

認知症あっかりガイド



県外の息子の家に1回
行きたいね～。
(90代・介護3)

毎日同じ日課を大切に
しとるよ。お化粧品も
大事な日課の1つやちゃ。
(90代・介護2)



元気なうちは人のお手伝い
をしたいね。
(90代・介護2)



畑したり、好きなこと
できとるから、満足や
ちゃ。畑はこれからも
続けたいね！
(80代・介護2)

この先、家族の足手まと
いになるがでないかと不
安やけど、毎日の新聞と
パソコンは続けたいね！
(80代・介護1)

～認知症の人へのインタビューより～

氷見市地域包括支援センター（氷見市役所内）

TEL (0766) 74-8067

認知症の原因になる病気と特徴

認知症の原因となる代表的な病気で、「四大認知症」と言われています。

●アルツハイマー型認知症

もの忘れ（記憶障害）から始まることが多く、進行に伴い身の回りのことにサポートが必要になってきます。



●脳血管性認知症

脳の血管の病気が原因で発症し、段階的に進行します。もの忘れの他、言葉の出にくさ、感情の不安定さなどが見られます。



●レビー小体型認知症

初期はもの忘れは目立ちません。身体のコわばりや震え、歩行困難などの運動障害、幻視などが見られます。



●前頭側頭型認知症

初期はもの忘れは目立ちません。性格の変化や社会性の欠如が現れることがあります。



上記以外の病気で認知症の症状が出ている場合があり、治療により症状が改善することもあります。うつ病やせん妄（意識障害の1つ）との鑑別も大切です。

症 状

行動・心理症状は認知症の人のSOSサインとも言われています。

行動・心理症状（主に本人の心理状態、環境などの影響を受けて起こる症状）

※中核症状に伴って発生

不安
落ち着かない

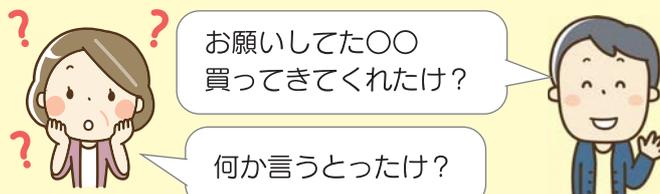
幻覚・妄想
(もの盗られ妄想
など)

わたしの財布、
とったがでない
がけ!



中核症状＝認知機能障害 (脳の変化のために起こる症状)

- ・もの忘れ
- ・状況、時間、場所、人が分からなくなる
- ・判断力、思考能力が低下する
- ・計画、段取りができなくなる
- ・目的にあった行動がとれなくなる など



イライラ
興奮

拒否的



うつ状態
無気力

認知症の人の気持ちを理解する

さまざまな行動にも理由があります。何も感じなくなるわけではありません。みずからの変化に戸惑いや不安を感じています。

不安・落ち着かない うつ・無気力

状況が理解できない、上手くコミュニケーションがとれないなどの状況に不安がいっぱいで、落ち着かなかったり消極的になってしまうことがあります。

イライラ・興奮

自分の気持ちや希望をうまく伝えられない、思うように行動できない、などの状況がもどかしく、不満からイライラすることがあります。



取りつくろい・作り話

失敗や困惑を知られたくなくて、その場を取りつくろったり、作り話をしてしまうことがあります。



拒否的・失敗

「みっともない真似はしたくない」などの気持ちから、世話を焼かれるのを嫌がったり、自分でやろうとして失敗してしまうことがあります。



接し方の基本

接し方を工夫することでおだやかに過ごすことができます。

◎尊厳を大事にした対応を!

気持ちを理解し、心に寄り添いましょう。要領よく話が出来なくても話に耳を傾け、様子や周囲の状況を観察し、本人の言いたいことや気持ちを理解しようと努めることが大切です。



ゆっくりで大丈夫ですよ!

◎ゆっくり、わかりやすい言葉で!

ゆっくりと分かりやすい言葉で1つずつ話しましょう。視野も狭くなっています。驚かせないように本人の視界に入ってから話しかけましょう。

◎「できないこと」を「できない時」にお手伝いが基本!

認知症になっても、全てのことができなくなるわけではありません。本人ができることを活かしながら、できないところをサポートしましょう。

対応の具体例

1. 食後すぐなのに「ご飯はまだ？」

今、準備中だよ。
お茶でも飲んで、
待ってってね。



ご飯、まだけ？

2. お金や財布を「盗られた」と訴える



オラの財布、
盗った
やろ!!

この辺りを探してみんまいけ？
(背景にある気持ちを汲みつつ、本人
が見つけれられるよう誘導)



介護者の心がまえ

1人で抱え込まず、周囲の
力を借りましょう。

サービス等を積極的に利用し、
息抜きの時間を確保しましょう。

もの忘れ・認知症相談会、
ホッとおしゃべりサロン、
家族介護教室などを利用
してみませんか？

完璧を求めないように
しましょう。ケアの方
法に正解はありません。



正しい知識を身につけ
ましょう。気持ちに余
裕が生まれます。

認知症の予防・進行を遅らせる方法

1. 生活習慣病を放置しない

糖尿病や高血圧などの生活習慣病は認知症のリスクを高めます。



2. 適度な運動

散歩など身体を動かしましょう。きときと100歳体操もお勧め！身体と頭を同時に使うとより効果的です。



3. バランスの良い食生活

1日3食しっかりとよく噛んで食べましょう。口腔ケアも大切に！



4. 日常生活を活発に

人と交流する機会を持ち、生活にメリハリを！

