

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

認知症かも？

MCI
軽度認知症

日常生活は自立

初期
認知症

誰かの見守りがあれば
日常生活は自立

中期
認知症

日常生活に
手助けや
介護が必要

後期
認知症
常に介護
が必要

本人の様子

- ☐物忘れの自覚がある。
- ☐「あれ」「それ」「あの人」等という
代名詞が多く出てくる。
- ☐何かヒントがあれば思い出せる。



- ☐同じことを何回も聞く。
- ☐料理がうまくできない。
- ☐置き場所がわからず、探しまわる。
- ☐約束したことを忘れる。
- ☐買物の際、小銭が使えない。
- ☐冷蔵庫の中に同じものがたくさん入っている。
- ☐話を取り繕って話す。
- ☐気持ちを言葉でうまく伝えられない。
- ☐不安、いらいら、あせり、抑うつ、自信喪失。
- ☐注意力が低下した。
- ☐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。

- ☐季節に応じた服を選べない。
- ☐年齢を実際より若く言う。
- ☐うろろうしている。
(屋内外問わず、昼夜問わず)
- ☐外出先から家に戻れない。
- ☐トイレの場所を間違えて排泄する。
- ☐夕方から夜間にかけて症状悪化の傾向がある。
- ☐食べ物をあるだけ食べてしまう。



- ☐歩行が不安定になる。
- ☐着替えの動作ができない。
- ☐声かけや介護を拒む。
- ☐尿意や便意を感じにくくなる。
- ☐飲み込みが悪くなる。
- ☐食事に介助が必要になる。

- ☐言葉が減る。
- ☐自由に体が動かせなくなる。
- ☐口から飲食物が入らない。

記憶面

- ☐最近のことを覚えられない。
- ☐体験したことを忘れる。
- ☐時間や日時がわからなくなる。

- ☐いつ・どこで・なにをしたかなどを忘れる。
- ☐季節などがわからなくなる。

- ☐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。
- ☐親しい人や家族が認識できなくなる。

対応の
ポイント

認知症予防の生活にこころがけましょう。

- ①規則正しい生活をする。
- ②よく噛んで食べる。
- 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)
- ④趣味を実践する。
- ⑤家族や友人との会話や、地域との交流に参加する。
- ⑥脳トレーニングを行う。
- ⑦カラオケや声を出して読書をする。
- ⑧バランスの良い食事をする。
- 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)
- ⑩おしゃれなどを楽しむ。

- ①大事なことは、メモに書き留める。
- ②ゆっくり、短い言葉で、1つずつ言う。
- ③時間の見当がつく工夫をする。
- 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。
- ⑤混乱させるようなことは聞かない。
日付けなどは、最初から正しい答えを示すことがベストです。
- 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。

- 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。
- 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。
- 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。
- ④昔の思い出に触れたり、なじみの歌に親しむ。

- 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。身体管理に注意をし、体調に変化があれば、早めに主治医に相談しましょう。
- 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、自分の意思を伝えにくくなります。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。
- 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、自分の意思を伝えにくくなります。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。

介護予防

○ 介護予防教室（えんがわ教室 ・ 筋力脳力あつぷ教室） ○ 地域のサロン活動など

相談

まずはご相談
ください！



地域包括支援センター： TEL 52-7127 福祉総合支援課(まるごと相談支援係 ・ 介護保険係) TEL 52-7115

家族支援

○ 認知症初期集中支援チーム

○ 認知症カフェ

医療

○ かかりつけ医 ○ 認知症サポート医 ○ 認知症専門医 ○ 認知症疾患医療センター

介護保険

介護保険サービスの利用
には申請が必要です。



介護予防・生活支援サービス事業(訪問型・通所型サービスなど)

介護サービス(訪問介護・通所介護・訪問看護・短期入所など)

介護予防サービス事業(短期入所・福祉用具貸与・住宅改修など)

施設入所(グループホーム、特別養護老人ホーム)

地域支援
見守り

○ 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 ○ チームオレンジ「カフェとも」 ○ 日常生活自立支援事業 ○ 成年後見制度 など

○ おかえりSOSネットワークまつさか ○ 認知症高齢者等個人賠償責任保険事業

