

知っておきたい！自分でできること。家族ができること。地域ができること。

認知症の進行に合わせて、本人・家族・周囲が認知症を理解し、上手に対応していくことが大切です。必ずしもこの通りとは限りませんが、今後の目安として参考にしてください。

生活ができる	認知症の疑い	認知症を有するが一人で生活ができる	誰かの見守りがあれば生活ができる	手助け・介護があれば生活ができる	ほぼすべての行為に介護が必要
・元気で不自由なく暮らす。 	・もの忘れはあるが、自立して暮らす。 ・同じことを何度も言うようになる。 ・失敗が目立つようになる。 ・以前と違うような言動がみられる。 ・人柄が変わったように感じる。	・もの忘れ症状が目立ってくる。 ・買い物で小銭の計算が億劫になり、お札の使用が増える。 ・薬を飲み忘れる。 ・物忘れを指摘されることが増え、プライドが傷つき、怒りっぽくなる。	・時間や曜日の感覚が薄れていく。 ・買い物を一人ではできなくなる。 ・薬をなくしたり、飲むこと自体を忘れる。 ・散歩へ行き、戻ってこれない。 ・一人ではトイレや入浴がうまくできない。	・時間や曜日がわからなくなり、季節に合った服を選べない。 ・会話についていけないことがある。 ・一人で外出し、あてもなく歩き続ける。 ・トイレがうまくできない。 ・入浴しがらない。	・言葉での意思疎通が難しくなるため、欲求や不調を適切に伝えられなくなる。 ・五感や情緒は豊かに残っている。 ・飲み込みが悪くなったり、食事の介助が必要になる。
1. 自分でできること					
・認知症について日頃から関心をもとう。 ・規則正しい生活を心掛け、ウォーキングなどの軽い運動も取り入れる。 ・生活習慣病を予防するために健診をうけ、かかりつけ医を持とう。 ・日頃からあなたの思いを日記や家計簿に綴ったり、家族や地域の方と話し合おう。	・計画を立てて行動することで脳を鍛えよう。（献立や買い物など） ・人とのつながりを大切にし、軽い運動や脳トレ、趣味活動などに挑戦しよう。 ・「何かおかしい」と感じたら、かかりつけ医に相談をしよう。 ・同乗者が一度でも危ないと思ったら、運転をやめよう。	・メモやカレンダーを活用し、記憶を補う工夫をしよう。 ・困りごとが少なくても、早い時期から介護保険を申請し、専門医へ受診しよう。 ・おしゃべりは頭と心によい刺激になるので、デイサービス等で脳を活性化させよう。 ・車の運転は絶対やめよう。	・デイサービスなど介護保険サービスを利用しよう。 ・認知症の進行をゆるやかにするために、家族や周囲の人との交流を続けよう。	・家族や周囲の人の手助けを受け、その時を大切に過ごそう。	・周りの人が、いつもあなたのことを気にかけていると感じながら過ごそう。
2. 家族ができること					
・認知症に関する正しい知識を身につけておこう。 ・本人の思いを聞いておこう。 ・時には本人のかかりつけ医と話し合う機会を持っておこう。 ・日頃から地域や近所との交流に努めよう。 ・家族で将来について話し合おう。	・「何かおかしい」と感じたら、本人が変化した点などをメモにして、かかりつけ医や地域包括支援センター、長寿社会課へ相談しよう。 ・早めの受診と治療で、少しでも進行を遅らせよう。まずは家族の理解が大切。	・不安になっている本人のために、家族間で介護について話し合い、前向きに過ごせるよう、声かけの仕方や対応を学ぼう。 ・薬の飲み忘れがないか、確認しよう。 ・日頃から地域や近所の人に本人の様子を打ち明けておくとうい。	・混乱や不安が強くなっているため、先のことを伝えすぎないようにし、できなくなったことにさりげなく手を貸そう。 ・洋服や靴などに氏名と連絡先を記入しておこう。 ・受診していない場合は、専門医へ受診し治療を受けよう。	・介護保険サービスを活用して休養をとり、ゆとりを持った生活を心がけよう。 ・今の思いを語ることができる相手や機会を活用し、自分の思いを整理しよう。 ・本人が行方不明になった時のために本人の写真を手元に保管しておこう。	・介護保険サービスを上手に活用しよう。 ・笑顔で対応して心地よい環境作りを心掛けよう。 ・介護で腰を痛めないよう、介護のコツなど情報収集し、取り入れよう。 ・合併症（肺炎など）を起こしやすいことを理解しておこう。
3. 地域ができること					
・認知症の人を理解して、支援するための必要な知識を身につけよう（認知症サポーター養成講座の参加など） ・日頃から近所の方と挨拶をしよう。	・いつもと違うと感じたら、声をかけてみよう。 ・「何かおかしいな」と感じたら、家族や地域包括支援センターへ相談をしてみよう。	・本人はまだできることが多いので、手を貸し過ぎず、温かい気持ちで見守ろう。 ・家族の悩みをじっくり聴いてあげよう。	・家族が疲れていないか、顔色などから配慮して声かけをしよう。 ・不安そうな方を見かけたら、思い切って声かけをしよう。関係機関（警察・地域包括支援センター）に連絡しよう。	・本人や家族の姿を見かけなくなってきたら、家族のもとへ出向き、話を聴いてあげよう。 ・服装や履物などが季節に合わない方を見かけたら、優しく声かけをしよう。	・長時間の介護が続く家族へ困っていることはないか、声をかけよう。 ・家族が自分の時間を持てるよう、協力しよう。

上手に利用しよう！ 認知症の進行に合わせた各種サービスを！

生活ができる		認知症疑い		認知症を有するが一人で生活ができる		誰かの見守りがあれば生活ができる		手助け・介護があれば生活ができる		ほぼすべての行為に介護が必要	
相談	長寿社会課・地域包括支援センター・認知症地域支援推進員・民生児童委員										
	関係機関（警察・ケアマネジャー・薬局・管理栄養士・医療機関 等）										
介護予防	長寿社会課や地域包括支援センターによる健康教育										
	公民館活動・老人クラブ										
	地域の通いの場（ふれあいいきいきサロン・介護予防活動団体）										
	生活支援体制整備事業										
	元気アップ教室 脳活教室										
安否確認・見守り	認知症初期集中支援推進事業										
	地域見守りネットワーク										
	ヘルプマーク・ヘルプカード										
	徘徊高齢者家族支援サービス （認知症高齢者見守りシール・GPS）										
	避難行動要支援者登録										
	救急医療情報キット										
	訪問介護・デイサービス・ショートステイ・小規模多機能型居宅介護										
	認知症対応型通所介護										
	配食サービス										
	認知症に関するボランティア										
医療	かかりつけ医 訪問診療、訪問歯科診療										
	神経内科・脳神経外科										
	精神科										
	認知症サポート医										
	認知症疾患医療センター										
権利擁護	日常生活自立支援事業										
	成年後見制度										
	消費生活センター										
本人・家族支援	認知症カフェ・認知症の人と家族の会										
	介護者のこころの相談会										
	若年性認知症コールセンター・長崎県若年性認知症サポートセンター										
	本人ミーティング										

*具体的な内容は長寿社会課（24-1111）へお問い合わせください。

*各種サービスの内容紹介は裏面のページをご参照ください。