

「認知症かも。。。」

不安を和らげるために

津山市地域包括支援センターが受ける認知症の相談件数は年間約1200件あり、年々、増加傾向にあります。すでに認知症の悩みを抱えている人やその家族だけでなく、若年性認知症の不安を抱える人からの相談も増えています。できるだけ早い時期から適切な対処方法を知っておくことは、認知症の人への理解や介護に役立ちます。認知症の症状や対応などについて紹介します。

津山市地域包括支援センター（市役所1階） ☎23-1004

認知症は誰にでも起こりうる 脳の病気

認知症は、さまざまなことが原因で脳の働きが悪くなり、記憶力や判断力などが低下し、日常生活に支障が出る状態のことです。通常の老化による衰えとは違います。例えば、朝ごはんを忘れてしまったか思い出せないなど体験の一部を忘れるのは、老化による「もの忘れ」といえますが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は、認知症が疑われます。



認知症かもしれないという 不安を抱えている人へ

下記の表に記載している認知症の症状と具体例は、早期発見の目安です。複数当てはまることがあれば、かかりつけの医師や地域包括支援センターなどに相談しましょう。

チェックシート

もの忘れがひどい	<input type="checkbox"/> 電話を切ったばかりなのに、相手の名前を忘れる
	<input type="checkbox"/> 置き忘れなどが増え、いつも探し物をしている
判断力・理解力が衰える	<input type="checkbox"/> 料理、片付け、計算、運転などのミスが多くなった
	<input type="checkbox"/> 新しいことが覚えられない
時間・場所が分からない	<input type="checkbox"/> 約束の日時や場所を間違えるようになった
	<input type="checkbox"/> 慣れた道でも迷うことがある
人柄が変わる	<input type="checkbox"/> ささいなことで怒るようになった
	<input type="checkbox"/> 自分の失敗を人のせいにするようになった
不安感が強い	<input type="checkbox"/> 一人になると、寂しくなったり怖くなったりする
	<input type="checkbox"/> 外出時、持ち物を何度も確かめるようになった
意欲が無くなる	<input type="checkbox"/> 下着を着替えず、身だしなみを気にしなくなった

状態に合わせた対応が大切

認知症はとても緩やかに進行しますが、進行とともに状態が変化する病気なので、適時・適切な医療や介護などのサポートが必要です。その人の状態に合わせた対応を考えましょう。

① 「認知症の疑いがある」「もの忘れはあっても自立して生活できている」状態

まずは相談する
認知症の症状があることに気が付いたり、不安を抱いたりすることがあれば、そのままにしないで、かかりつけの医師や地域包括支援センターなどに相談しましょう。早めに発見して適切に対処すれば、進行を遅らせたりに症状を軽減したりすることができま。



② 「見守りがあれば自立して生活できる」状態

介護のサポートを検討する
家族がいない時間帯などに、本人の状態に合わせた専門家によるサポートを依頼できる訪問介護や通所介護といった介護保険のサポートを検討しましょう。また、親戚や民生委員、近所の知人・友人など見守ってくれる人を増やしましょう。



③ 「日常生活に手助けや介護が必要である」状態

住まいの環境を整える
着替えやトイレなどがうまくできなくなったり、判断力が衰えたりすると、家庭内の事故が増えやすくなります。介護保険などによる住宅改修を行い、生活環境を整えましょう。



④ 「常に介護が必要である」状態

看護・介護を充実させる
寝たきりや車椅子生活などになると、衰えていく体調の管理がさらに大切になります。ケアマネージャーやかかりつけの医師と相談しながら、看護と介護の両面を充実させましょう。コミュニケーションを工夫する
表情やスキンシップなど言葉以外のコミュニケーションの方法を工夫して、本人を安心させましょう。



「認知症ケアパス」 (冊子)の配布

認知症の人たちが住み慣れた自宅や地域で安心して暮らせるよう、認知症の進み具合や状況に応じて受けることができる医療・介護・福祉サービスなどを説明した「認知症ケアパス」を作成しました。ぜひ、ご利用ください。



配布窓口 津山市地域包括支援センター（市役所1階）、高齢介護課（市役所1階11番窓口）、各支所・出張所担当課

認知症予防講座

とき 5月23日(水)午後2時～4時
ところ 津山市総合福祉会館
内容 認知症の予防方法を学ぶ、手先を使う工作
定員 40人(先着順) 締め切り 5月21日(月)
※申込方法など、詳しくはお問い合わせください
☎津山市地域包括支援センター ☎23-1004

相談窓口をご利用ください

専門職による認知症に関する相談日を設けています。本人や家族、親戚、近隣の住人、知人など、どなたからの相談でも受け付けています。
とき 毎月第2水曜日午後1時15分～5時15分
相談窓口 津山市地域包括支援センター ☎23-1004、☎23-1005
※相談日以外の日でも、随時ご相談を受け付けています

「おあしすカフェ（上之町）」で認知症について語り合う様子

