認知症は早期診断、早期対応が大切

認知症は高齢期にもっともかかりやすい病気の1つです。 令和7年には5人に1人が発症するといわれています。 「認知症になるのを遅らせる」、「認知症になっても進行を緩やかにする」ために 早期発見、早期対応が非常に大切です。

認知症に関する相談は

新見市地域包括支援センター 電話:(0867)72-6209

新見市在宅医療・介護連携支援センター

まんさく(介護老人保健施設くろかみ内) 電話:(0867)88-8270

岡山県認知症疾患医療センター 電話:(0866)22-8300 (さきがけホスピタル内)

認知症サポーターになりませんか?

認知症はいつ自分や家族、知り合いがなるか分かりま せん。

認知症について正しく理解し、認知症の人や家族に対し て温かく見守ったり、困ったときに手助けしたりしてく れる方が増えると、ご本人やご家族は安心して過ごすこ とができます。認知症サポーター養成講座を受けて、認 知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かい 目で見守る「応援者」になりませんか?

例えば

(認知症施策推進大綱より)

- ●ゴミ出しが難しくなっている 人にゴミ出しの日に声をかける
- ●趣味が続けられるようにサポ ートする
- ●買い物に行く時に誘っていく
- ●地域の行事に一緒に参加する など

認知症サポーターになるには?

「認知症サポーター養成講座」(1時間~1時間半)を受講すれば、どなたでもなることができ ます。職場、町内会など10人程度集まる場があれば、講座を開催させていただきます。開催 日等の相談については、新見市地域包括支援センター(電話72-6209)にお問い合わせ ください。

認知症カフェに行ってみませんか?

- ・お茶を飲みながらおしゃべりをして情報交換ができます。
- ・介護や医療の専門家が講師になっての勉強会があります。
- ・困りごとや制度についてなど気軽に相談できます。
- ・ゲームやイベント等の活動をすることで認知症予防になります。
- **○開催場所や日時については、新見市地域包括支援センターへお問い合わせください。**



チェックしてみましょう

自分のもの忘れが、気になりはじめたら…

自分でチェック

変化はゆっくりと現れることが多いので、 1年前の状態と現在の状態を比べてみるとよいでしょう。

- □ものをなくしてしまうことが多くなり、いつも探し 物をしている。
- □財布や通帳など大事なものをなくすことがある。
- □曜日や日付を何度も確認しないと忘れてしまう。
- □料理の味が変わったと家族に言われた。
- □薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなる ことがある。
- □リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうま くできない。
- □いらいらして怒りっぽくなった。
- □一人でいるのが不安になったり、外出するのがおっ くうになった。
- □趣味や好きなテレビ番組を楽しめなくなった。

家族・身近な人のもの忘れが、気になりはじめたら…

家族・身近な人でチェック

認知症による変化は、本人より周りが先に気づく場合も多いものです。 家族や身近な人がチェックをしてみましょう。

- □同じことを何度も繰り返して話したり、聞いたり する。
- □しまい忘れが多く、いつも探し物をしている。
- □曜日や日付がわからず何度も確認する。
- □料理の味が変わったり、準備に時間がかかるよう になった。
- □薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなる ことがある。
- □リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうま くできない。
- □失敗を指摘されると隠そうとしたり、些細なこと で怒るようになった。
- □財布や通帳などをなくして、盗まれたと人を疑う。
- □趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった。

ひとつでも 思い当たる場合は まず相談!

かかりつけ医などの医療機関に相談したり、 「認知症等の相談ができる窓口」(裏面)を参考に、 これからのことを早めに相談してみましょう。

いくつか 思い当たる場合は



認知症の症状の変化と対応のののののは、抱え込まずに、まず相談!

認知症は原因疾患や身体状況によって経過が異なり、その人に合わせた対応や支援が大切です。					
認知症の症状の変化	物忘れはあるが生活は自立	そろそろ見守りが必要	手助けが必要	常に手助けが必要	介助なしでの生活が困難
本人の様子	 財布の中に小銭が増える 物忘れが多くなる 会話の中に「あれ」「それ」など 代名詞がよく出てくる 片付けが苦手になる 物が無くなる 	・金銭管理が難しくなる・探し物をする時間が増える・必要な物を必要なだけ 買うことができない・同じことを繰り返し聞く・火の消し忘れ	・薬を間違えて飲む・たびたび道に迷う・季節にあった服が選べない・家電の操作が難しくなる・生活リズムが乱れる	・トイレの場所がわからない・道に迷って帰ってこられない・日にちや季節がわからなくなる・洋服の着方がわからない・食べ物でないものを口に入れる	・自分で食事ができなくなる・会話でのコミュニケーションが難しい・表情が乏しくなる・歩行が困難・起き上がるのに介助が必要
家族の気持ちと対応	物忘れを年のせいにしやすい。 悩みを抱え込んでしまいがち。 ◆一人で抱え込まずに誰かに相談 た環境調整や家族の理解が今また、家族自身の気持ちも落ち	後の症状の変化に影響します。	本人の行動や心理状態への対応に悩み戸惑う。 ◆周囲に隠さず話すと気持ちが楽になり、理解や協力も得られます。	症状を理解し対応が上手になってくる。しかし、本人の失敗が増え介護疲れを感じる。休みたくなる。 ◆ 自分のリラックスできる時間も大事にしましょう。	最後の過ごし方や看取りが心配。 ◆元気なうちに本人の意向を確認し、記録に残しておきましょう。
今までやっ		************************************	♥できることは続けましょう。♥大変なことは、周りの人に手伝っ	ってもらいましょう。	対応のポイント

介護保険

やっておきたいこと

決めておきたいこと

申請の相談

♥地域包括支援センターや、か

かりつけ医に相談してみまし

普段から相談できる

かかりつけの医療機関を

決めておきましょう。

- ♥外出の機会を持ちましょう。 ♥本人の話をじっくり聞きまし ょう。
- ♥これからについて一緒に考え ましょう。
- ♥周囲との関わりを持ち続けましょう。
- ♥施設での生活を希望する場合は早めに見学しておきましょう。
- ♥将来に備えて、成年後見制度等の利用について検討しましょう。

- ・ゆっくり短い言葉で少しずつ伝え ましょう。
- 説得や否定はせず、気持ちを受け 止めましょう。
- 手をにぎる、背中をさする等スキ ンシップをとり、安心させましょう。

介護認定の取得、介護サービスの利用

定の方や家族への支援体制

ょう。

介護予防、日常生活支援総合事業 認知症サポーター養成講座

相談

新見市地域包括支援センター、新見市高齢介護課 新見市在宅医療・介護連携支援センターまんさく さきがけクリニック、さきがけホスピタル ケアマネジャー、民生委員

ホームヘルプサービス、デイサービス

ショートステイ、小規模多機能型居宅介護など

地域での支え合い

老人クラブ、地区のサロン 認知症カフェ・サロン、認知症サポーター

住まい

認知症グループホーム、介護保険施設など

配食サービス、移送サービス、成年後見制度



詳しいサービスを紹介した冊紙があります。 新見市ホームページからダウンロードでき ます。また、新見市地域包括支援センター でもお渡しいたします。



かかりつけ医、歯科医、薬局 認知症初期集中支援チーム 認知症疾患医療センター 訪問歯科診療、訪問薬剤師、訪問看護

