


認知症は早い段階で気づくことが大切です。認知症の経過に伴い、利用できる支援が変わってきます。 ※症状の強さなど、個人差があります。

	発症前	軽度認知障害 (MCI)	認知症はあるが、日常生活は自立	誰かの見守りがあれば、日常生活は自立	日常生活に手助け・介助必要
ご本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>・約束をうっかり忘れる。</li> <li>・今までしていた料理等が面倒くさくなる。</li> <li>・名前が思い出せない。</li> <li>・無頓着でおしゃれをしなくなる。</li> <li>・自動車運転では傷が増え急発進や急ブレーキが増える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・同じ事を何回も言ったり聞いたりする。</li> <li>・物をしまったのを忘れる。盗られたと言う。</li> <li>・慣れたところでも、道に迷う。</li> <li>・買い物では同じ物ばかり買ってくる。</li> <li>・鍋こがしなどの火の不始末がある。</li> <li>・計算ができずお店での支払いにお札を出して小銭が増える。</li> <li>・金銭管理など今までできていたことにミスが目立つ。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・季節に合った服を着ることができない。</li> <li>・家の中でも迷子になる。</li> <li>・内服管理、金銭管理ができない。</li> <li>・会話のキャッチボールができなくなる。</li> <li>・体内時計の調節ができなくなり、不眠、昼夜逆転になりやすい。</li> <li>・歯や口の手入れをしなくなる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・過去の記憶も失われていく。</li> <li>・親しい人や家族が認識できなくなる。</li> <li>・言葉数が少なくなる。</li> <li>・表情が乏しくなる。</li> <li>・食べ物が飲み込みにくくなり、肺炎を起こしやすくなる。</li> </ul>	
生活のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスの良い食事や定期的な運動をとり入れ、規則的な生活を心がけましょう。</li> <li>・今までしていた家事など、出来ることに取り組みましょう。</li> <li>・地域の行事、ボランティアなどの社会参加や趣味を楽しみましょう。</li> <li>・もの忘れを感じたら、早めにかかりつけ医に相談しましょう。</li> <li>・ほやねつとに相談しましょう。</li> <li>・薄暗い時間帯は運転しないなど、自動車運転に注意しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・規則的な生活を心がけましょう。</li> <li>・趣味や得意な事、できる事を生活に取り入れましょう。</li> <li>・出来る範囲での役割を継続しましょう。</li> <li>・かかりつけ医の受診を継続しましょう。</li> <li>・かかりつけ医から専門医を紹介された場合は受診しましょう。</li> <li>・カレンダーで日時をチェックしましょう。</li> <li>・大事な事や、出来事を書きとめましょう。</li> <li>・火の元に注意しましょう。</li> <li>・介護保険サービスの利用を検討しましょう。</li> <li>・ほやねつとに相談しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・介護保険サービスを利用しましょう。</li> <li>・定期的に受診を継続しましょう。</li> <li>・道に迷って行方不明になる等、万が一のことに備えて検討しましょう。 <ul style="list-style-type: none"> <li>○GPS機能のついた携帯電話</li> <li>○行方不明高齢者事前登録</li> </ul> </li> <li>・金銭管理や契約などに不安がある場合は、ほやねつとに相談しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活全般の支援を受けましょう。</li> <li>・脱水に気を付けましょう。</li> <li>・肺炎の予防のため、口腔衛生に気を付けましょう。</li> </ul> 	
家族の対応ポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスの良い食事に気を付け、規則正しい生活を心がけましょう。</li> <li>・本人と一緒に食事を摂ったり、会話をしましょう。</li> <li>・いつもと変化はないか、本人に関心を持ちましょう。</li> <li>・かかりつけ医や内服薬の有無を把握しましょう。</li> <li>・おかしいと思った時には、受診に同行し、相談しましょう。</li> <li>・忘れやすいことには張り紙や目印を付けるなど、工夫しましょう。</li> <li>・部屋の中に物を置きすぎないようにしましょう。</li> <li>・適切な時期に免許返納を促し、本人が自動車に乗らなくてもよいような生活支援を考えましょう。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域の行事へ参加するなど、繋がりを継続できるよう支援しましょう。</li> <li>・本人のできる事(家事や掃除等)は見守りや声かけで一緒に行い、役割を持ってもらいましょう。</li> <li>・時計やカレンダーで時間や日にちを分かりやすくする工夫をしましょう。</li> <li>・病院受診に同行し、病状を理解しましょう。</li> <li>・内服ができていないか確認しましょう。</li> <li>・お金等大切なものの管理を手伝いましょう。</li> <li>・簡単な言葉で伝え、急がさないようにしましょう。</li> <li>・同じ話をしても否定しないで、話を聞きましょう。</li> <li>・同じ話を繰り返す時は場面を変えましょう。</li> <li>・幻視の訴えは受け止め、否定しないようにしましょう。</li> <li>・家族以外の人言うことを聞くことが多いので、介護負担が多くなれば、相談機関を活用しましょう。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝、昼、夜や季節を感じる声かけをしましょう。</li> <li>・季節にあった服装を確認しましょう。</li> <li>・トイレの場所がわかるように、目印をつけておきましょう。</li> <li>・ゆっくり短い言葉で少しずつ伝えましょう。</li> <li>・本人の思いにとことん付き合う時間を持ちましょう。</li> <li>・どんな心配事、危険なことがあるか、家族や支援者と話し合っておきましょう。</li> <li>・万が一の徘徊等に備え検討しましょう。 <ul style="list-style-type: none"> <li>○着ている洋服に住所、名前を書きましょう。</li> <li>○銀行や商店街、交番など、本人がよく行く所に声をかけておきましょう。</li> <li>○行方不明高齢者事前登録</li> </ul> </li> <li>・家族以外の人言うことを聞くことが多いので、介護負担が多くなれば、相談機関を活用しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・合併症(肺炎や脱水)などが起こりやすくなります。体調管理に注意していきましょう。</li> <li>・口腔内を清潔にし、肺炎を予防しましょう。</li> <li>・言葉が出なくなれば手を握る、背中をさするなどスキンシップを心がけ、心地よさや安心感を与えるようにしましょう。</li> <li>・介護に疲れたら、サービスを利用し、休息をとりましょう。</li> </ul> 	
家族の心構え	<p>(参考) 認知症ケアパスの詳細版、サービス一覧は以下をご覧ください。  福井市ホームページ  <a href="http://www.city.fukui.lg.jp/fukusi/kfukusi/ninchisyo/p015770.html">http://www.city.fukui.lg.jp/fukusi/kfukusi/ninchisyo/p015770.html</a>  「福井市認知症ケアパス」でも検索できます。</p>				

1. 介護者自身が抱え込まず、健康管理を行いましょう。正しい接し方や介護のコツを学び、気軽に愚痴を言い合える仲間を作りましょう。
2. 介護サービスや家族会などの社会資源を活用し、介護に関して気軽に相談できる相手を見つけていきましょう。
3. 元気なうちから、治療方針、お金、延命、相続などの本人の意思を確認し、家族でも話し合っておきましょう。

発症前      軽度認知障害 (MCI)      認知症はあるが、日常生活は自立      誰かの見守りがあれば、日常生活は自立      日常生活に手助け・介助必要

予防  
社会交流

自治会型デイホーム・介護予防教室・よろず茶屋、民間フィットネス      総合事業      通所介護・通所リハビリ・認知症対応型通所介護・訪問介護・小規模多機能型居宅介護  
ひとり暮らし給食サービス (会食)

安否確認  
見守り

緊急通報システム・見守りネットワーク・警察・消防・民生委員・福祉委員・配食サービス      小規模多機能型居宅介護・訪問介護・定期巡回随時対応型訪問介護

生活支援

総合事業      通所介護・通所リハビリ・訪問介護・訪問看護  
配達配送サービス・配食サービス・えがおでサポート・移動販売車・お買い物バス・買い物代行・地域の社会資源

医療

かかりつけ医・サポート医・専門医療機関、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局・訪問看護  
認知症検診      認知症初期集中支援チーム

家族支援  
相談

ほやねっと (地域包括支援センター)、居宅介護支援事業所、福井市介護保険課  
認知症カフェ・認知症の人と家族の会・介護者のつどい、男性介護者のつどい、かたらい会、若年性認知症の人と家族の会、若年性認知症相談窓口

緊急時支援

緊急通報システム・オアシスキット・嶺北認知症疾患医療センター・警察・消防・精神科救急情報センター  
小規模多機能型居宅介護・短期入所生活介護・短期入所療養介護

住まい

自宅・高齢者向け専用住宅  
グループホーム (認知症対応型共同住宅)  
介護老人保健施設・特別養護老人ホーム・特定施設

権利を守る

消費者被害の相談  
日常生活自立支援制事業  
成年後見制度