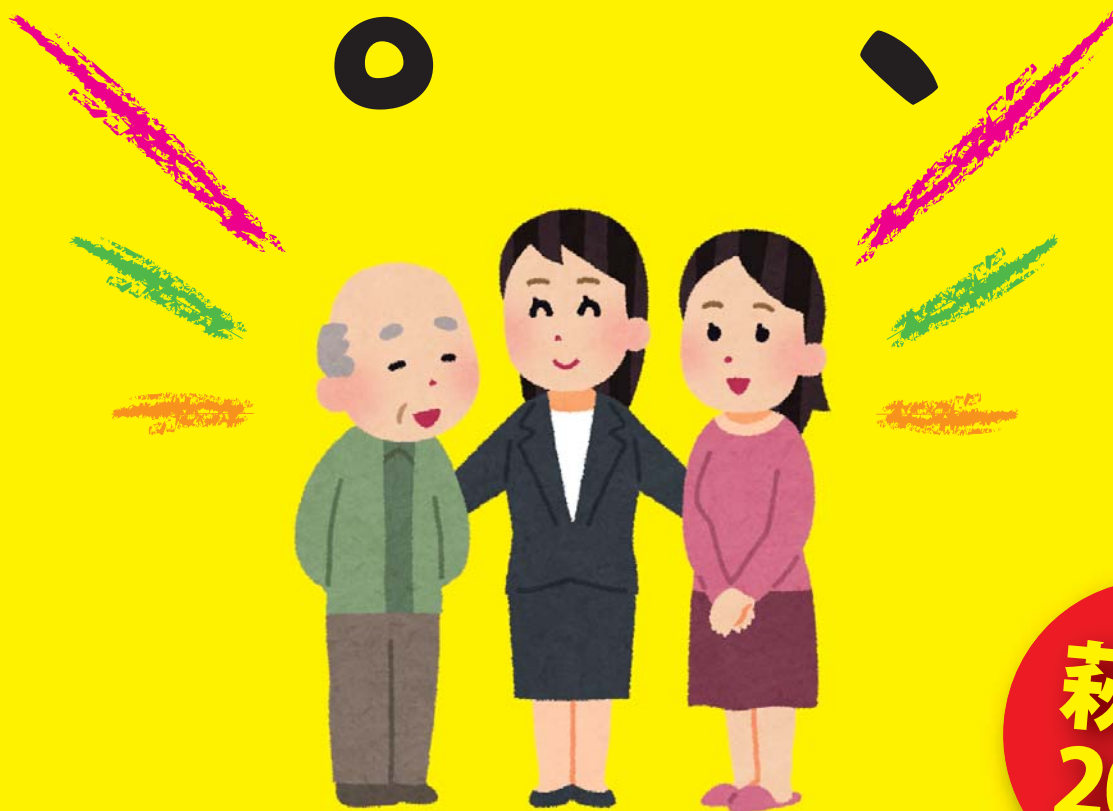


行相そ こ談う う。だ、



萩市
2018

*地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です。

もしかして認知症？

どこに相談に行けばいい？

身体の不調や治療についてはかかりつけ医へ。日頃の症状で困っていることや薬については、看護師やかかりつけ薬局の薬剤師にも相談できます。

毎日の生活や介護のこと、お金の管理など、暮らしに関することは、**地域包括支援センター**へご相談ください。在宅介護支援センターや社会福祉協議会などとも連携して支援を行っています。



	連絡先	担当地域
萩市西地域包括支援センター (萩市役所内)	萩市大字江向510番地 電話：0838-25-3521	萩・川上・むつみ 旭・福栄
萩市東地域包括支援センター (須佐総合事務所内)	萩市大字須佐4570番地の5 電話：08387-6-2017	田万川・須佐

こんな心配ごと、ありませんか？

認知症と診断を受けたら、どのように進行していくのか、今の様子が病気からくるものなのか、いろいろと気がかかります。本人も家族も日常生活に影響が出たり、気持ちが不安定になったりします。

介護のこと、お金のこと、介護サービス、施設のことなど、さまざまな心配ごとが出てきます。

病気・治療のこと

- ・治るの？
- ・薬の副作用は？
- ・悪くなっていない？

症状のこと

- ・同じことを言う
- ・怒りっぽくなった
- ・やる気が出ない
- ・思い込みが激しい

お金のこと

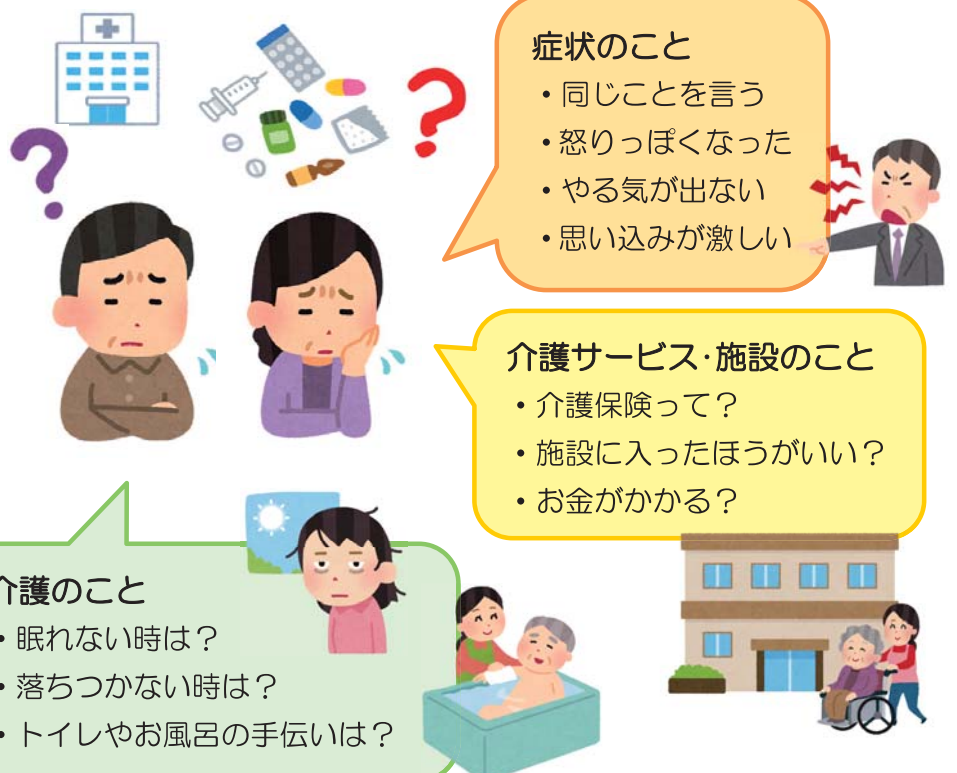
- ・働けない
- ・管理ができない
- ・使いすぎる
- ・だまされた

介護サービス・施設のこと

- ・介護保険って？
- ・施設に入ったほうがいい？
- ・お金がかかる？

介護のこと

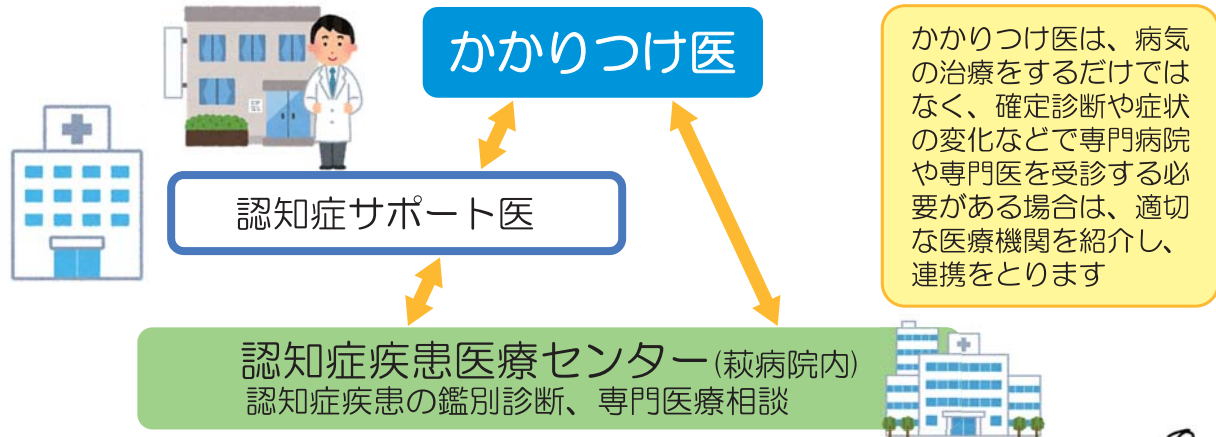
- ・眠れない時は？
- ・落ちつかない時は？
- ・トイレやお風呂の手伝いは？



どうしたらいい?

医療機関へのかかり方

かかりつけ医（身近なお医者さん）があなたのことを一番知っています。



医師の診断が必要なの？

認知症の症状がみられる場合でも、その原因やタイプによって、その後の生活の注意点や治療方法も変わってきますので、その見極めのために医師の診断が大切です。何かの病気が原因で認知症の症状が見られるのであれば、その病気の治療が必要となります。

かかりつけ医がいません。「何科」に行けばいい？

一般的には神経内科、精神科、心療内科、脳神経外科、あるいは「もの忘れ外来」というような専門外来でみてもらえます。

医師にどんなことを伝えたら良いの？

限られた受診の時間内に伝えたいことをもらさずに、伝えることはなかなか難しいことです。いつ頃からどのような変化や症状が出てきたのか、家で困っていることなど詳しく書いて持っていくと良いです。ご本人の前で言いにくいことは、あらかじめメモを受付に渡しておくとも良いでしょう。

メモのポイント

- いつ頃からどのような変化や症状が出てきたのか。
- 現在の心配な症状・困りごと。
例、薬の管理が出来なくなった。時間や場所の感覚が不確かになった。等
- 既往歴・生活習慣(食欲・睡眠の状況等)

病院に行きたがらない、どうしたら良いの？

もの忘れのひどい高齢者は、みんな「自分が以前と違う」「何かおかしい」と気づいています。そして、これからどうなってしまうのか、不安でいっぱいなのです。だから、上からの目線で「もの忘れがひどい」と言われたら、それに抵抗するために「ぼけてない」と言い張るしかないのです。家族が、このようなご本人の気持ちを分かった上で、「馬鹿にしているのではなく、心配している」「このまま病気が進めば家族が大変になること」を、こころを込めて説明し、根気よく受診をすすめてください。それでも、難しかったら…

「最近健診を受けてないから、元気であるために診てもらおう」

「私が調子悪いから、一緒に受診に付き合っ…」

まず、家族が医療機関に相談して、事前に打合せをしておきましょう。



認知症の人への接し方



自分がこれまでと違うことに最初に気づくのは本人です。

どんな気持ちで過ごしているのかを知って、やさしく温かい気持ちで接することが大切です。

具体的な対応の7つのポイント (参考：全国キャラバンメイト連絡協議会「認知症を学び地域で支えよう」)

- ◆まずは見守る ◆余裕をもって対応する ◆声をかけるときは一人で ◆後ろから声をかけない
- ◆相手の目線に合わせて ◆穏やかに、はっきりと ◆相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応

接する時に心がけたい“3つの「ない」”

- ①驚かせない
- ②急がせない
- ③自尊心を傷つけない

1.ご本人のことをよく知る

認知症の周辺症状はご本人のこれまでの人生と密接に関係しています。ご本人のことをよく知り、その人に合った接し方を見つけましょう。

2.現実を教えようとしな

妄想はご本人にとっては「本当のこと」です。間違いを訂正しても気分を害して感情的になるだけです。事実を教えようとせず、ほかの接し方を探りましょう。

3.ご本人の話に合わせる

「まだ食べていない」と言われたら「今作っているからもう少し待って」と言うと相手は落ち着きます。ご本人の話に合わせて対応すれば、ご本人は混乱せず介護する側も楽になるでしょう。

認知症の介護6つのポイント

4.「常識」をおしつけない

同じ物を着続けて着替えたがらない場合、介護者の「着替え」の常識と認知症の人とは別の価値観で生きています。できるだけ本人の思いを尊重してみましょう。

5.生活環境を整える

石鹸を食べ物と思って口に入れるようになれば手の届かないところへ、部屋の中でトイレをしてしまうならポータブルトイレを設置する等、家の環境を整え、ご本人の安全、介護の手間を減らす工夫が必要です。

6.一人で抱えこまない

家族で介護を分担したり、介護保険サービスを利用したり、一人で抱え込まないことが大切です。家族会等に参加して同じ立場の仲間と交流することもよいでしょう。

萩市では

認知症カフェ

認知症の方、家族の方、地域の方、どなたでも気軽に集える場所です。お茶を飲みながらおしゃべりをして、楽しい時間を過ごします。

◆江向カフェ「お陽さま」
毎月3日 参加費 100円
時間 13:00~15:00
場所 江向1区公会堂

◆オレンジカフェ「美手」
毎月第3日曜日 参加費 100円
時間 13:00~15:00
場所 美手(下五間町50)旧徒然庵

◆ケアラズカフェ うぐいす
毎月第4水曜日 参加費 100円
時間 13:30~15:30
場所 総合福祉センター研修室

本人・家族の方へ

家族会

同じ立場の仲間と出会い、情報交換をする場ができました。

お問い合わせ・ご相談は地域包括支援センターへ