

認知症の経過と対応

右に行くほど認知症発症から時間が経過しています。 ※あくまでも例であり、個人差があります。

該当するところに
チェック
してください

	軽度	中等度	重度	最重度
<p>認知症かも？</p> <p>日常生活は自立</p> <p>誰かの見守りがあれば日常生活は自立</p> <p>日常生活に手助け、介護が必要</p> <p>常に介護が必要</p>	<p>日常生活は自立</p>	<p>誰かの見守りがあれば日常生活は自立</p>	<p>日常生活に手助け、介護が必要</p>	<p>常に介護が必要</p>
<p>本人の様子</p> <p>□物忘れの自覚がある。</p> <p>□「あれ」「それ」「あの人」等という代名詞が多く出てくる。</p> <p>□何かヒントがあれば思い出せる。</p> 	<p>□同じことを何回も聞く。</p> <p>□料理がうまくできない。</p> <p>□置き場所がわからず、探しまわる。</p> <p>□約束したことを忘れる。</p> <p>□買物の際、小銭が使えない。</p> <p>□冷蔵庫の中に同じものがたくさん入っている。</p> <p>□話を取り繕って話す。</p> <p>□気持ちを言葉でうまく伝えられない。</p> <p>□不安、いらいら、あせり、抑うつ、自信喪失。</p> <p>□注意力が低下した。</p> <p>□考えるスピードが遅くなる、同時に複数の処理ができない。</p>	<p>□季節に応じた服を選べない。</p> <p>□年齢を実際より若く言う。</p> <p>□うろろしている。(屋内外問わず、昼夜問わず)</p> <p>□外出先から家に戻れない。</p> <p>□トイレの場所を間違えて排泄する。</p> <p>□夕方から夜間にかけて症状悪化の傾向がある。</p> <p>□食べ物をあるだけ食べてしまう。</p> 	<p>□歩行が不安定になる。</p> <p>□着替えの動作ができない。</p> <p>□声かけや介護を拒む。</p> <p>□尿意や便意を感じにくくなる。</p> <p>□飲み込みが悪くなる。</p> <p>□食事に介助が必要になる。</p>	<p>□言葉が減る。</p> <p>□日中うつらうつらする。</p> <p>□口から飲食物が入らない。</p>
<p>記憶面</p>	<p>□最近のことを覚えられない。</p> <p>□体験したことを忘れる。</p> <p>□時間や日時がわからなくなる。</p>	<p>□いつ・どこで・なにをしたかなどを忘れる。</p> <p>□季節などがわからなくなる。</p>	<p>□過去に獲得した記憶を失い、若いころの記憶の世界で生きる。</p> <p>□親しい人や家族が認識できなくなる。</p>	
<p>対応のポイント</p> <p>認知症予防の生活に こころがけましょう。</p> <p>①規則正しい生活をする。</p> <p>②よく噛んで食べる。</p> <p>③定期的に自分でできる運動をする。 (ウォーキング、ストレッチなど)</p> <p>④趣味を実践する。</p> <p>⑤家族や友人との会話や、地域との交流に参加する。</p> <p>⑥脳トレーニングを行う。</p> <p>⑦カラオケや声を出して読書をする。</p> <p>⑧バランスの良い食事をする。</p> <p>⑨手先を使うことを実践する。 (字を書く、日記、編み物、料理など)</p> <p>⑩おしゃべりなどを楽しむ。</p>	<p>①大事なことは、メモに書き留める。</p> <p>②ゆっくり、短い言葉で、1つずつ言う。</p> <p>③時間の見当がつく工夫をする。</p> <p>④不快な表情や態度をしない。 人のしぐさや表情を読む力は、むしろ敏感になります。</p> <p>⑤混乱させるようなことは聞かない。 日付けなどは、「今日は何日です」と最初から正しい答えを示すことがベストです。</p> <p>⑥できることもたくさん残っている。 生活の中で役割をもってもらい、長年の知恵や経験をもとにできることがまだまだある時期です。</p>	<p>①説得より、その場の納得。 理屈を理解できないので、理論での説得は難しいです。いったん、気持ちを受け止め、一緒に行動するなどしましょう。</p> <p>②昔の出来事や思い出に触れてみる。 趣味や仕事で培ってきた得意分野を生かすと昔の記憶がよみがえり、心の安定につながります。</p> <p>③自然の風や光に適度にあたる。 自然の風景に心をリラックスさせ、安心にもつながります。</p> <p>④昔の思い出に触れたり、なじみの歌に親しむ。</p>	<p>①身体管理を十分に行いましょう。 体調が変化しやすい時期です。身体管理に注意をするようにしましょう。身体状況の悪化が症状の進行を早める原因になることもあります。体調に変化があれば、早めに主治医に相談しましょう。</p> <p>②スキンシップを大切にしましょう。 言葉がうまく出なかったり、自分の意思を伝えるようになります。また、声かけの理解も十分できないので、手を握る、背中をさするなどスキンシップを心がけ、安心感を与えるようにしましょう。</p> <p>③言葉以外のサインを大切にしましょう。 言葉がうまく出なかったり、自分の意思を伝えるようになります。表情や手のしぐさなどから気持ちを読み取るように意識しましょう。</p>	
<p>相談</p>	<p>◎地域包括支援センター 電話 52-7127-.....P15 ※介護サービスを利用されている人は、ケアマネジャーや介護事業所に相談しましょう。</p> <p>◎物忘れと認知症の相談会(年4回 地域型認知症疾患医療センター:松阪厚生病院) 予約電話 52-7127(地域包括支援センター).....P15</p> <p>◎電話相談 基幹型認知症疾患医療センター:三重大学医学部附属病院 電話 059-231-6029(月~金曜日 午前10時から12時30分、午後1時30分から3時30分 ※年末年始、祝日除く).....P17</p> <p>地域型認知症疾患医療センター:松阪厚生病院 電話 0598-29-4522.....P17</p> <p>三重県認知症コールセンター 電話 059-235-4165(月~土曜日 午前10時から午後6時 ※水曜日、祝日・年末年始除く).....P15</p> <p>若年性認知症電話相談 電話 090-5459-0960(月~金曜日 午前10時から午後5時 ※年末年始、祝日・お盆除く).....P15</p> <p>若年性認知症コールセンター 電話 0800-100-2707(月~土曜日 午前10時から午後3時 ※年末年始、祝日除く).....P15</p> <p>◎消費生活相談 三重県消費生活センター 電話 059-228-2212(平日 午前9時から午後4時 12時から午後1時を除く).....P18 消費者ホットライン 電話 188-.....P18</p> <p>明和町消費生活相談窓口(生活環境課) 電話 52-7117.....P18</p> <p>◎行方不明等の相談 警察署 松阪警察署 電話 0598-53-0110</p> <p>◎運転免許に関する相談 運転免許センター適性審査係 電話 059-229-1212(月~金曜日午前9時から午後4時 ※休日、祝日、年末年始除く).....P19</p>			
<p>医療</p>	<p>相談や認知症の診断(かかりつけ医、認知症サポート医、認知症専門医)</p> <p>医療専門職による相談や訪問(訪問診療医、歯科医、薬剤師、看護師)、認知症初期集中支援チームによる訪問など</p>			

気になったら
ぜひご相談
ください!