

認知症の人の心

本人は何も
わかっていない
は誤りです

認知症の症状は時間とともに進行して、日にち、時間、場所、人物などがわからなくなってしまうますが、悲しい、さびしい、嫌だ、うれしい、楽しいといった感情はいつも感じています。

そして、もの忘れ、いつもできていたことができなくなったつらさや不安を抱えながらも、それまでの人生で培ってきた自分自身の誇りも持ち続けています。



認知症の人への接し方

認知症の人への対応には、認知症に伴う認知機能低下があることを正しく理解していることが必要です。そして、偏見を持たず、認知症は自分たちの問題であるという認識をもち、認知症の人を支援するという姿勢が大切です。

対応の心得“3つの『ない』”

1 驚かせない

突如後ろから声をかけたりせず、ゆっくり近づいて相手の視野に入ってから声をかけましょう。

2 急がせない

一度にたくさん話しかけたり複数で囲んだりせず、相手の反応をうかがいながらゆっくりと会話をしましょう。

3 自尊心を傷つけない

失敗を責めたり叱ったりせず、気持ちに寄り添った対応を心掛けましょう。

7つの
具体的な対応の
ポイント

- まずは見守る
- 余裕をもって対応する
- 声をかけるときは1人で
- 後ろから声をかけない
- 相手に視線を合わせてやさしい口調で
- おだやかに、はっきりした話し方で
- 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する



成年後見制度をご存じですか？

認知症などの理由により判断能力が不十分な方が、財産管理や契約で不利益をこうむったり、権利や尊厳が侵害されたりすることのないように「後見人」と呼ばれる人が、身の回りに配慮しながら財産の管理や介護サービス等の契約を行い、ご本人の権利を守り生活を支援する制度です。

町の事業

認知症の予防、また認知症になったとしても住み慣れた地域で安心して暮らしていただくために町では様々な事業を行っています。お気軽にご相談ください。

【認知症予防のために…】

○お達者教室

認知症の発症リスクを減らすために、認知症に効果があるといわれているコグニサイズや調理実習などを取り入れた教室です。月1回実施しています。教室の詳細や問い合わせにつきましては、地域包括支援センターまでご連絡ください。

【認知症の方と家族を支えるために…】

○認知症サポーター養成講座の開催

「認知症サポーター」とは、何か特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、偏見を持たずに温かい目で見守る応援者です。養成講座に参加し、認知症の正しい知識を身につけ、サポーターの一員になりませんか。

○ゆがわら・まなづる家族会

認知症の家族を支え、誰にも話せない介護の悩みや困っていることなど、同じ立場にある介護者の方々が語り合い、助言し合って励ましあう集いの場です。

お問い合わせ：真鶴町地域包括支援センター(☎68-1131)



相談窓口

○真鶴町地域包括支援センター(役場 健康福祉課)

☎0465-68-1131(代)

○認知症疾患医療センター(曾我病院) ☎0465-42-1630

受付時間 月～金曜日 9:00～17:00
(祝日・年末年始を除く)

○かながわ認知症コールセンター ☎0570-0-78674

受付時間 月・水曜日 10:00～20:00
土曜日 10:00～16:00
(祝日・年末年始を除く)

○若年性認知症コールセンター ☎0800-100-2707

受付時間 月～土曜日 10:00～15:00
(祝日・年末年始を除く)

住み慣れたわが家・地域で暮らしていくために ～認知症安心ガイド～

認知症になっても
住み慣れたまちで
いつまでも暮らし続けたい



地域包括支援センター



認知症初期集中支援チーム



健康づくり・介護予防



かかりつけ医



地域住民



介護サービス



施設サービス



認知症疾患医療センター
専門医療機関

活用方法

認知症安心ガイドは、認知症かなと感じた時や認知症と診断を受けた時に、どこに相談すればよいか、どのような制度が使えるかなど、役立つヒントをまとめたものです。

認知症になったとしても、住み慣れたわが家・地域でサポートを受けながら暮らしていけるように、この冊子の情報をご活用ください。

認知機能のレベルに応じた本人の気持ちや様子と対処方法

レベル	本人の気持ち・様子 (チェックしてみましょう)	認知症の予防と対処方法
<p>高い</p> <p>正常なレベル</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 新しいことが覚えられなくなった。 <input type="checkbox"/> 人や物の名前が出てこないが増えた。 <input type="checkbox"/> 約束をうっかり忘れてしまった。 <input type="checkbox"/> 物覚えが悪くなったように感じる。 	<p>認知症を予防するために</p> <ul style="list-style-type: none"> 気持ちを前向きに持ち「今」を楽しみましょう 地域のイベントに参加するなど外出する機会を増やしましょう 生活リズムを整えましょう ニュースなど新しい情報に敏感になりましょう 趣味やボランティアなど生きがいを見つけましょう 積極的に体を動かしましょう <p>◎朝起きたら朝日を浴びましょう。 ◎食事の時間は、規則的に。 ◎歯みがきなど口腔ケアをしっかりと。</p>
<p>認知機能</p> <p>軽度認知障害 (MCI) 日常生活に支障をきたすほどではない認知症の前駆状態。認知症と診断されないが、正常とも言い切れない状態</p> <p>あれ？ もの忘れかな？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている。 <input type="checkbox"/> 同じことを何回も話したり、たずねたりする。 <input type="checkbox"/> 以前より家事や作業が手間取るようになった。 <input type="checkbox"/> 約束の時間や場所をよく間違える。 <input type="checkbox"/> 人づきあいや外に出るのがおっくうになった。 <input type="checkbox"/> 前よりも怒りっぽくなったり頑固になった。 <input type="checkbox"/> 趣味や好きなテレビに興味を示さなくなった。 <input type="checkbox"/> 外出の時、何度も持ち物確かめる。 <input type="checkbox"/> 小銭の支払いが難しく、お札で払うことが増えた。 <input type="checkbox"/> 「頭が変になった」と本人が訴える。 	<p>《日常生活の中で脳を活性化しよう》</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎2日遅れの日記をつける。 ◎前日食べた献立を思い出して記録する。 ◎メモを取りながら電話する。 ◎買い物に行くときに、効率よく買えるように段取りを考える。 ◎1週間の献立を立て、準備から行う。 <p>あれ、もの忘れかな？ 認知症かもと思ったら ひとりで悩まずかかりつけ医や裏面の相談窓口にご相談しましょう</p>
<p>初期 (健忘期)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 電話の対応ができなくなった。 <input type="checkbox"/> リモコンや家電製品の使い方がわからなくなった。 <input type="checkbox"/> 冷蔵庫に同じものがたくさん入っている。 <input type="checkbox"/> 慣れているはずの道で迷うことがある。 <input type="checkbox"/> お薬をきちんと飲めない。 <input type="checkbox"/> 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う。 	<p>介護に役立つサービスを知る・利用する 町の地域包括支援センターにご相談ください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎在宅サービス例 <ul style="list-style-type: none"> ◎訪問介護 (ホームヘルプサービス) ◎通所介護 (デイサービス) ◎通所リハビリテーション (デイケア) ◎訪問看護 ◎短期入所 (ショートステイ) ◎入所施設等のサービス例 <ul style="list-style-type: none"> ◎介護老人保健施設 ◎認知症高齢者グループホーム ◎介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)
<p>中期 (混乱期)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 身だしなみなどに構わなくなった。 <input type="checkbox"/> 自宅のトイレの場所がわからない。 <input type="checkbox"/> トイレの使い方や入浴の手順がわからなくなった。 <input type="checkbox"/> 徘徊が多くなる。 <input type="checkbox"/> 現実にはないものが見えたり聞こえたりする。 <input type="checkbox"/> 上着を履こうとするなど適切に脱ぎ着ができない。 	<p>道に迷うことがあるときは…『徘徊SOSネットワーク』事前登録を!!</p> <p>認知症が原因で徘徊する方の捜索について、警察と連携し、地域の方や関係機関の協力を得て、一刻も早く発見して家族の元へ返すこと、また、保護された方の身元がわかるまで安心して過ごせるように、一時的に協力機関でお預かりするシステムです。</p> <p>神奈川県全域に加えて、隣県など広域により早く情報提供を求めることが可能になります。 ★登録には指定の登録用紙が必要です。裏面の相談窓口にご相談しましょう。</p>
<p>低い</p> <p>後期 (重度)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 表情が乏しくなる <input type="checkbox"/> 家族の顔がわからなくなる時がある。 <input type="checkbox"/> 食事や入浴等を手伝ってもらう。 <input type="checkbox"/> 言葉で自分の気持ちをうまく伝えられない。 	<p>【ご家族の方へ～ 事前登録に加えての日ごろの工夫・心がけ～】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎身につけるものや持ち物に名前を書きましょう。 ◎玄関や出入り口に、鈴など音がするものをつけておきましょう。 ◎顔写真を撮っておくと、いざという時に役立ちます。 ◎散歩に付き合います。(日ごろの行動を知ることができます。) ◎近所の方に声をかけておき、見守りなどの協力をしてもらいましょう。 ◎普段から、本人の持ち物や服装を確認しておく習慣をつけましょう。(探すときの手がかりとなります。)