



認知症

サポートガイド

認知症になってからも 安心して暮らせる社会へ

認知症とは、さまざまな病気が原因となって脳の認知機能が低下し、日常生活や社会生活に支援が必要となった状態のことです。高齢化が進む日本では、認知症とともに暮らす人が増えており、2040年には約584万人、高齢者の約7人に1人にのぼると推計されています。

狭山市サポートガイドは、認知症を抱える本人と家族に向けて、症状に応じて利用できる支援やサービスについてまとめたものです。

住み慣れた地域で自分らしい生活を続けるための手引きとして、ご利用ください。

出典：厚生労働省 老人保健健康増進等事業（令和5年度）「認知症及び軽度認知障害の有病率調査並びに将来推計に関する研究」



もくじ

新しい認知症観を理解しよう	2	認知症に早く気づこう	10
認知症の種類	3	狭山市の医療機関	11
認知症の症状	3	狭山市で利用できるサービス	12
認知機能の衰えを防ぐ方法を知ろう	4	認知症の人の気持ちとは…	14
認知症について相談したい	6	かわり方などについて 知っておきたいポイント	15
相談窓口	7	わたしの覚え書き	裏表紙
認知症の経過に応じて利用できる支援 について（認知症ケアパス）	8		

新しい認知症観を理解しよう

認知症になってからも本人の尊厳が守られ、希望をもって暮らし続けられる社会の実現をめざして、2024年に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法（認知症基本法）」が施行されました。認知症を抱える本人と家族が安心して暮らせる社会の実現に向けて、本人の思いや意思を尊重しながら、さまざまな施策を進めていくことを基本理念としています。

この法律に基づいて国が定める計画のなかで、認知症になったら何もできなくなるという誤解をなくし、わたしたち一人一人が「新しい認知症観」を理解することが求められています。

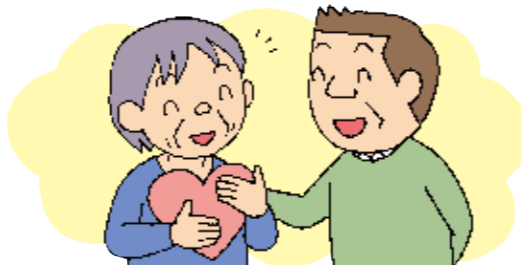
これまでの認知症観



認知症になったら
何もわからなくなる、何もできなくなる

認知症本人の意思が尊重されない社会

新しい認知症観



認知症になっても
やりたいことやできることがある

認知症になっても希望をもって暮らせる社会

Change!

認知症とは？

認知症とは、様々な原因で、一度獲得した脳の機能が低下し、日常生活に支障をきたす状態で、通常の加齢による衰えとは違います。

たとえば、朝ごはんは何を食べたか思い出せないのは、加齢による「もの忘れ」といえますが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は、「認知症」が疑われます。

●「加齢によるもの忘れ」と「認知症」の違い

加齢による「もの忘れ」	認知症による「もの忘れ」
<p>朝食は何だったっけ？</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 体験の一部を忘れる「何を」食べたか忘れる。 ● 目の前の人の「名前」が思い出せない。 ● 物を置いた場所を「思い出せない」ことがある。 ● 「ヒントがある」と思い出せる。 	<p>朝ごはんまだ？</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 体験の全部を忘れる「食べたこと自体」を忘れる。 ● 目の前の人を見て「誰なのか」わからない。 ● 置き忘れ・紛失が頻繁になる。 ● 「ヒントがあっても」思い出せない。

この違いはあくまで目安です。始まりは本人より、家族が気づくことが多いものです。頻度や程度が重くなったり、心配になったり、日常生活に困るようなときは、かかりつけ医や地域包括支援センターへ相談しましょう。

認知症の種類



認知症の原因となる病気の代表的なものは、以下の4種類になります。
※症状は一例であり、全ての症状がみられるものではありません。

①アルツハイマー型認知症

脳の神経細胞が徐々に減少し、脳が萎縮する（縮む）ために起こる病気。認知症で最も多いタイプ。

<主な症状>

- 最近のことを忘れる。
- 同じことを何度も言う。
- 嗅覚から衰え、悪臭に気がつかない。
- 緩やかに進行する。

②脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血等により、脳細胞に十分な血液が送られずに、脳細胞が壊死する病気。

<主な症状>

- 脳のどの部分が障害されたかによって症状が異なる。
- 手足のマヒや歩行障害等の神経障害を伴うことが多い。
- 気分が落ち込んだり、意欲が落ちる。
- 段階的に進行する。

③レビー小体型認知症

「レビー小体」というたんぱく質が脳の神経細胞にたまる病気。

<主な症状>

- パーキンソン病に似ている症状（手足のこわばり、小刻み歩行等）。
- 人物や動物、昆虫など詳細な幻覚や妄想がみられる。

④前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉を中心に徐々に萎縮する病気。

<主な症状>

- 我慢や思いやり等の社会性を失い、「わが道を行く」行動をとる。

認知症の症状

脳の細胞が壊れることによって、様々な症状が起こり、それに伴って行動や心の状態に、変化が出てきます。これらの変化に、本人が一番とまどい不安を感じています。

初期であれば、服薬等により進行を遅らせることができる場合があります。

主な症状	行動や心のようす
<p>記憶障害</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 新しいことを覚えられない。 ● 覚えていたことをすぐ忘れる。 <p>見当識障害</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 場所や時間が分からなくなる。 ● 時間・季節感が薄れる。 ● 自分のいる場所や周囲の人との関係がわからない。 <p>理解・判断力の低下</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 考えるスピードが遅くなる。 ● 2つ以上のことが重なるとうまく処理できない。 <p>実行機能の低下</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 計画を立て、段取りをすることができなくなる。 <p>その他</p> <ul style="list-style-type: none"> ● その場の状況が読めない。 	<p>本人の性格や環境、人間関係などの要因がからみ合って、精神症状や日常生活における行動上の問題が起きてきます。本人も、自分のこのような変化にとまどい、不安を感じています。</p> <p>不安・焦燥、うつ状態、幻覚・妄想（ものとりれ妄想）、ひとり歩き、興奮・暴力、排泄の失敗、不潔行為、睡眠障害など</p>

認知機能の衰えを防ぐ方法を知ろう

認知機能を守るためには、病気の予防や持病の悪化を防ぎ、健康的で規則正しい生活を送ることが効果的です。とくに人との交流が重要です。

認知機能の衰えを防ぐには

高齢になれば内臓や運動器（ひざなど）などの機能が衰えるように、**認知症を完全に防ぐことはできません**。認知症の予防とは、認知症になりにくくしたり、なっても進行をゆるやかにしたりする取り組みを意味します。認知機能の衰えを防ぐには、**大きくわけると次の2つのやりかたがあります**。



① 動脈硬化を予防するなど、生活習慣病の予防を心がけ、脳の病気や異常、けがを防いで脳の細胞を守る

② 脳の一部に異常が起きても、脳のほかの部分で補えるように脳を鍛える（認知予備能を高める）

具体的には、高血圧や高血糖、脂質異常などに注意して生活習慣病を予防したり、なっても重症化しないように主治医と連携して管理したりすることが重要です。また、運動習慣を持つ、栄養バランスのとれた食事を3食きちんととる、積極的に外に出る、社会に関心を持ち人と交流する、転倒予防をする、などが①や②に役立ち、さらには健康長寿にも役立ちます。

認知症予防の実際

認知症予防の基本は、規則正しい生活を送ること、そして介護予防と同じく**「運動」「食事」「社会参加」が3本柱**です。



運動（身体活動）

掃除などの日常生活で積極的に体を動かしたり、1日30分程度の運動習慣を持ったりすることは認知症の予防に役立ちます。散歩をしながら俳句を考えるなど、頭を使いながら運動するとさらに効果が上がります。地域の運動教室や「通いの場」などに通えば、楽しく、続けやすくなります。スクワットなどの筋力トレーニングで足腰を鍛えることも大切です。

生活を整える

起床時間を定め、1日3食規則正しく食べるなど、生活のリズムを守りましょう。また、朝起きたら日光を浴びる、昼間も外出するなど光を受けることが体内リズムの調整に役立ちます。



食事（栄養）

朝・昼・晩と栄養バランスの良い食事を、よくかんで、規則正しく食べましょう。主食、主菜、副菜がそろると自ずと栄養バランスがよくなります。また高齢期こそ粗食は禁物です。食欲がないときは主菜から食べ、魚や肉などのたんぱく質は毎食とりましょう。



主食 主菜 副菜がそろった食卓に

できるだけ多様な食品をとろう

栄養バランスよく食べる目安として、右に紹介する10種類の食品を毎日とれているかチェックしてみましょう。1日7食品以上が目標です。

10食品のリスト

<input type="checkbox"/> 肉	<input type="checkbox"/> 緑黄色野菜
<input type="checkbox"/> 魚介類	<input type="checkbox"/> 海藻類
<input type="checkbox"/> 卵	<input type="checkbox"/> いも
<input type="checkbox"/> 大豆・大豆製品	<input type="checkbox"/> 果物
<input type="checkbox"/> 牛乳・乳製品	<input type="checkbox"/> 油脂類

【食品摂取の多様性スコア】東京都健康長寿医療センター研究所より引用

社会参加

買い物でも通院でも外出して活動することが社会参加になります。「通いの場」などの住民活動やボランティア活動、カラオケ、趣味の集まりなど、楽しめる集まりに参加するとさらに認知症予防になります。週に1度も外に出ない「閉じこもり」状態は認知症になりやすくなるため、外出の機会を作りましょう。

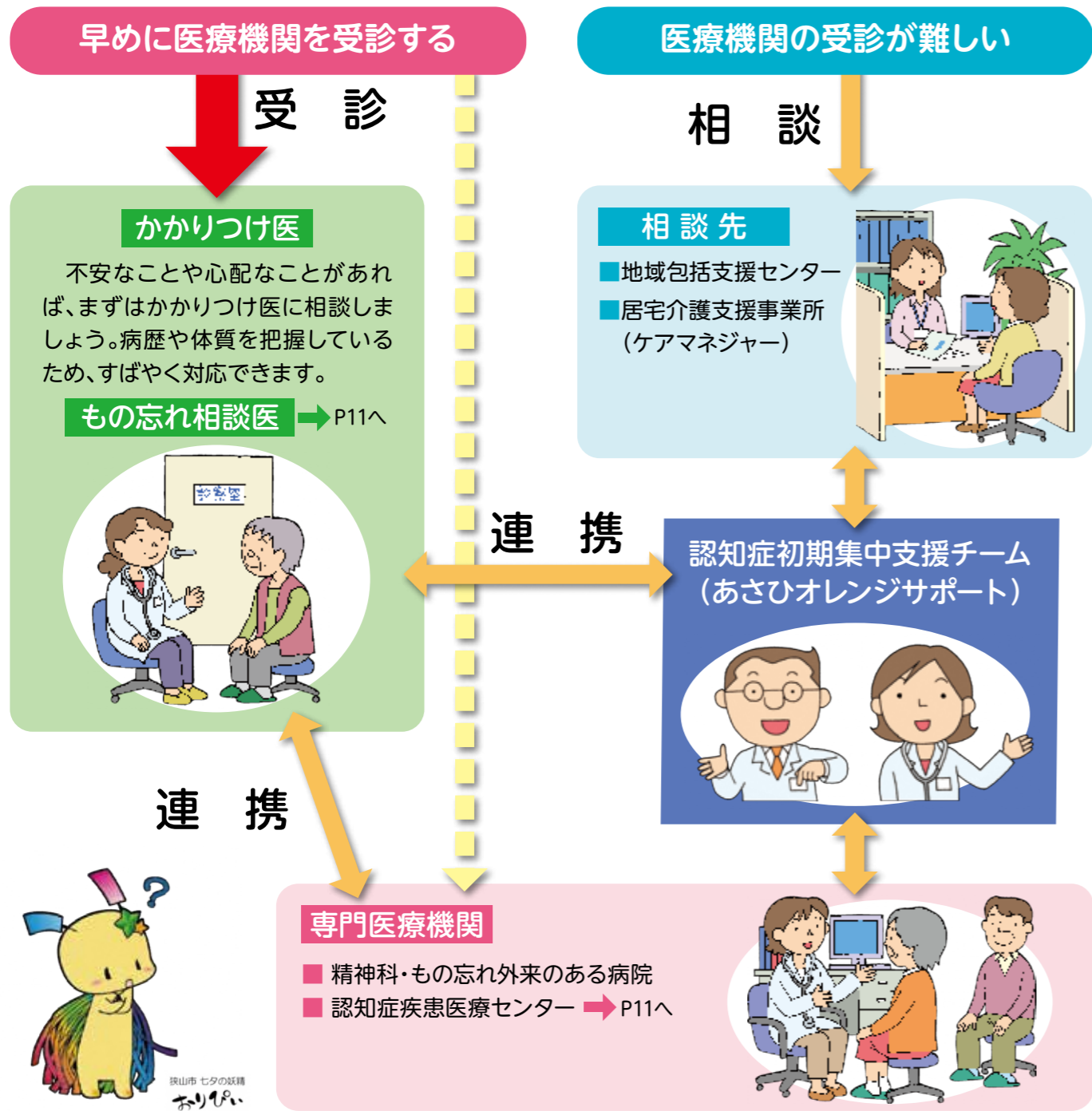


そのほかに予防のために役に立つこと

- 30分以内の短い昼寝を**～1時間以上は逆効果
- 禁煙する**～周囲の人のためにも禁煙外来などで禁煙を。
- 耳と目を良い状態に**～耳の聞こえが悪くなったら耳鼻科を受診して補聴器の使用を。目が見えにくくなったら眼科を受診して、白内障の場合などは手術を。
- 歯と口を良い状態に**～歯や義歯などの調子が良くないときは歯科医の受診を。また半年～1年に1度は歯科医で歯と口のチェックを。
- ひざなどが痛いときは整形外科に**～痛みを放置せず、必要なときはリハビリに取り組み。
- 「うつ」を放置しない**～沈んだ気持ちが2週間以上続き、何もする気になれないときはかかりつけ医などに相談を。

【認知症予防～読めば納得！脳を守るライフスタイルの秘訣 第2版】山口晴保著・協同医書出版社刊などを参考に作成

認知症について相談したい



本人が受診を拒んだら

認知症は、新しく体験したことを忘れてしまう症状があります。それゆえ、もの忘れをしていること自体を、しっかりと自覚しづらいことが少なくありません。周囲の人が受診を勧めても、「自分はどこもおかしいから病院に行く必要はない」と頑なに拒むことがあります。

自分ではおかしいと思っていないのに周囲から何度も受診を勧められたり、強引に病院に連れて行かそうになれば、自尊心を傷つけられ、不信感をあおることになり、さらに受診が困難になる恐れもあります。

どうしても受診してくれない時は、まず、地域包括支援センターにご相談ください。必要に応じて、認知症初期集中支援チーム(認知症に関する医療や介護の専門職によるチーム)が本人や家族に集中的に関わりながら、適切な医療や介護につながるようサポートしています。

相談窓口

相談する



地域包括支援センター

地域で暮らす高齢者のみなさんを、介護・福祉・健康・医療など、総合的に支援する相談窓口です。認知症が心配になったら、お住まいの地区を担当している地域包括支援センターにご相談ください。

相談時間：9時～17時(月～金) ※祝日・年末年始は除く

● 入間川・入間川東地域包括支援センター	入間川4-10-15	☎04-2955-1114
● 富士見・中央地域包括支援センター	富士見1-7-1	☎04-2941-4061
● 入曽地域包括支援センター	南入曽560-5	☎04-2950-5300
● 水野地域包括支援センター	北入曽1502-1	☎04-2937-7871
● 堀兼・奥富・新狭山地域包括支援センター	新狭山2-8-22	☎04-2933-7117
● 柏原地域包括支援センター	柏原3161-10 狭山ニュータウン73-5	☎04-2933-6888
● 水富地域包括支援センター	広瀬東3-27-25	☎04-2969-1630
● 狭山台地域包括支援センター	中央3-7 N-102	☎04-2999-3801

オレンジカフェ

オレンジカフェとは、認知症の人とその家族が安心して過ごすことができ、情報交換や相談ができる場です。認知症の有無や年齢に限らず、どなたでも参加できます。

● オレンジカフェ中央公民館	入間川1-3-1	☎04-2953-1111 (介護保険課)
● わかばカフェ	南入曽1048-2	☎04-2956-7775
● オレンジカフェのどか	水野600	☎04-2957-1141 (狭山尚寿会病院)
● ゆうあいフリーサロン	柏原3161-10狭山ニュータウン73-3	☎04-2937-5573

認知症介護の電話相談

公益社団法人認知症の人と家族の会埼玉県支部

認知症介護で悩んでいる方の相談窓口です。

相談時間：10時～16時(月、水、金、土) ※祝日・年末年始は除く

問合せ先：☎048-814-1210



埼玉県・さいたま市若年性認知症サポートセンター

埼玉県若年性認知症支援コーディネーターが、本人や家族からの相談(社会保障・医療・サービス受給・就労支援等)に応じます。

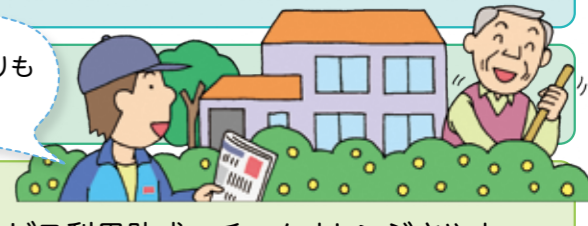
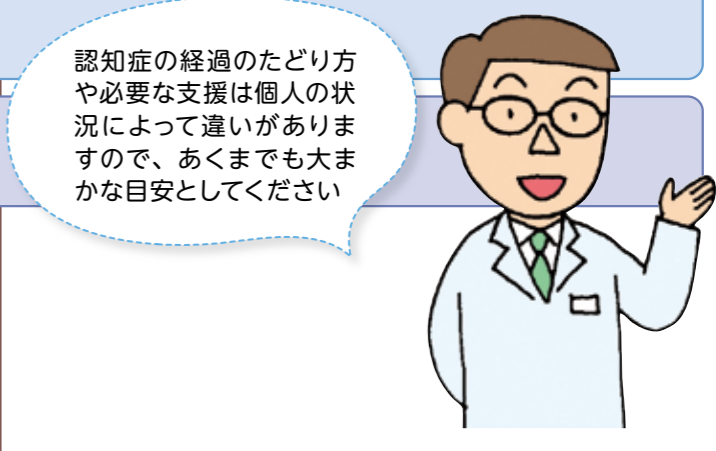
相談時間：9時～16時(月～金) ※土日・祝日・年末年始は除く

問合せ先：☎048-814-1212



認知症の経過に応じて利用できる支援 について（認知症ケアパス）

進行について	軽度認知障害 (MCI) ～まだ認知症ではない時期～ もの忘れがあるが、日常生活の活動は正常で支障がない	認知症：軽度の時期 もの忘れが目立ち始めるが、日常生活はほぼ自立	認知症：中等度の時期 日常生活に誰かの見守りや手助けが必要となってくる	認知症：重度の時期 身の回りのこと全般に、常に介護が必要な状態
具体的な症状	<ul style="list-style-type: none"> □ 最近の出来事なのに忘れてることがある □ 約束の日時を間違えたりすることがある □ 好きな趣味や教室に行くのがおっくうで休みがちになる（意欲が低下する、不安が強くなる） □ よく知っている物の名前が出てきづらい ※日常生活に大きな支障はないので、本人も周囲も気づきにくい ※この時点ではうつ病と診断されることもあります	<ul style="list-style-type: none"> □ 約束を忘れることがある □ 財布や通帳など大事なものをなくすことがある □ 時間がわかりにくくなる □ 趣味や好きなことを楽しめなくなる □ 料理の味が変わったと家族に言われる □ 買い物にいくと同じものばかり買ってくる □ 同じ話を何度もする 	<ul style="list-style-type: none"> □ 日にち、曜日、季節感がわかりにくくなる □ 自宅から離れたところで道に迷う □ ガスの消し忘れがあり、鍋を焦がすことが多くなる □ 薬やお金の管理ができない □ 季節にあった衣服を選べなくなる □ 毎日の入浴を忘れることがある 	<ul style="list-style-type: none"> □ 直近のことだけでなく、古い記憶も曖昧になってくる □ 近所でも道に迷ったりする □ 家族がわからなくなる □ 言葉が減り表情が乏しくなる □ 服をうまく着ることができない □ 身体をうまく洗えなくなる □ 排せつの失敗が増える
認知症の進行状況による支援体制など	相談する P7、P12 地域包括支援センター、市役所（介護保険課）、居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）、介護保険サービス事業所、認知症初期集中支援チーム（あさひオレンジサポート）、オレンジカフェ、認知症地域支援推進員、認知症介護の電話相談、埼玉県・さいたま市若年性認知症サポートセンター			
受診する P11		かかりつけ医、もの忘れ相談医、認知症疾患医療センター等の 医療機関		
介護保険サービスの利用・相談		地域包括支援センター、市役所（介護保険課）、居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）、介護保険サービス事業所		
予防・改善する		サロン、いきいき百歳体操、デイサービス、デイケアなど		
他者とつながる・役割をもつ		老人クラブ、通いの場（サロン、いきいき百歳体操、オレンジカフェ等）、さやま市民大学、ボランティアセンター		
家事や介護を手助けする		配食サービス（民間の事業者を紹介）、介護保険のヘルパー、地域の支えあい活動（シルバー人材センター、有償ボランティア等）、訪問理美容		
住まいを考える		軽費老人ホーム（ケアハウス）、有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅、グループホーム、特別養護老人ホーム等 ※住まいは認知症の程度や身体状況により変わります		
地域で見守る・安否を確認する		近隣の人たち、認知症サポーター、民生委員・児童委員、地域包括支援センター、認知症地域支援推進員、警察署、自治会、要援護高齢者等支援ネットワーク※、緊急通報サービス事業、ひとり歩き高齢者安心シール交付事業、徘徊高齢者位置情報サービス利用助成、チームオレンジさやま		
家族を支える		地域包括支援センター、居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）、介護者のつどい、オレンジカフェ		
権利を守る P13		無料法律相談、消費生活センター 成年後見制度、あんしんサポートねっと（狭山市 社会福祉協議会）		



認知症に早く気づこう



狭山市 七夕の妖精
おりひめ

認知症は早期の発見が大切です

認知症は早期の発見と治療がとても大切な病気です。完治が難しい病気とされていますが、早期に発見して適切な対処をすれば、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。

早期発見による3つのメリット

メリット 1 早期治療で改善も期待できる

認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見し早期に治療をはじめると、改善が期待できるものがあります。

メリット 2 進行を遅らせることができる

認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことによって、その進行のスピードを遅らせることができます。

メリット 3 事前にさまざまな準備ができる

早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を整えることができます。

認知症が疑われるサイン

認知症による変化は、本人よりも周囲の人が気づきやすいことも多いので、身近な家族などが一緒にチェックしましょう。チェックが入った項目が多いほど認知症の可能性が高いといえます。

直前にしたことや話したことを忘れてしまうようになった。

同じことを何度も言ったり、聞いたり、したりするようになった。

置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探しものをしている。

知っているはずの人やものの名前が出てこなくなった。

つじつまの合わない作り話をするようになった。

以前に比べ、ささいなことで怒りっぽくなった。

おしゃれや清潔感など身だしなみに気を使わなくなった。

今まで好きだった趣味などへの興味や関心がなくなった。

外出したり、人と会ったりするのをおっくうがり、嫌がるようになった。

今までできていた家事、計算、運転などのミスが多くなった。

日付や時間を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった。

財布が見当たらないときなど、盗まれたと人を疑うようになった。



「軽度認知障害 (MCI)」

いわば認知症の前段階で、軽い記憶障害などはあっても日常生活は大きな支障なく送れる状態です。この段階で適切に対処すれば、特にアルツハイマー型認知症への移行を予防、または先送りできるといわれています。

狭山市の医療機関

● 受診する

かかりつけ医

もの忘れや認知面等で心配なことがあったら、まずはかかりつけ医に相談しましょう

かかりつけ医とは、健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師のことです。いざという時に困らないためにも、健康診断などに行く機会を利用して、自宅や職場の近くに、かかりつけ医を見つけておきましょう。

もの忘れ相談医【50音順】

狭山市医師会が行う認知症研修を受け認定された医師で、専門機関と連携を取りながら認知症診療に積極的に係わる医師のことです。

医療機関名	所在地	電話番号
あおやぎクリニック	広瀬2-4-20	04-2900-0707
安斎医院	入間川3-3-5	04-2952-2026
入曾診療所	南入曾426	04-2959-2095
遠藤医院	狭山21-44	04-2952-2296
柏原診療所	柏原3161-354 狭山ニュータウン44-1	04-2953-2881
ぎんなんクリニック	祇園26-31	04-2936-9381
至聖病院	下奥富1221	04-2952-1000
新狭山セントラルクリニック	新狭山2-2-1	04-2900-2222
ともえクリニック	北入曾457-3	04-2957-9105
西狭山病院	入間川4-19-18	04-2954-2421
広沢内科クリニック	水野550-1	04-2950-5882
ほりがね診療所	堀兼1043	04-2958-6651
馬島医院	青柳149-8	04-2954-7364
宮崎医院	北入曾274-1	04-2957-6945
みやた内科クリニック	入間川1-18-30	04-2969-2111
森田クリニック	狭山台1-8-1	04-2959-3111

※まずはかかりつけ医に相談しましょう。かかりつけ医がない場合はもの忘れ相談医にご相談ください。ご相談の際は、事前に各医療機関にお電話にて予約をお取りください。

認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センターとは、認知症疾患における鑑別診断や専門医療相談、地域連携の推進や情報発信を行う専門医療機関で埼玉県が指定しています。

※受診にあたっては、事前予約が必要です。また、原則、かかりつけ医等からの紹介が必要となりますので、必ず事前に電話で確認してください。

問合せ先：狭山尚寿会病院 水野600 専用ダイヤル04-2957-1202



狭山市で利用できるサービス

●支える

認知症地域支援推進員

認知症の人やその家族が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、地域における支援体制の構築を進めます。

●狭山尚寿会病院 吉野 冴 ☎04-2957-1202

●むさしの園わかば 遠藤 敏 ☎04-2956-7760



認知症サポーター養成講座、認知症サポーターステップアップ講座

認知症になっても誰もが安心して暮らせるまちづくりのために、認知症のことを正しく理解し、地域で温かく見守る「認知症サポーター」を養成する講座です。

*また、認知症サポーターステップアップ講座は、認知症サポーターの次なる展開と地域活動を具体化し、地域で活動できる認知症サポーターの育成を目的とした講座です。

問合せ先：介護保険課 介護事業担当 ☎04-2953-1111
お住まいの地区の地域包括支援センター



チームオレンジさやま

認知症になっても安心して暮らすことができるよう、認知症の人やそのご家族を地域で支援する取り組みです。認知症の人も共に活動する社会参加の場としての役割も担っています。

認知症初期集中支援チーム「あさひオレンジサポート」

医療や介護サービスに繋がっておらず、もの忘れで日常生活に支障をきたしている人やその家族に対して、お困り事の相談に応じながら、適切な医療サービスや介護サービスを紹介等するために、認知症の専門家たちによって構成されたチーム員が自宅に訪問して一定期間（概ね6か月以内）集中的に支援します。

問合せ先：お住まいの地区の地域包括支援センター



●狭山市独自のサービス

問合せ先：高齢者支援課 ☎04-2941-2681（直通）

ひとり歩き高齢者安心シール交付事業

認知症などによるひとり歩きで行方不明となった高齢者の早期発見・安全確保のために「安心シール」を配付します。



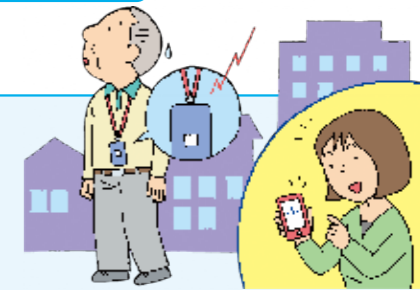
狭山市 七ツの妖精
おりひい



徘徊高齢者位置情報サービス利用助成

専用の携帯型の端末機との通信により、介護者が高齢者の行方を把握することができるサービスです。

早期保護と安全確保のために位置情報サービスを利用する際の初期費用を介護する方に対し助成します。



●権利を守る

成年後見制度

認知症、知的障害、精神障害などの理由で判断能力の不十分な方々を支援します。財産管理や介護サービス等の契約をサポートします。

問合せ先：狭山市社会福祉協議会 さやま成年後見センター ☎04-2956-7665



あんしんサポートねっと

もの忘れのある高齢者の方が、安心して生活を送れるようにご自宅に定期的に訪問し、福祉サービスの利用や暮らしに必要なお金の出し入れのお手伝いを行います。

問合せ先：狭山市社会福祉協議会 さやま成年後見センター ☎04-2956-7665

狭山市消費生活センター

相談時間：9時30分～16時【12～13時を除く】（月～金）※祝日・年末年始は除く

問合せ先：☎04-2954-7799（相談専用）

法律相談（予約制） 市役所1階 市民相談室

相談時間：13時～17時（毎月第1～4木曜日）

相談時間は30分 ※祝祭日・年末年始等の閉庁日を除く

問合せ先：市民相談室 ☎04-2937-5843（直通）



認知症の人の気持ちとは…

最近では、自分の思いを公の場で語る認知症の人も増えてきました。実際に、認知症の人が語った声の一部を紹介します。

大事なものがだんだんなくなっていく

何か言っても、まともに聞いてもらえない

口出しや手出しをされると、混乱してワケがわからなくなる

私をよく見て

音がうるさい、光が怖い

カギを閉められ、どこにも出かけられない

知らないところで話をしている、私は蚊帳の外…

やっほしいことがあるのに、どう伝えたらいいのかわからない

おどろかさしないで

返事はいいけど、いつもそれでおしまい

やりたいことを自由にやらせてもらえない

テストや質問をされると、どっと落ち込む

ゆっくりならできなのに、まわりがさっさとやってしまう

私のことをちっともわかってくれない。悲しい、くやしい…

知らないところに連れていかれて怖かった

できないことばかりを見られると、立ち上がれなくなる

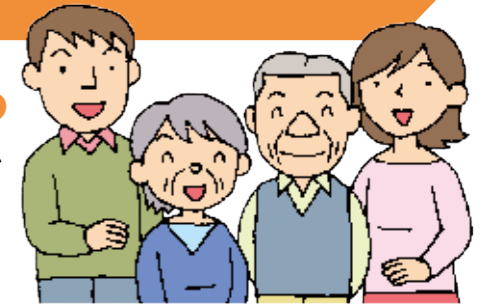
気の進まないことを強要される

「自分はどのような不自由を抱え、どのような助けを必要とし、自分なりにどう生きているのか」——認知症になった人が、みずから認知症であることを公表し、自身の思いを語る場が全国に広がっています。また、認知症の人同士がつながり、さまざまな情報を交換し合い、社会に向けて思いや要望を発信するネットワークもはじまっています。

かかわり方などについて知っておきたいポイント

上手にかかわれば周囲の人もラクになる

認知症を正しく理解し、早い段階から家族や周囲の人が状況に合った接し方をすることで、本人の状態は落ち着き周囲の負担が軽くなることもあります。



認知症の人を中心とした接し方5つのポイント

認知症で記憶などに障害が出て、人としての感情の動きがなくなってしまうわけではありません。認知症の人の気持ちになって考え、接することが大切です。

1 プライドは失っていません。

認知症であっても、これまでの人生で培った経験、自尊心や羞恥心は失われていません。認知症の人を尊重する姿勢が大切です。

2 過去と現在が混同しています。

過去に起こった出来事を順序立てて思い出せないことがあります。過去と現在が区別できずに混乱していることを理解しましょう。

3 自信をなくし、心理的に不安定な状態です。

これまで当たり前に行っていたことができなったり、失敗したりすることにより、自信をなくしていき、心理的に不安定な状態になっています。

4 介護者の気持ちが伝わります。

介護者が認知症を理解して接していると、認知症の人でも安心して落ち着きます。介護者がいらついていると敏感に反応したり、興奮したりします。

5 身近な人に、感情がストレートに出ます。

感情が抑えられずに、何でもないことで怒ったり、相手を一方的に否定することもあります。これも認知症の症状であり、本人からのサインととらえましょう。



※認知症の人は、身近で心を許している相手に対して、つらく当たる傾向があります。毎日介護している人にとってはつらいことなので、不快感を覚えることも時には仕方ありません。深呼吸をして、肩の力を抜いてみましょう。



わたしの覚え書き

まずは、分かるところから書き込んでみてください。
 あなたを支えてくれる**‘みんなの輪’**が見えてくるはずです。

●家族・親族

関係 ()	わたし	関係 ()
名前	名前	名前
住所	住所	住所
☎	☎	☎
関係 ()	関係 ()	関係 ()
名前	名前	名前
住所	住所	住所
☎	☎	☎

●地域

民生委員
名前
☎
ご近所やお友達
名前
☎
名前
☎
名前
☎
名前
☎

●医療

かかりつけ医
名前
☎
受診している病院
名前
☎
名前
☎
名前
☎
名前
☎

●介護

ケアマネジャー
名前
☎
利用しているサービス(デイサービス、ヘルパーなど)
事業所名
☎
事業所名
☎
事業所名
☎
名前
☎

認知症への不安を抱えているご本人へ・ご家族の方へ

ご本人へ

全てわからなくなる。何もできない。
 そんなことはありません。
 まだまだ出来ること、やりたいことはたくさん
 あるはずです。
 あなたを支えたいと思っている人は大勢います。
 どうか不安を一人で背負わないでください。

ご家族の方へ

決して悩みを一人で抱え込まないでください。
 同じ想いをもつ仲間がいます。
 心の内を話すだけでも、きっと気持ちが楽に
 なるはずです。
 あなた自身のことも大切にしてください。