

② 認知症の人への支援

認知症の人への支援のポイント

1. 本人の思いを大切にする
2. 人とのつながり、社会とのつながりを大切にする
3. 急がず、ゆっくり、のんびりと

地域の人ができること 「何か手伝いできることがありますか?」と声をかけてみましょう。

認知症のタイプ別に見た支援の例

認知症のタイプによって支援の仕方に工夫があります。

認知症のタイプ	特徴	支援の例
アルツハイマー 認知症	認知症の中で最も多い。比較的早い段階からもの忘れが目立つ。進行は緩やか。日時が分からなくなり、自分のいる場所が分からなくなって迷子になることがある。	もの忘れを補うような手助けをする。たとえば、その日の予定をメモする、声をかけて伝える、服薬カレンダーを利用するなど。
レビー小体型 認知症	筋肉のこわばりのようなパーキンソン症状が現れたり、幻視がみられたりすることがある。症状の変動が大きく、比較的調子の良いときと悪いときがある。	調子が悪いときには、転倒や誤嚥に注意する。誤嚥のために飲水できず、脱水症になることがあるので、水分確保に注意が必要なものもある。
血管性認知症	脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化症などで神経細胞が壊れたり、機能が低下することで発症する。記憶力や自発性の低下のほか、複雑な作業が不得手になることがある。	脳血管障害の原因となる糖尿病や高血圧症の予防や管理が大切。適切な食事や運動などに気をつける。
前頭側頭型 認知症	前頭葉の機能が低下することで興味や関心が低下し、無頓着になることがある。他にも、行動にブレーキが利かなくなることや、同じことを何度も繰り返すといったことがある。	混乱せずに活動が続けられるよう、決まった時間に決まった予定を入れるなど、習慣をつくと生活しやすいことがある。

介護者の方へ

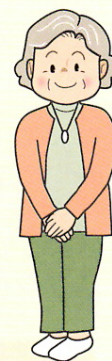
介護はがんばりすぎないで!

自分を追い詰めすぎないために・・・

- 悩みや不満を打ち明けられる相手を作る
- 自分の時間を作る
- 失敗しても自分を責めない
- 認知症介護者の会などに参加する



3 認知症のステージと生活の変化



認知症は経過によってステージが変化します。

それぞれのステージに応じた生活の困りごとを支援していくことで、安心できる生活環境を作ることができます。

詳しくは高齢者総合相談センターにご相談ください。

アルツハイマー認知症の場合

もの忘れの程度と生活上の変化	本人の思いや感じ方	支援の例
<p>認知症の疑い</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 約束を忘れてしまうことがある。 ○ 同じ物を数度買ってることがある。 ○ やかんや鍋を焦がすことがある。 ○ 家事、お金や薬の管理は自分でできる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ もの忘れが増えた。もしかしたら認知症かもしれない。 ○ もの忘れが進んだらどうなるか不安。 	<ul style="list-style-type: none"> ● ご本人の話をよく聞く。 ● 生活状況を見守る。 ● 不安などの感情の変化に気をつける。 ● 孤立しないように社会とのつながりを持てるように支援する。
<p>軽度認知症</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 昔のことは覚えているが、最近の出来事を忘れる。 ○ 通帳や財布が見当たらないと言って混乱することがある。 ○ 買い物や家事、お金や薬の管理が少しずつできなくなっている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 自分がだんだんおかしくなっていくという不安感がある。 ○ 何をするのも億劫で力がわかない。 ○ 失敗して馬鹿にされたり相手にしてもらえないことがあると悲しい。 	<ul style="list-style-type: none"> ● ゆっくりわかりやすく話す。 ● 急がず本人のペースにあわせる。 ● 大切な約束や連絡先はご本人に分かるようにメモに書いておく。
<p>中等度認知症</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 食事したことなど、すぐ前のことを忘れてしまう。昔のこともしばしば忘れる。 ○ 通い慣れた場所でも道に迷う。 ○ 入浴やトイレ、着替えをどうしたらよいかわからず困る。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 失敗したことをすぐに忘れてしまうため、家族や周囲の人に注意や、叱られたときに「理由もなく怒られた」と思い、不快な思いだけが残る。 ○ 優しくしてもらえたら安心できる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 視線を合わせてゆっくり話す。 ● ご本人のできることを一緒に行い一緒に楽しむ。一緒に行くときは、具体的に手本やものなどを示す。 ● 外出時には名前や連絡先が分かるものを身につけてもらう。
<p>重度認知症</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 知っている人の顔を見ても、誰かわからないことがある。 ○ 会話が成立せず、意思の疎通が難しくなる。 ○ 入浴やトイレ、着替え、食事などに全般的な介助や介護が必要になる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 何をされているのかわからないので不安になることがある。 ○ 安心できることは嬉しい。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 表情やしぐさからメッセージを受け止める。 ● 安心できるように接する。スキンシップも大切にする。