成 29年 3月 第1版
令和 7年 9月 第4版
(魚沼市認知症総合支援事業)

保存版

忘れても あちこたねえ

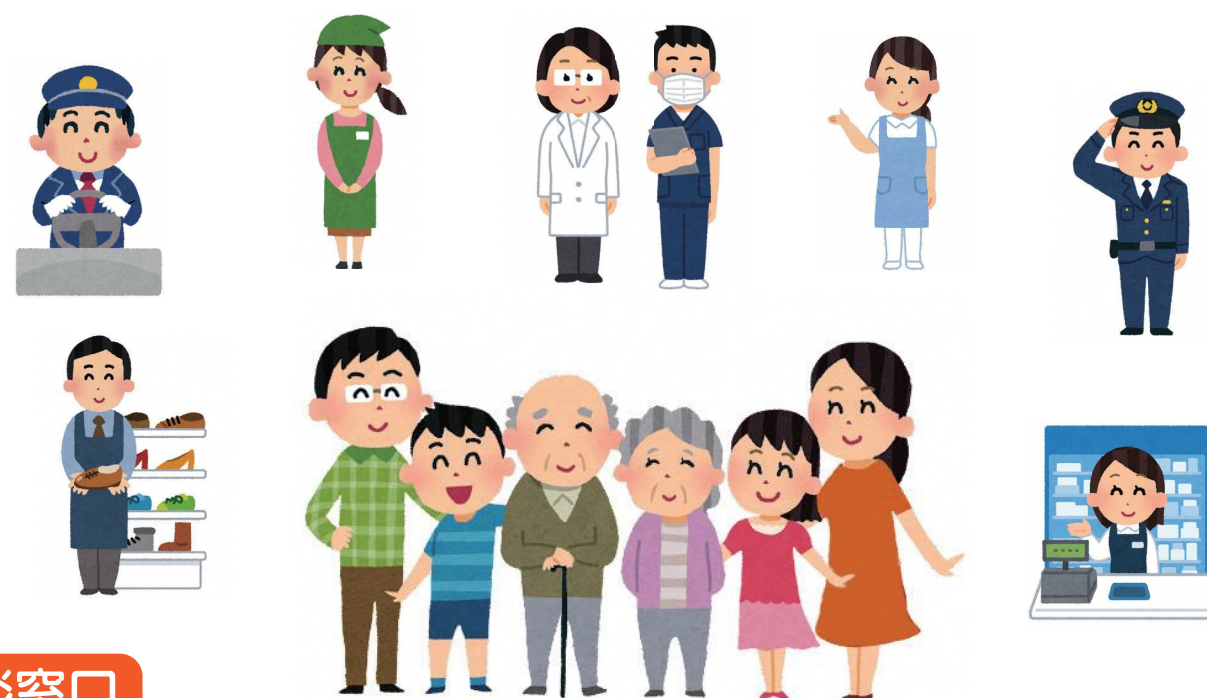
魚沼市

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)	<p>○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。</p> <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 <p>○日常生活は自立している。</p>	<p>○ひどい物忘れは見られるが、日常生活は自立している。</p> <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 <p>○新しいことが覚えられない。</p> <ul style="list-style-type: none">・大事な約束を忘れてケロッとしている <p>○状況判断が難しくなる。</p> <ul style="list-style-type: none">・つじつまの合わないことを言う	<p>○服薬管理ができなくなる。</p> <p>○電話応対や訪問者の対応がひとりでは難しくなる。</p> <p>○たびたび道に迷う。</p> <p>○今までできていたことにミスが目立つ。</p> <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	<p>○着替えや食事、トイレ等がうまくできない。</p> <p>○財布などを盗られたと言いだす。</p> <p>○自宅が分からなくなる。</p> <p>○時間・日時・季節がわからなくなる。</p>	<p>○ほぼ寝たきりで意思の疎通が難しくなる。</p> <p>○言葉によるコミュニケーションが難しくなる。</p> <p>○声かけや介護を拒む。</p> <p>○食事の飲み込みが悪くなり、介助が必要になる。</p>
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)	<div>★『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</div> <div>★規則正しい生活や生活習慣病の予防に心がけましょう</div> <div>★正しい知識や接し方のコツなどを理解しましょう</div> <div>★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</div> <div>★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</div>				

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。
- ・人と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。