

■ 自分らしく暮らし続けていくための 役立つヒントと取組み

認知症の進行には個人差があります。変化していく症状や状態で日々の生活に必要な医療や介護などの支援は異なります。その人にあわせた適切な支援を考えましょう。

	自分らしい暮らし	認知症の疑いがある (症状はあってもいつもの暮らし)	生活の支援が増えるが、 見守り・声掛けをもらいながら生活	日常生活に手助けをもらいながら生活	人生のゴール
認知症の経過	●元気なころから出会い、知り合い、仲間を増やす。	●軽度認知障害（MCI） ●変化・生活のしづらさに早く気づき、 地域で支えあう	地域で暮らし続けることを専門職や仲間と一緒に支えあう 人生会議（ACP）などで早めに想いを伝える		最後まで自分らしく生きる日々を 専門職や仲間と一緒に支えあう
わたしの様子	●健康づくりや介護予防を行う。 「いきいき元気手帳」を活用 ●地域とつながり、積極的に社会参加する。 ●もしもの時に困らない様にエンディングノート（終活ノート）を準備する。	●もの忘れがあり、自覚している。 ●新しいことがなかなか覚えられない。 ●計算間違いや事務処理のミスが増える。 ●物や人の名前がでてこない。 ●探し物が増える。	●同じことを何度も言ったり聞いたりする。 ●同じものを何度も買う。 ●食事をしたことを忘れる。 ●薬の飲み忘れや火の消し忘れ等が増える。	●「物を盗まれた」と言うなど疑り深く怒りっぽくなる。 ●憤れているはずの道に迷い家に戻れないことがある。 ●季節に合った服選びや、着替えがうまくできなくなる。 ●物忘れの自覚がなくなる。	●近親者の顔や人間関係がわからなくなる。 ●食事、トイレ、入浴、移動など日常生活のサポートがないと難しくなる。 ●言葉によるコミュニケーションが難しくなる。
わたしの気持ち	●料理を作る、畑で野菜を育てる、趣味を楽しむなどして生活したい。 ●子どもはいるが、できるだけ自分で行い、あまり頼りたくない。 ●子どもがいないので、これからの事が不安になる。	●「何かおかしい」「今までと感じが違う…」などの戸惑いや、これからどうなるかという不安がある。 ●とても疲れやすく家事や仕事を最後まで続けられなくなる。	●自分でもまずいなと思っているけど、家族に言われてムカッときて毎日口論になる。 ●失敗が増え自信を失いがちになる。 ●できることはできるだけ自分でしたい。 ●周囲から「しっかりして」等と言われると苦しい。	●できない事へのストレスからイライラする。 ●できることもあることを周囲に理解されたいと思う。	●言葉などでうまく伝えられない、喜怒哀楽の感情などをわかってほしい。
家族の心構え	●ちょっとした変化を年のせいにはしないようにしましょう。 ●本人の想いや好きなことを聞く機会を作りましょう。 ●本人への声かけや、会う機会を作りましょう。	●周囲の関りはとても重要です。不安をあおることのないようにしましょう。 ●かかりつけ医等に早めに相談しましょう。 ●認知症サポーター養成講座などに参加し、認知症について学びましょう。	●できないことを責めず、本人の気持ちに寄り添いましょう。 ●今後の生活について本人と家族全員で話し合いましょう。	●介護する人の負担を減らす為に、家族での役割を分担しましょう。 ●医療・介護のサービスを積極的に利用しましょう。	●施設入所など本人が安心できる生活環境を考えましょう。 ●終末期医療などについても本人に寄り添い家族で話し合いましょう。
家族・周囲の対応	●認知症について、まず知ることから始めましょう。 ●本人の役割を作りましょう 例：家事、孫やペットの世話、畑作業等 ●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。		●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。 ●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。
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。		●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、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。		

■ ご本人や家族を支援するサービスや制度

※QRコードを読み取ると詳しい情報がご覧になれます。

本人・家族の場	●認知症カフェ……あいカフェおおくす、 おれんじかふゑたまりば（しげとみ・かじき・だじょう）、 オレンジカフェのびのび（西始良）、やまだオレンジカフェ、オレンジカフェかもだ通り、よかひよいオレンジカフェ、など ●認知症のひと家族の会 鹿児島県支部（やすらぎ会） ☎ 099-257-3887 ●若年性認知症 ☎ 099-251-4010	
相談したい	認知症や高齢者の介護・福祉に関することについて相談 ●地域包括支援センター ●かかりつけ医 ●始良市長寿・障害福祉課 ●介護の相談 語らい処 ●消費生活センター	● 地域包括支援センターは、保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員等の専門職が地域で暮らす高齢者や介護する家族の相談に対応します。
医療を受けたい	認知症に関する相談や診断について……かかりつけ医、認知症サポート医、認知症初期集中支援チーム、認知症疾患医療センター 往診など……医師、歯科医師、薬剤師、看護師、理学療法士など	● 認知症疾患医療センターは、認知症の鑑別診断、急性期治療、専門医療相談などを行い、認知症に対する地域の医療提供体制の構築を図ります。
介護保険サービス を利用したい	●ケアマネジャー：介護の専門家として本人や家族の相談に応じ、情報提供やケアプラン作成、介護保険の手続きの支援など ●訪問系サービス：訪問介護（ホームヘルプ）、訪問リハビリ、訪問入浴、小規模多機能型居宅介護（訪問）管理栄養士・薬剤師の訪問など ●通所系サービス：通所介護（デイサービス）、通所リハビリ（デイケア）、小規模多機能型居宅介護（通い）など ●宿泊系サービス：短期入所（ショートステイ）、小規模多機能型居宅介護（泊り）など	 介護保険サービスについて 始良市事業所一覧
生活支援・見守り・ 安否確認をしてほしい	●地域での見守りや助け合い：見守りネットワーク、認知症サポーター、認知症カフェ、民生委員、警察、配食サービス ●地域での見守り制度：助け合い協力シート、緊急通報装置、位置情報検索システムなど ●お金の管理や財産・契約に関することについて：日常生活自立支援事業（始良市社会福祉協議会）、成年後見制度、任意後見制度など	 配食サービス、 緊急通報装置 など  助けあい協 カシート
住まい	●在宅生活の場合（住宅改修、福祉用具の購入・貸与など） ●施設入所の場合（サービス付き高齢者住宅、グループホーム、老人保健施設、特別養護老人ホーム等）	