

## 認知症の進行と支援のポイント

### (1) 認知症予防の時期

本人の様子	<input type="checkbox"/> 経験したことが部分的に思い出せない <input type="checkbox"/> 人の名前が出ないことがある
暮らしの中で困ること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活に支障をきたさないため、特に困ることはない</li> </ul>
支援のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「よく食べる」「よく歩く」「よく外にでる」を目標に認知症予防に取り組みましょう。</li> <li>・特に、“閉じこもりきり”にならないよう注意しましょう。</li> </ul>

### (2) 認知症の初期

本人の様子	<input type="checkbox"/> 最近の出来事をよく忘れる <input type="checkbox"/> イライラして怒りっぽい	<input type="checkbox"/> よく物を探している <input type="checkbox"/> 年月日があやふやになる
暮らしの中で困ること	<input type="checkbox"/> 「約束はしていない」とトラブルになる <input type="checkbox"/> 重要な郵便を紛失、手続き等に支障が出る <input type="checkbox"/> 伝言を忘れ、行き違いが起こる	<input type="checkbox"/> 家に閉じこもりがちになる <input type="checkbox"/> 時々鍋を焦がす <input type="checkbox"/> 食品を腐らせるが増える
支援のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症の症状に最初に気づき、不安を感じているのは、認知症の方ご本人です。心の葛藤に寄り添い、にこやかに接しましょう。</li> <li>・依頼するときはシンプルに分かりやすく伝えましょう。</li> <li>・できないことを責めずに、できることをひとつずつ継続して取り組めるようにしましょう。誰かの見守りがあったり、本人のペースで行えばできることはたくさんあります。周囲に支援してくれる人を多く見つけましょう。</li> </ul>	

### (3) 認知症の中期～重度期

本人の様子	中期	<input type="checkbox"/> 直前のことを忘れる <input type="checkbox"/> 時間、場所があやふやになる	<input type="checkbox"/> 電化製品や道具の使い方が分からない <input type="checkbox"/> 何回も通帳や鍵等大切な物をなくす
	重度期	<input type="checkbox"/> 知人・家族の顔が分からない <input type="checkbox"/> 何十年も前の時代に戻ったり、自分の家なのに違うと言う	<input type="checkbox"/> トイレの場所や後始末が分からない
暮らしの中で困ること	中期	<input type="checkbox"/> 鍋を焦がすことが多くなる <input type="checkbox"/> 道に迷い、家に帰れなくなる	<input type="checkbox"/> 金銭管理ができず、公共料金を滞納する <input type="checkbox"/> 薬を飲み忘れる、飲みすぎる
	重度期	<input type="checkbox"/> 意思疎通が困難で本人の思いを理解しにくい <input type="checkbox"/> 意図疎通が困難で本人の思いを理解しにくい <input type="checkbox"/> あらゆる場面で支援が必要なため家族の負担が大きくなる	
支援のポイント	中期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症の方が事実でないことを固く信じてしまうことがあります。否定したり理論的な説得は逆に混乱させてしまいます。まずは話を聞いて、認知症の方の世界を理解し対応しましょう。</li> <li>・行動、心理症状が出現し、介護者にとっては一番苦しい時期かもしれません。一人で抱え込まずに、交流会などに参加してアドバイスをもらいましょう。</li> </ul>	
	重度期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症の方は自分の思いを上手く伝えることができないかもしれません。ご本人の心地よい生活に少しでも近づけてみましょう。</li> <li>・介護者の負担が大きくなります。ご家族だけで抱え込まずに、交流会に参加したり地域のサービス等も利用しましょう。また、ご本人とご家族にとって安心安全な住まいはどこか、専門家にも相談してみましょう。</li> </ul>	

# 物忘れ・認知症ケアに役立つ


## サポートメニュー

物忘れが進行しても安心して生活を送れるよう、利用できるサービスを一覧にしたものです。詳細は岩美町地域包括支援センターまでお気軽にお問い合わせください。

### 認知症予防のポイント

1 よく食べよう

- ・野菜や果物、青魚を積極的に！
- ・水分摂取も忘れず！  
(食事以外で1.5ℓ/日)




2 よく歩こう

- ・15～30分以上を目標に！
- ・日中活動がよい睡眠リズムにつながります。



3 よく外に出よう

- ・仲間との趣味の活動を大切に！
- ・人との交流、地域社会との接点が認知症予防です。



そして... **気になる症状が現れたら、まずは主治医に相談を！**  
(早期受診・早期対処によって進行を遅らせたり、症状を軽減させられます。)

### 認知症・物忘れに関するご相談は・・・

・岩美町地域包括支援センター (岩美すこやかセンター内)

電話：0857-72-8420

地域包括支援センターでは、高齢者全般に関するご相談を随時受け付けています。また、認知症相談に関しては以下の事業にて、認知症タッチパネル検査の実施や医療機関・各種事業の紹介を行っています。お気軽にご相談ください。

#### 定例物忘れ相談

(毎月第3水曜・岩美病院ロビー)

※日程は変更となる場合があります

#### 巡回物忘れ相談

(各地区集団検診会場)

※健診日程表をご確認ください  
 新型コロナウイルス感染予防対策のため、中止になる場合があります。

・かかりつけ医

・お近くの民生委員・児童委員



# 日常生活でこんなことはありませんか？



## 1. 閉じこもりがちになっている。(社会交流のサポート)

身近な 場所で 活動	<b>ふれあい・いきいきサロン</b> 各集会所などで、仲間と集まって お話やゲーム・体操を実施。	<b>高齢者大学・公民館活動</b> 公民館などで、仲間と集まって趣 味活動やゲーム・体操を実施。
楽しく 認知症 予防	<b>ほのぼの教室 (半年)</b> レクリエーションや簡単な計算な どを行う認知症予防教室。	<b>あったかハートサロン (通年)</b> レクリエーションや創作活動等の介護予防 活動を実施。左記卒業生も参加。
体操で 認知症 予防	<b>筋力アップ教室 (3ヶ月)</b> 3ヶ月間の集中プログラムで、筋力 を強化。800円/月。送迎バスあり。	<b>にこにこ体操サークル (通年)</b> 町内5会場で、毎週実施。 500円/回。(初回別途保険料)
みんなの つどいの場	<b>認知症カフェ (R3年度新設予定)</b> ご本人、ご家族、地域の方が気軽に集い、物忘れ・認知症場の重度化防 止や相互交流、情報交換等ができる「つどいの場」です。	

要介護・要支援認定を受けている方

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)

## 2. 医療面が心配(医療サポート)

**かかりつけ医・歯科医・薬局**  
気になる症状があれば、まずはかかりつけの医療スタッフに相談を。

対応困難な場合(受診拒否等)

**認知症初期集中支援チーム**  
地域包括支援センターが中心とな  
り、初期の医療連携をサポート。

**認知症専門外来**  
かかりつけ医から紹  
介



## 3. 家事を行えなくなってきた(家事のサポート)

**高齢者ファミリーサポートシステム**  
外出の付添い・掃除・洗濯・買い物・話し相手・草取り等を有償ボランティアが実施。  
(利用者負担:1時間500円及び交通費)

**民間業者のサービス**  
(宅配弁当など)

**日常生活用具の購入費助成**  
IH調理器や自動消火器購入費助成。

要支援・要介護認定を受けている方

訪問介護(ホームヘルパー)



## 4. 1人暮らしの不安...(見守りサポート)



**緊急通報システム設置事業**  
1人暮らし高齢者等が、持病の悪  
化・事故等の緊急時に迅速に対応。

**ふれあいあんしんコール**  
定期的な電話による安否確認・相  
談受付

**ふれあい食事サービス**  
各地区ボランティアが、手づくり  
弁当を月2回宅配

**愛の輪推進事業**  
愛の輪協力員が、1人暮らし高齢  
者への声かけや安否確認を実施

## 5. 家族の悩みをみんなに相談(家族サポート)

**介護者家族交流会「井戸端会議」**  
介護の悩みや不安を、同じ介護を行う家族に相談することができます。

## ・物忘れ、認知症の進行の程度に合わせて・・・

自宅で暮らす



**家族介護用品支給**  
介護用品(紙おむつ、尿とりパッド、使い  
捨て手袋、清拭剤など)を支給します。

**在宅医療**  
訪問診療、訪問看護などを利用。

**小規模多機能型居宅介護**: 通いを中心  
に訪問・泊りを組合わせて利用。

**認知症高齢者等見守り登録事業**  
行方不明時に迅速に対応できるよう、  
高齢者等の情報を事前に登録します。

**訪問歯科診療**  
歯科医師、歯科衛生士による訪問。

**ショートステイ**(一時的に入所)

施設で暮らす



**高齢者住宅・施設で暮らす**  
有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅  
特別養護老人ホーム等

**認知症対応型グループホーム**  
共同生活をする住宅で、介護を受けながら食  
事や入浴支援、機能訓練を受けられます。

## 認知症の方を地域で支える

### 町内にも認知症サポート医がいます

認知症サポート医とは認知症治療に  
習熟し、地域での連携の推進役です。  
(岩美病院・藤田医院)

### 岩美町内に1,300人! 認知症サポーターさん

認知症サポーターとは地域の認知症の人や家族を見守  
り、支援する応援者。認知症の理解者として、困ってい  
る人がいたら手を差し伸べる人です。