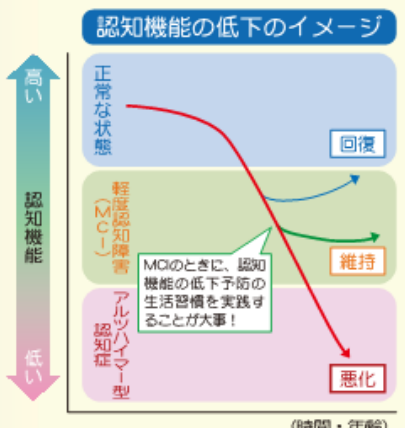
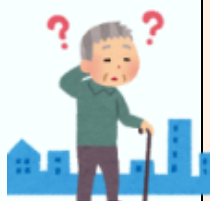
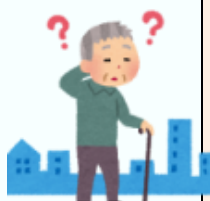


認知症の経過と主な症状や対応例

◎ 認知症になったら、なにもわからないのではありません。誰より不安なもの、苦しいもの、本人であることを理解することが大切です。

認知症は少しずつ進行し、症状に合わせた対応方法も必要になります。この表は認知症の中でも代表的な『アルツハイマー型認知症』の症状を例にして作成しています。認知症の進行の程度や症状は個人差も大きく、認知症のタイプによっても異なりますが、経過の参考にいただければと思います。

※（ ）内の数字は、裏面をご覧ください。

	健康なとき	軽度認知障害(MCI)	認 知 症			
認知症の進行の程度			初 期	中 期	後 期	
			認知症の疑い	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
認知症の主な症状の例	 認知機能低下を防ぐために MC I（軽度認知障害）の時期に生活習慣を改善することで、認知機能の低下を遅らせたり回復させることにつながります。  ◆ヒント1 身体を動かす ウォーキングをしながら、しりとりや計算、川柳などの脳を使う運動（コグニサイズ）がおすすめです。脳と体の両方を使うよう、意識しましょう。 ◆ヒント2 生活習慣病予防 栄養バランスのとれた食事を規則正しく摂りましょう。糖尿病や高血圧などの生活習慣病を予防しましょう。また、生活習慣病で治療中の人は、薬をきちんと飲んで重症化を防ぎましょう。睡眠を十分に取って過度な飲酒をしないこと、たばこは吸わないようにしましょう。 ◆ヒント3 心を動かす 新聞や本を声を出して読んだり、料理を効率よくできるように、生活の中で脳を活性化させましょう。また、グラウンドゴルフやカラオケ、園芸など趣味の活動を楽しみましょう。囲碁や将棋、マージャンなど頭を使うゲームもおすすめです。地域の活動や趣味の会に参加するなど外に出ることも大切です。    ・かかりつけ医、歯科、薬局をもちましょう。(②) ・認知症サポーター養成講座を受講しましょう。(⑥) ・成年後見制度(※)について知りましょう。(⑦) ※判断する力が低下し、預貯金などの財産管理、介護サービス（利用）の契約締結などが難しくなった時に利用する制度	・物忘れがありますが日常生活は自立しています。	・本人は「なんだかおかしいな」ということを感じています。 ・意欲の低下（閉じこもりがち、身なりのみだれ）がみられ、同じ話を何度も繰り返します。	・長期間の記憶は残りませんが、「嬉しかった」、「怒られた」などの感情は残ります。 ・日常生活の行動に手助けが必要となります。（例：季節にあった服が選べない、お金の管理ができない） ・自宅から離れたところなど慣れない場所で道に迷うことがあります。	・本人の記憶の時期を理解し、それに応じて対応しましょう。（無理に訂正しない。） ・失敗を責めたりすると症状を悪化させます。 ・サービスの利用や周囲で積極的に見守ってくれる人など、援助の手をつくりましょう。 ・介護者は抱え込まず、話や思いを共有できる人をつくり、体調管理に気をつけましょう。	・日常生活や行動のほとんどに介護が必要となります。 ・近所や自宅内など慣れた場所でも道に迷う場合があります。 ・言葉の数が減り、会話での意思疎通が難しくなることがあります。
日常生活で気をつけることや家族・周囲の人の接し方等の例			・症状や接し方の基本について理解しましょう。(⑥) ・早めにかかりつけ医などに受診しましょう。(②) ・地域包括支援センターやケアマネジャー、医師などに相談しましょう。(①) ・本人ができることや得意なことはできるように接しましょう。 	・本人の記憶の時期を理解し、それに応じて対応しましょう。（無理に訂正しない。） ・失敗を責めたりすると症状を悪化させます。 ・サービスの利用や周囲で積極的に見守ってくれる人など、援助の手をつくりましょう。 ・介護者は抱え込まず、話や思いを共有できる人をつくり、体調管理に気をつけましょう。 	・身体的な合併症（感染症・誤嚥性肺炎など）にも注意をしましょう。 ・介護者も休息をとるよう心がけましょう。 	
公的なサービスやその他の支援等の一例			必要時は買い物支援、配食サービスなどの利用を検討しましょう。介護保険サービスの利用をしましょう。介護家族のつどいや認知症カフェなどへ参加しましょう。(③)(④) 			
			・万が一の行方不明に備えて、事前登録制度を利用しましょう。(⑤) 	・行方不明時は早期の警察への届出とメール配信システムを利用しましょう。(⑤)	・受診が難しい場合は、訪問診療の利用も検討しましょう。 	

認知症には、認知症の6～7割を占めるアルツハイマー型認知症以外にも、血管性認知症（意欲の低下、もの忘れがある一方で判断力は保たれる、脳がダメージを受けた場所にもよるが、手足の麻痺など）、レビー小体型認知症（もの忘れに加えて、実際にはないものが見える幻視、小股での歩行、表情が乏しくなるなど）、前頭側頭型認知症（人格や性格の変化、社会性の低下（万引きや信号無視など）、こだわりが強まり、同じ行動をとるなど）などの種類があり、もの忘れ以外の症状が見られる場合もありますので、「いままでと違う」と感じたら早めに受診しましょう。