

知ってほしい認知症のこと ~9月21日は世界アルツハイマーデー~

オレンジガイド

認知症かなと感じたときや、認知症と診断を受けた際の相談先や制度についてまとめたガイドです。地域ケアプラザや区役所での相談時に渡しています。



認知症って何？



認知症ってどんな病気なの？

認知症は、誰もがかかる可能性のある脳の病気です。脳出血やアルツハイマー病等、いろいろな原因で脳の働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活に支障が出ている状態をいいます。
65歳から発症率が上がり、85歳以上では4人に1人が発症するといわれています。

認知症の症状や生活の様子

※オレンジガイドより抜粋。認知症の半数を占めるアルツハイマー型認知症の場合を中心に、本人の症状の変化を記しました(全ての人に当てはまるものではありません)。

	あれ？物忘れかな？	誰かの手助けなしに日常生活を送れる	誰かの見守りがあれば日常生活が送れる	一部の支えや手助けがあれば日常生活を送れる	誰かの支えや手助けを受けながら日常生活を送れる	
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> 物の名前が出てこないことが増えた しまい忘れをして、探し物をすることが増えた 	<ul style="list-style-type: none"> 今日の日付や時間を間違えることがある 外出のとき、何度も持ち物を確かめる 	<ul style="list-style-type: none"> 趣味に興味を示さなくなってきた ささいなことで怒りっぽくなった 	<ul style="list-style-type: none"> 薬をきちんと飲めない 季節に合った服を選べない 	<ul style="list-style-type: none"> トイレの使い方や入浴の手順が分からず、うまくできない 衣服の脱ぎ着がうまくできない 	<ul style="list-style-type: none"> 親しい人の顔が分からないときがあるが、気持ちは感じている 食事や入浴等は手伝ってもらう
本人の気持ち	<ul style="list-style-type: none"> 物忘れが気になる 	<ul style="list-style-type: none"> 外に出るのがおっくうになる 	<ul style="list-style-type: none"> やる気が出ない、気分が沈む 	<ul style="list-style-type: none"> 失敗するのが不安で人前が出るのが怖い 	<ul style="list-style-type: none"> 家族がいないと落ち着かない 朝から晩まで緊張が続いている 	<ul style="list-style-type: none"> 言葉で自分の気持ちをうまく伝えられない
家族の気持ち	<ul style="list-style-type: none"> 今後の備えをどうしたらいいか、気軽に相談できる場所が欲しい 認知症かどうか診てもらいたい 	<ul style="list-style-type: none"> 本人の居場所をつくりたい 診断を受けたけど、この先が不安 	<ul style="list-style-type: none"> 本人とのコミュニケーションの取り方を知りたい 同じ立場の人と話がしたい 	<ul style="list-style-type: none"> 車の運転が心配 周囲から温かい声掛けが欲しい 	<ul style="list-style-type: none"> 介護に疲れた、本人から離れて少し休みたい 介護サービスの利用方法が分からない 	<ul style="list-style-type: none"> 施設等の情報を知りたい みとりのことが不安になる

認知症の人との接し方



7つのポイント

- 1 まずは、さりげなく様子を見守る
- 2 自然な笑顔で、余裕を持って
- 3 できるだけ1人で声掛けを
- 4 声を掛けるときは、相手の視野に入ってから(後ろからの声掛けや、唐突な声掛けはしない)
- 5 相手と目線を合わせて優しい口調で
- 6 穏やかにゆっくりと、はっきりと(早口や大声で話さない)
- 7 せかさず、相手の言葉に耳を傾けて

相談例

困ったことがあれば、すぐに地域ケアプラザや区役所に相談してください！

ケース1



最近忘れっぽくなった気がする…今からできることはないかな？

相談先

近くの地域ケアプラザや区役所

(右表参照)

認知症は早く気付いて治療・対応することで、症状を軽くしたり、進行を遅らせることができます。その他の困り事についても、気軽に相談してください。

ケース1 相談対応

いろいろな人と会話をしてつながりを持つことは、脳への良い刺激となり認知症の予防につながります。元気づくりステーション*等の、身近な場所で参加できる活動を紹介いたします。

※仲間と一緒に介護予防・健康づくりに取り組むグループ活動



元気づくりステーションの様子

現在は感染症対策を行ったうえで実施しています

ケース2



将来に備えて認知症について知っておきたい

ケース2 相談対応

認知症カフェ*や認知症講演会等の認知症について理解を深めることができる場を紹介します。

※認知症の人や家族、地域の人等誰もが気軽に集まり、話せる交流の場



認知症カフェの様子



ケース3



物忘れが増えてきて心配…どこか過ごせる場所はないかしら？

ケース3 相談対応

デイサービス等の介護保険サービスを紹介します。



地域ケアプラザでの相談の様子

ハートページ

介護保険情報等さまざまなサービスを紹介しています。地域ケアプラザや区役所での相談時に渡しています。



相談先

施設名	所在地	問合せ
新吉田 地域ケアプラザ	新吉田町6001-6	☎ 592-2151 ☎ 592-0105
篠原 地域ケアプラザ	篠原東2-15-27	☎ 423-1230 ☎ 423-1257
高田 地域ケアプラザ	高田西2-14-6	☎ 594-3603 ☎ 594-3605
下田 地域ケアプラザ	下田町4-1-1	☎ 563-9082 ☎ 563-9083
大豆戸 地域ケアプラザ	大豆戸町316-1	☎ 432-4913 ☎ 432-4912
樽町 地域ケアプラザ	樽町1-22-46	☎ 532-2502 ☎ 533-0025
城郷小机 地域ケアプラザ	小机町2484-4	☎ 478-1600 ☎ 478-1155
日吉本町 地域ケアプラザ	日吉本町4-10-A	☎ 566-0361 ☎ 566-0362
新羽 地域ケアプラザ	新羽町1240-1	☎ 542-7207 ☎ 531-7011
区役所 高齢者支援担当	大豆戸町26-1	☎ 540-2327 ☎ 540-2396

講演会

認知症の理解と支援

～認知症になっても楽しく暮らすために～



講師

- 日時** 10月23日(金) 14時～16時
- 会場** 慶應義塾大学 日吉キャンパス協生館「藤原洋記念ホール」
- 講師** やまと診療所日吉 院長 阿部佳子氏(認知症サポート医)
- 定員** 先着100人
- 申込** 電話かファクス(10月1日～)
講座名・住所・氏名・電話番号を記入し高齢者支援担当へ
☎ 540-2321 ☎ 540-2396