

# 認知機能のレベルに応じた本人の気持ちや様子と対処方法

レベル	本人の気持ち・様子 (チェックしてみましょう)	認知症の予防と対処方法
<p>高い</p> <p><b>正常なレベル</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 新しいことが覚えられなくなった。</li> <li><input type="checkbox"/> 人や物の名前が出てこないが増えた。</li> <li><input type="checkbox"/> 約束をすっかり忘れてしまった。</li> <li><input type="checkbox"/> 物覚えが悪くなったように感じる。</li> </ul>	<p><b>認知症を予防するために</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>気持ちを前向きに持ち「今」を楽しみましょう</li> <li>地域のイベントに参加するなど外出する機会を増やしましょう</li> <li>生活リズムを整えましょう</li> <li>ニュースなど新しい情報に敏感になりましょう</li> <li>趣味やボランティアなど生きがいを見つけましょう</li> <li>積極的に体を動かしましょう</li> </ul> <p>◎朝起きたら朝日を浴びましょう。 ◎食事の時間は、規則的に。 ◎歯みがきなど口腔ケアをしっかりと。</p>
<p><b>軽度認知障害 (MCI)</b> 日常生活に支障をきたすほどではない認知症の前駆状態。認知症と診断されないが、正常とも言い切れない状態</p> <p>あれ？あれ？もの忘れかな？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている。</li> <li><input type="checkbox"/> 同じことを何回も話したり、たずねたりする。</li> <li><input type="checkbox"/> 以前より家事や作業が手間取るようになった。</li> <li><input type="checkbox"/> 約束の時間や場所をよく間違える。</li> <li><input type="checkbox"/> 人づきあいや外に出るのがおっくうになった。</li> <li><input type="checkbox"/> 前よりも怒りっぽくなったり頑固になった。</li> <li><input type="checkbox"/> 趣味や好きなテレビに興味を示さなくなった。</li> <li><input type="checkbox"/> 外出の時、何度も持ち物確かめる。</li> <li><input type="checkbox"/> 小銭の支払いが難しく、お札で払うことが増えた。</li> <li><input type="checkbox"/> 「頭が変になった」と本人が訴える。</li> </ul>	<p><b>《日常生活の中で脳を活性化しよう》</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎2日遅れの日記をつける。</li> <li>◎前日食べた献立を思い出して記録する。</li> <li>◎メモを取りながら電話する。</li> <li>◎買い物に行くときに、効率よく買えるように段取りを考える。</li> <li>◎1週間の献立を立て、準備から行う。</li> </ul> <p>レッツトライ!!</p> <p><b>あれ、もの忘れかな？ 認知症かもと思ったら</b> ひとりで悩まずかかりつけ医や裏面の相談窓口に相談しましょう</p>
<p><b>認知機能</b></p> <p><b>初期 (健忘期)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 電話の対応ができなくなった。</li> <li><input type="checkbox"/> リモコンや家電製品の使い方がわからなくなった。</li> <li><input type="checkbox"/> 冷蔵庫に同じものがたくさん入っている。</li> <li><input type="checkbox"/> 慣れているはずの道で迷うことがある。</li> <li><input type="checkbox"/> お薬をきちんと飲めない。</li> <li><input type="checkbox"/> 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う。</li> </ul>	<p><b>介護に役立つサービスを知る・利用する</b> 町の地域包括支援センターにご相談ください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎在宅サービス例 <ul style="list-style-type: none"> <li>◎訪問介護 (ホームヘルプサービス)</li> <li>◎通所介護 (デイサービス)</li> <li>◎通所リハビリテーション (デイケア)</li> <li>◎訪問看護</li> <li>◎短期入所 (ショートステイ)</li> </ul> </li> <li>◎入所施設等のサービス例 <ul style="list-style-type: none"> <li>◎介護老人保健施設</li> <li>◎認知症高齢者グループホーム</li> <li>◎介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>中期 (混乱期)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 身だしなみなどに構わなくなった。</li> <li><input type="checkbox"/> 自宅のトイレの場所がわからない。</li> <li><input type="checkbox"/> トイレの使い方や入浴の手順がわからなくなった。</li> <li><input type="checkbox"/> 徘徊が多くなる。</li> <li><input type="checkbox"/> 現実にはないものが見えたり聞こえたりする。</li> <li><input type="checkbox"/> 上着を履こうとするなど適切に脱ぎ着ができない。</li> </ul>	<p><b>道に迷うことがあるときは…『徘徊SOSネットワーク』事前登録を!!</b></p> <p>認知症が原因で徘徊する方の捜索について、警察と連携し、地域の方や関係機関の協力を得て、一刻も早く発見して家族の元へ返すこと、また、保護された方の身元がわかるまで安心して過ごせるように、一時的に協力機関でお預かりするシステムです。</p> <p>神奈川県全域に加えて、隣県など広域により早く情報提供を求めることが可能になります。</p> <p>★登録には指定の登録用紙が必要です。裏面の相談窓口に相談しましょう。</p>
<p><b>低い</b></p> <p><b>後期 (重度)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 表情が乏しくなる</li> <li><input type="checkbox"/> 家族の顔がわからなくなる時がある。</li> <li><input type="checkbox"/> 食事や入浴等を手伝ってもらう。</li> <li><input type="checkbox"/> 言葉で自分の気持ちをうまく伝えられない。</li> </ul>	<p><b>【ご家族の方へ～ 事前登録に加えての日ごろの工夫・心がけ～】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎身につけるものや持ち物に名前を書きましょう。</li> <li>◎玄関や出入り口に、鈴など音がするものをつけておきましょう。</li> <li>◎顔写真を撮っておくと、いざという時に役立ちます。</li> <li>◎散歩に付き合います。(日ごろの行動を知ることができます。)</li> <li>◎近所の方に声をかけておき、見守りなどの協力をしてもらいましょう。</li> <li>◎普段から、本人の持ち物や服装を確認しておく習慣をつけましょう。(探すときの手がかりとなります。)</li> </ul>