

認知症って何?

違いをチェック 認知症? 物忘れ?

記憶障害	実行機能障害	判断力	見当識障害
ご飯を食べたのに「ごはん食べてない」と言う	使い慣れた家電の操作ができない	支払いの時に計算ができず、小銭があるのにお札を支払う	日付や曜日、場所などがわからなくなる

加齢の物忘れ	認知症
何を食べたのかを忘れる	「あれっ、今までと違うかな?」と感じたら

種類をチェック

全体の8~9割を占める種類はこの3種類!

アルツハイマー型	脳血管性	レビー小体型
◆ 脳の神経細胞が減少したり、働きが衰えるといった変化を起こし、脳の萎縮が見られる。 ◆ ゆっくりと進行していく。 ◆ 【症状】少し前の出来事を忘れる、同じ事を何度も言う、帰りが分からなくなるなど。	◆ 脳梗塞、脳出血などの脳血管障害により、脳細胞に十分な血液がいきわたらなくなり、脳細胞が傷つくために起こる。 ◆ 突然に発症し段階的に症状が進行していく。 ◆ 【症状】意欲や自発性の低下、抑うつ気分、夜間せん妄、急に泣いたり怒ったりするなど。	◆ レビー小体と呼ばれる特殊な物質が脳内の神経細胞にたまり、正常な動きが失われてしまうことが原因で起こる。 ◆ 【症状】パーキンソン症状や具体的な詳細な幻視、自律神経症状による転倒や失神など。

脳腫瘍、慢性硬膜下出血、正常圧水頭症、甲状腺疾患といった病気がビタミンB12の欠乏、薬の副作用によっても認知症の症状を示すものがあります。認知症の症状があっても、原因によって治療が可能なものもあります。

認知症に早く気づくことのメリット

- ◆ 今後の生活の準備ができる
- ◆ 治る認知症や一時的な症状の場合がある
- ◆ 進行を遅らせることが可能な場合がある

「あれっ、今までと違うかな?」と感じたら

ご本人はどちらへ

早めに受診しよう

まずはかかりつけ医を受診しましょう ※16頁参照

※専門医については「認知症かな?」と思ったら...をご覧ください。【問合せ先】介護保険課 ☎3546-5379

早めに相談しよう

おとしより相談センター ※16・17頁参照

本人・家族・近隣の方からの相談を受けます。

家で暮らそう

介護サービス等の支援を受けながらご自宅での生活を続けられます ケアマネジャーやおとしより相談センターに相談しよう ※16・17頁参照

ケアマネジャー
困り事に合わせた介護サービスを受けられます。介護認定の結果に応じて計画(ケアプラン)を立ててもらえます。

配食サービス
食事を定期配達してくれます。「見守られているみたいだから、届けてくれる人に会ってみたいなあ」

訪問介護(生活援助)
食事の支度や洗濯をしてもらえます。

訪問薬剤師
薬の管理や内服の工夫の相談ができます。

デイサービス
入浴がおっくう、昼間は誰かと過ごしたいなあ

徘徊高齢者探索システム
GPS方式の探索システム利用料の一部を助成します。

施設に短期間入所する(ショートステイ)
※施設の種類やケアプランによって支援内容が異なります。

訪問看護
医療の身近な相談相手です。服薬管理などの看護サービスを提供します。

認知症カフェ
認知症の方向士やご家族の方が気兼ねなく交流できる場です。

かかりつけ医に相談しよう
混乱して気持ちが落ち着かない時は、かかりつけ医に相談しましょう。薬の調整やアドバイスをしてもらえます。

福祉用具(レンタル・購入費の支給)
緊急通報システム

緊急性時にボタンを押すと、区の委託事業者のコールセンターに通報され、救助を受けられます。

緊急性時にボタンを押すと、区の委託事業者のコールセンターに通報され、救助を受けられます。

介護認定の申請

すてっぶ中央

成年後見制度等を利用しよう ※9・17頁参照

事前に後見人を決めておきたい場合、日常的な金銭管理や財産管理に不安がある場合などに相談してみよう。

家族や周囲の人はこちらへ

このからの生き方を選択しよう

周囲の人ほとんど気づかないわすかなもの忘れ。仕事や複雑な家事では失敗することがあるが日常生活ではほとんど失敗がない。

来客の接待や家計の管理、買い物などで失敗するが自分の身の回りのことをするうえで失敗はない。

入浴や服選びといった基本的な日常生活動作に障害が生じ始める。

服を出しておいても自分で着られない、風呂の準備を整えても入浴できない、トイレを流し忘れることがある。

会話も途切れがちで質問されても節や単語でしか答えられず、使える言葉の数も減少する。

発症

認知症かな?

認知症の症状はあっても日常生活は自立

誰かの見守りがあれば日常生活は自立

日常生活に手助け・介護が必要

常に介護が必要

受診に向けての準備

“言い忘れ”や“本人を目の前にして詳しく話せなかった”を防ぐためにも、メモを準備しましょう。

こんなことをメモしていくと役立ちます

- 記憶障害のエピソード(いつ、どんな症状がでたか、それによって困ったこと(例))
- 物を置いた場所を忘れて「盗られた」と言っている
- 服薬を忘れてまた服薬しようとして困る
- 今までにかかった病名、薬の名前

受診の促し方

行動を変えてもらうためには、注意や指摘を行うことは逆効果になる場合があります。本人も不安な気持ちを抱えています。「心配しているよ」という家族の気持ちを伝えるようにしましょう。

ヒントを出したら思い出しますか?

おとしより相談センター

い時でも上手に相談しましょう

認知症の人への対応(基本姿勢)

心得“3つの「ない」”

「驚かせない」

「急がせない」

「自尊心を傷つけない」

否定をすると...
本人の自尊心を傷つけてしまい、感情をたかぶらせてしまう原因になります。

間違いを訂正すると...
コミュニケーションがとりにくくなり、本人の混乱を招く原因となります。

無くなったの? それなら、一緒に探そう。

家族だけでなく担う介護には限界があるもの。ひとりで抱え込まないで、つらくなったらおとしより相談センターや周囲の人たちに相談し、医療・介護のプロを頼みましょう。

こんな症状にはどう対応するの?

大事なものを失くす場合

通帳がない!

病院に行くのはいつだっけ?

また無くしたの?

さっき言ったでしょう

地域交流会に参加してみませんか?

こんなお困りごとはありませんか?

参加してみたら...

【認知症カフェ】

認知症のご本人やご家族、認知症に関心のある地域の方々が集まれる場所です。詳細はお住まいの地域のおとしより相談センターまでご相談ください。

【介護者の方の集い】

● サンサロン(京橋おとしより相談センター)
● ピアサロン(日本橋おとしより相談センター)
● 月島サロン(月島おとしより相談センター)
● 介護者教室・交流会(マイホームはるみマイホーム新川)

家族や周囲の人はこちらへ

自分の意思表示を残しましょう

● しっかり判断ができるうちに、将来自分の希望する暮らし方などを考え、意思表示を残しておきましょう。
● 13頁からの「私のページ」を記入してみましょう。

成年後見制度をご存知ですか?

認知症などで判断能力が不十分な方の不安を解消し、権利と財産を守る制度です。(下記の2種類があります)

今は元気、でも将来が不安な方へ
任意後見制度(本人が公証役場で手続きをします。)

自分が認知症になった時に備えて事前に後見をお願いする人や内容を自分で決めておきたい。

認知症で判断能力が十分でなくなった時
法定後見制度(本人、親族等が家庭裁判所で手続きをします。)

親が認知症で持ちビルなど資産の管理ができない。悪徳商法から守りたい。

【問合せ先】
成年後見支援センター「すてっぶ中央」※17頁参照

準備で安心! 認知症

自分らしい最期を迎えるために:

家族、周囲の人にも理解してもらいたい

家族、周囲の人にも理解してもらいたい

今、準備できること

人とのつながりを大切にしましょう

いざというときに頼りになるのは「身近な周りの人たち」です。

● 日頃からの近所づきあいを大切にしましょう。
● 担当地域の おとしより相談センター(地域包括支援センター)を確認しておきましょう。 ※16・17頁参照
● 地域における身近な相談相手として、民生委員さんがいます。困りごとがあったら相談してみよう。
【問合せ先】管理課地域福祉推進係 ☎ 3546-5393
● かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局のない人は、各事務局に相談してみよう。 ※16頁参照

自分の意思表示を残しましょう

● しっかり判断ができるうちに、将来自分の希望する暮らし方などを考え、意思表示を残しておきましょう。
● 13頁からの「私のページ」を記入してみましょう。

成年後見制度をご存知ですか?

認知症などで判断能力が不十分な方の不安を解消し、権利と財産を守る制度です。(下記の2種類があります)

今は元気、でも将来が不安な方へ
任意後見制度(本人が公証役場で手続きをします。)

自分が認知症になった時に備えて事前に後見をお願いする人や内容を自分で決めておきたい。

認知症で判断能力が十分でなくなった時
法定後見制度(本人、親族等が家庭裁判所で手続きをします。)

親が認知症で持ちビルなど資産の管理ができない。悪徳商法から守りたい。

【問合せ先】
成年後見支援センター「すてっぶ中央」※17頁参照