

認知症の進行や症状に対する本人・家族の日常生活の工夫や支援方法について

※認知症の症状は、原因となる疾患や身体状況などにより個人差があるため、必ずしもこの通りになるわけではありませんが、大まかな目安として参考にしてください。

	認知症の疑い	認知症		
		初期	中期	後期
認知症の進行	●軽度認知障害（MCI） 認知症ではないが、認知症になる前の段階。	日常生活に支障はあるが、概ね自立している		
本人の様子	●もの忘れがあっても自立して生活できている。	●約束が思い出せない。 ●人物や最近の出来事を忘れやすい。 ●不安が強い。 ●失敗を指摘すると怒り出すことがある。	●徘徊や妄想が多くなる。 ●着替えや食事がうまくいなくなる。 ●ついさっきのことも忘れる。 ●時間や場所がわからない。	●会話が成立しなくなる。 ●日常生活全般にいつも介護が必要。 ●家族の顔や使い慣れた道具が分からない。など。
生活の工夫	・適度な運動や十分な睡眠、バランスの良い食事で健康管理をしましょう。 ・趣味やボランティアなど外出の機会を増やし、交流を続けていきましょう。 ・将来について家族と考える機会を持ちましょう。	・規則正しい生活を送りましょう。 ・見守ってくれる人を増やしましょう。 ・かかりつけ医に相談し、専門医をうまく活用しましょう ・大事なことや出来事は書き留めておきましょう。	・介護保険サービスを活用しましょう。 ・お金の管理や契約について考えましょう。 ・今できること、やりたいことを大切にしましょう。	・日常生活を送るうえで、転倒や合併症を防ぐために安全な環境を整えましょう。 ・終末期に向け、本人や家族の意向に沿って施設や在宅の住まいを選択しましょう。
家族・周囲の対応	・本人の役割を作りましょう。 例：家事、孫やペットの世話、畑作業など。 ・認知症サポーター養成講座を受講し、認知症について理解を深めましょう。 ・本人への声かけや、会う機会を作りましょう。	・専門医の受診や介護保険サービスの利用について、主治医や地域包括支援センターに相談しましょう。 ・近しい親族や本人と親しくしている人に病気について伝えておきましょう。	・介護する家族自身の健康管理に気をつけましょう。 ・介護の負担が増えるため、抱え込まず担当のケアマネジャーや地域包括支援センターに相談しましょう。	・日常生活で出来ないこと（食事、排せつ、保清など）が増え、合併症を起こしやすくなることを理解しておきましょう。 ・どのような終末期を迎えるか家族間で話し合っておきましょう。
家族の支援	●介護の相談語らい処 ●認知症カフェ ●認知症の人と家族の会			
誰かに相談したい	●行政窓口 ●地域包括支援センター ●ケアマネジャー ●認知症初期集中支援チーム ●認知症地域支援推進員 ●県認知症コールセンター			
医療を受けたい	●かかりつけ医 ●もの忘れの相談ができる医師 ●認知症疾患医療センター			
介護保険サービスを利用したい	●各種介護予防サービス	●各種介護サービス		●施設・居住系サービス
見守り・安否確認をしてほしい	●配食見守りサービス ●緊急通報装置 ●始救あんしんキット	●民間配食サービス ●助けあい協力シート ●徘徊SOSネットワーク ●GPS など		

認知症を予防しましょう

- 認知症予防はいつ始めても大丈夫。
- 認知症予防は単に認知症にならないようにするという後ろ向きではなく、認知症の有無にかかわらず、生活をより健康的に、より充実して送るためにぜひ取り組んでいきましょう。
- 生きがいつくりのため趣味やいきいきサロン、老人クラブなどに参加しましょう。

認知症予防5つのポイント

参照元：LIFULL senior



生活習慣病を予防・治療



運動



達成感



他人との交流



無理なく続けられる