

これからの生活を考える

認知症の症状は少しずつ進行し、症状が変化していきます。様子や経過については、おおよその目安です。今後を見通す参考にしてください。

認知症の段階	健康 自立	MCI(軽度認知障害)	認知症(軽度)	認知症(中等度)	認知症(重度)
本人の様子	- 健康づくりや介護予防に取り組む - 家族や友人、地域とのつながり(社会参加)を大事にする	- 物忘れが増えるが自覚もある(人からも言われ始める) - 日常生活は自立しているが、計算や漢字の間違いなどが増え始める - 外出するのが面倒になる	- 同じことを何度も聞くようになる - 物や人の名前が出てこない - 置き忘れやしまい忘れが増える - 料理や買い物、金銭管理など今までできていたことに度々失敗する - その場をとりつくろう言動がある	「物を盗られた」などの発言 - 身だしなみを気にしなくなる(着替えや入浴を嫌がる、季節にあった服装が選べない) - 時間・日時・季節が分からなくなる - 書字・読字が苦手になる - 物忘れの自覚がない	- 車いすやベッドでの生活が中心になる - 食事、トイレ、お風呂、移動などの日常生活にすることが、誰かの助けがないと難しい - 言葉によるコミュニケーションが難しく、意思疎通がはかりにくい - 家族の顔や使い慣れた道具が分からない
家族の心得・対応のポイント	本人と一緒に認知症予防に関する取り組みを実施する 	- 年齢のせいにはせず、気になり始めたら、早めにかかりつけ医や各種相談窓口相談する - 家族内での役割を続けてもらう 	- 忘れてしまうことや失敗に対して「指摘」「注意」「修正」は逆効果なので、「傾聴・共感」で対応する - 認知症に関する正しい知識や理解を深める - 家族間で今後の生活設計(介護、金銭管理など)について考える	- 介護者あつての介護「自分のことも大切に」して、介護者がリラックスできる時間を意識する - できなくなっていくのではなく残された能力を大切にする - 症状が強いときは医療機関に相談する	- 本人が安心できる環境づくりを心がける - 本人が得意だったことや思い出・なじみの場所などの話をしてみる - どのような終末期を迎えるか家族間でよく話し合っておく 
相談	【地域包括支援センター】		【在宅介護支援センター】		【介護支援専門員(ケアマネジャー)】
予防	【公民館や地域の会館の教室・老人クラブ・サロンや 【保健センターでの教室】 【介護予防教室】		集いの場など】		
生活支援	【給食サービス】 【認知症カフェ】 【認知症家族会】 【地域福祉権利擁護事業】		【緊急通報システム】 【認知症サポーター】 【認知症支援ボランティア】 【徘徊・見守りSOSネットワーク】		【訪問理美容】 【成年後見制度】
医療	【かかりつけ医】		【かかりつけ歯科医】		【かかりつけ薬局】
介護			【訪問介護】 【(認知症対応型)通所介護】 【訪問入浴介護】 【小規模多機能型居宅介護】 【短期入所(ショートステイ)】		
住まい	【住環境の整備・福祉用具の利用など】 【シルバーハウジング】 【有料老人ホーム・サービス付き高齢者住宅など】 【介護老人ホーム】		【ケアハウス】 【認知症対応型共同生活介護(グループホーム)】 【介護老人保健施設】 【介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)】		