

認知症かな？  
と思ったら

## 家族が見つけた 「認知症」早期発見のめやす



日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な判断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。いくつか思い当たることがあれば、一応専門家に相談してみることがよいでしょう。

出典：公益社団法人認知症の人と家族の会

もの忘れ  
がひどい

- 1.今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 2.同じことを何度も言う・問う・する
- 3.しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 4.財布・通帳・衣類等を盗まれたと人を疑う



理解・判  
断能力が  
衰える

- 5.料理・片づけ・計算・運転などのミスが多くなってきた
- 6.新しいことが覚えられない
- 7.話のつじつまが合わない
- 8.テレビ番組の内容が理解できなくなった



時間・場  
所がわか  
らない

- 9.約束の日時や場所を間違えるようになった
- 10.慣れた道でも迷うことがある



人柄が変  
わる

- 11.些細な事で怒りっぽくなった
- 12.周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 13.自分の失敗を人のせいにする
- 14.「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた



不安感が  
強い

- 15.ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 16.外出時、持ち物や鍵を閉めたかを何度も確かめる
- 17.「頭がへんになった」と本人が訴える



意欲がな  
くなる

- 18.下着をかえず、身だしなみを構わなくなった
- 19.趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 20.ふさぎ込んで何をするのも億劫がり嫌がる



気になる場合は早めに  
主治医に相談しましょう





## 認知症について理解する

### アルツハイマー型認知症



もの忘れなどの短期記憶障害から始まる



段取りや時間  
人・場所の認識  
ができなくなる



### 脳血管性認知症



気分の落ちこみ

手足のマヒや言  
語障害が出る



性格が変わる

まだら認知症

認知症の症状の波が大きい状態



できること、できないことば  
違ってくる

### レビー小体型認知症



幻視  
ないものが見える  
へビ、虫、子供、その  
場にいないはずの人等



睡眠中にバタバタする  
大声を出す

パーキンソン  
ン症状  
小刻み歩行  
日内変動

記憶は比較的保たれる！

### 前頭側頭型認知症

幼児のように抑制がきかなくなる

毎日、同じ  
行動を繰り返  
返す。  
入浴を嫌が  
る。



行動に抑制がなくなり、社  
会的ルールが守れないこと  
が増える  
万引きや交通違反など

記憶は比較的保たれる！

## 認知症の相談窓口～宇陀市医療介護あんしんセンター(地域包括支援センター)～

認知症の方やご家族が安心して住み慣れた地域で暮らせるよう、様々な相談・支援を行っています。

介護保険・認知症・認知症予防・権利擁護(成年後見・消費者被害など)

### 認知症初期集中支援チーム

認知症の相談を受け、認知症初期集中支援チーム員が自宅を訪問し、サポート医とともにチームで早期に対応します。



☎:0745-85-2500

## 認知症の診断をしてくれる近隣の病院・その他

宇陀市立病院 (医務課要予約)

☎:0745-82-0381

宇陀市榛原萩原815

辻村病院

☎:0745-84-2133

宇陀市菟田野松井7-1

北村医院

☎:0744-47-8666

桜井市初瀬2390-1

奈良県立医科大学附属病院 精神科 ☎:0744-22-3051

済生会中和病院(もの忘れ外来) ☎:0744-43-5001

必ずかかりつけ医からの申し込みが必要

秋津鴻池病院(医療相談課) ☎:0745-64-2069

万葉クリニック(医療相談課) ☎:0744-26-2884

吉田病院(地域連携相談室) ☎:0742-45-4601

のぐちクリニック

☎:0744-47-2355

桜井市上之庄 711-1



精神科医による専門相談  
(月1回予約制)




宇陀市権利擁護センター

☎:0745-88-0778



# 認知症の方の様子と家族の心がまえ・ケアのポイント

	ひょっとして認知症かも？ (軽度認知障害 (MCI))	認知症があって日常生活はほぼ自立 (軽度)
<p>本人の様子</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>□言葉に「あれ」「それ」が多くなる。</li> <li>□日付・曜日の間違いが増え、約束を忘れる。</li> <li>□キャッシュカード等の暗証番号を間違える。</li> <li>□買い物にいくと同じものを買ってくる。</li> <li>□何かおかしいという自覚が出てくる。</li> <li>□イライラして怒りっぽくなる。</li> <li>□何をするのも億劫になり、趣味や日課をやめてしまう。</li> <li>□車の運転に不安を感じる。(小さいキズが増える。)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>□同じことを何度も聞くようになる。</li> <li>□日時、曜日をよく間違え、薬の飲み忘れが目立つようになる。</li> <li>□置いた場所が分からず、探し回る。</li> <li>□たびたび鍋を焦がすようになる。</li> <li>□財布の中が小銭でいっぱいになる。</li> <li>□感情が不安定になり指摘されるとよく怒る。(気分の落ち込み、イライラし「頭がおかしくなった」「馬鹿になった」と訴えることがある)</li> </ul> 
<p>家族の気持ちと対応のポイント</p> 	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>本人もなんとなくおかしいな?・・・と感じ不安になっています。認知症は家族の関わり方や環境の調整により、症状は大きく変化します。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>オレンジカフェなどに参加することでいろいろな情報が得られます。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>家族は周囲一人で悩ん ➡ 家族だ ることが大 解が今後の 及ぼします。</p> </div>	
<p>本人や周りの人がやっておきたい事</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○友人や近所とのつながりを大切にしましょう。</li> <li>○今までやってきたことを続けましょう。             <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域活動</li> <li>・サークル活動</li> <li>・ボランティア 等</li> </ul> </li> <li>○将来に備えて、任意後見制度を検討してみましょう。</li> <li>○認知症について正しい知識を学びましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○周りの人に相談してみましょう。</li> <li>○かかりつけ医に相談してみましょう。</li> <li>○医療介護あんしんセンターに相談しましょう。</li> <li>○一日の計画を立てて行動してみましょう。</li> <li>○元気なうちから生前整理、エンディングノート等に取り組みましょう。</li> <li>○外出の機会を持ちましょう。</li> <li>○本人の話をじっくり聞きましょう。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;"> <p>○運転免許証の自主返納を考えましょう</p> </div>
<p>介護保険</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">介護保険申請の相談</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">介護認定の取得</div>
<p>介護予防</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">健康診断・介護予防教室 (マダヤールなど) ・いきいき百歳体操・老人クラブの活動・</div>	
<p>介護サービスを利用したい</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">【在宅サービス】デイサービス・ホームヘルプ・</div>	
<p>住まいを整えたい</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">【施設サービス】</div>	
<p>住まいを整えたい</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">【地域密着型サービス】</div>	
<p>住まいを整えたい</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">【住宅型】軽費老人ホーム・有料老人ホーム</div>	
<p>権利を守る</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">日常生活自立支援事業</div>	
<p>権利を守る</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">成年後見制度利用</div>	

誰かの見守りや指示があれば日常生活はほぼ自立 (中等度)	日常生活に手助け介護が必要 (中等度～重度)	常に介護が必要 (重度)
<ul style="list-style-type: none"> <li>□買い物やお金の管理ができない</li> <li>□ATMが使えない。印鑑の紛失。通帳を再発行し何冊もある。</li> <li>□家電の操作が難しくなる</li> <li>□ガスや電気の消し忘れ、鍋焦がしが多くなる。</li> <li>□季節に合わせた服が着られなくなる。(夏でも重ね着したりする。)</li> <li>□慣れた道でもたびたび迷うようになる。</li> <li>□詐欺商法等の被害にあう。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>□着替え、トイレの場所がわからない。</li> <li>□食事をした事を忘れる。</li> <li>□汚れた衣服、下着を押し入れに隠す。</li> <li>□しまった場所を忘れ妄想が出る。(「財布や物を盗られた」と訴え、トラブルになる)</li> <li>□着替えや入浴を嫌がる。</li> <li>□時間・場所・季節がわからなくなる。</li> <li>□自宅がわからなくなる。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>□自分で食事ができなくなる。</li> <li>□言葉によるコミュニケーションが難しくなる。</li> <li>□歩行が困難。</li> <li>□起き上がるのに介助が必要になる。</li> </ul> 

に悩みを打ち明けられず  
でしめいがち。

けで抱え込まずに相談をす  
事です。家族の病気への理  
症状の出方に大きく影響を


本人の失敗等が増え、介護疲れを感じる、  
休みたくなる。

➡ 介護サービス等を利用し、家族がリ  
ラックスできる時間も大事にしましょう。

これからどうなっていくのか？今  
後の過ごし方や看取りが心配。

➡ 元気なうちに本人の意向を確認する。  
エンディングノートなどを活用しましょう。

- 一人でやるのが難しい事は、周りの人に手伝ってもらいましょう。
- なんでも相談できる人を見つけておきましょう。
- 今まで通り、外出したり人に会う機会を持ちましょう
- オレンジカフェ等に参加し  
いろいろな情報を得ましょう。
- 介護サービスなどを利用してお互いにリラックスできる時間を持ちましょう。
- ご家族は、成年後見制度等の利用について検討しましょう。



- 施設でのサービスを希望される場合は、早め  
にいくつかの施設を見学し申し込んでおきましょう。
- 最後まで自宅での生活を希望される場合は、  
介護保険サービス以外に訪問診療等も検討し  
ましょう。

介護サービスの利用・家族介護疲労の軽減

- ふれあい・いきいきサロンなど
- ショートステイ・住宅改修・福祉用具・訪問看護・訪問リハビリテーション・通所リハビリテーション
- ショートステイ・介護老人保健施設・特別養護老人ホーム
- 認知症対応型デイサービス・グループホーム・小規模多機能型居宅介護

(任意後見制度・法定後見制度)





# 認知症になっても安心して暮らせるまち



宇陀市  
中央保健センター



かかりつけ医  
薬局



宇陀けあネット

警察駐在所

行方不明高齢者等  
あんしん登録



## 宇陀市医療介護 にお問い合わせせう

### ☎0745-85

各端末へ通知



GPS機器貸与

介護保険サービス

家族・ご近所

消費者生活  
センター



認知症は誰にでも起こる可能性のある病気です。認知症について正しく理解し、適切な支援を受けることで、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らしていく事が出来ます。





# 宇陀



宇陀市役所  
(介護福祉課)  
各地域事務所

いきいき  
百歳体操



オレンジカフェ

認知症サポーター



宇陀市  
キャラバン・メイト

傾聴ボランティア  
「結の会」



社会福祉協議会

社会福祉協議会で実施している取り組み

精神科医に  
よる  
専門相談

弁護士に  
よる福祉  
専門相談

日常生活  
自立支援  
事業



## あんしんセンター ださい。

### -2500

権利擁護センター  
「ほっとサポートうだ」

## 宇陀けあネット

みなさまの医療・介護情報を病院、医科・歯科診療所、訪問看護、薬局、介護サービス事業所などにおいて共有することにより、よりよい医療・介護を提供するためのネットワークです。

**いざという時のために、ぜひ参加登録してください！**