

# こんなことに思いあたれば、認知症かも

日常の暮らしの中で、認知症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。医学的な診断基準ではありませんが、思いあたることがあれば、ぜひご相談ください。

## ● 物忘れがひどい

- 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・衣類などを盗まれたと人を疑う。

## ● 判断力・理解力が衰える

- 5. 料理・片付け・計算・運転などミスが多くなった。
- 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. 些細なことで怒りっぽくなった。
- 12. 周りへの気づかひ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、持ち物を何度も確かめる。
- 17. 「頭が変になった」と本人が訴える。

## ● 意欲がなくなる

- 18. 下着を替えず、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おっくうがり嫌がる。

! 認知症は、気がつかない間にゆっくりと進行していることがあります。認知症を早く見つけ、対応することで症状を軽くしたり、進行を遅らせたりすることができます。



! 「認知症の本人には自覚がない」は大きな間違い

- ・最初に気づくのは本人  
日常生活で上手にできないことが多くなり、「何かおかしい」とわかっています。でもそれを解決できずに苦しんでいます。
- ・不安な気持ちでいっぱい  
「言われても思い出せないもの忘れ」が重なると、何かが起こっているという不安を感じています。

誰よりも一番心配なもの、苦しいもの、悲しいのも本人です



# 野洲市認知症相談ガイド

1 最近もの忘れが気になる

裏面のチェックシートに、ひとつでも当てはまる

もしくは 「最近、うちのおじいちゃん、おばあちゃんの意欲がなくなって、なんだか以前と変わったけど、もしかして…」

これって、もしかして **認知症??** と思ったら…  
すぐに、**ご相談ください**

2 相談窓口 **地域包括支援センター** 野洲市辻町433番地1

電話：077-588-2337 FAX：077-586-3668  
平日：午前8時30分～午後5時15分

電話でも来所でもOKです。ご自宅へ訪問することもできます。

3 ご自宅での様子をうかがいます。

ご様子によっては、かかりつけ医など、医療機関の受診をお勧めします。




住み慣れた地域でいつまでも生活できるように、支援します。

## その他の相談窓口

- もの忘れ介護相談室** 社団法人「認知症の人と家族の会」滋賀県支部  
電話：0120-294-473 月～金曜日(祝日休み) 午前10時～午後3時
- もの忘れサポートセンターしが／若年認知症コールセンター**(藤本クリニック認知症疾患医療センター)  
電話：077-582-6032 月～金曜日(祝日休み) 午前8時30分～午後5時30分  
時間外：090-7347-7853(留守番電話対応になる場合もあります)

# 認知症の経過と使えるサービスや支援について



	(表は、右に行くほど認知症が進行していることを示しています)				
	認知症の疑い	認知症を有するが日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助けが必要	常に介護が必要
	軽度のもの忘れはあるが、日常で困ることはない	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ たびたび道に迷う</li> <li>○ 買物や事務、金銭管理など、それまで出来ていたことにミスが見られる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 服薬管理が出来ない</li> <li>○ 電話の対応や訪問者の対応が1人では難しく、留守番ができない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 着替えや食事、トイレがうまく出来ない</li> <li>○ 火の不始末・徘徊・大声を上げる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ほぼ寝たきり</li> <li>○ 意思疎通が難しい</li> </ul>
家族や周りの人がやっておきたいこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ いつもと違ったり、気になる様子があれば、かかりつけ医や専門医に早めに相談しましょう。</li> <li>○ 認知症への正しい知識や理解を深めておきましょう。</li> <li>○ 今後の見通しを（金銭管理や介護など）立て、備えましょう。</li> <li>○ 近い親戚や本人の親しい人には、病気のことを伝え、理解してもらいましょう。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 認知症の病気や介護について勉強しましょう。認知症を引き起こす病気の進行により、経過も介護の方法も異なります。認知症を正しく理解し、適切に対応することで穏やかな経過をたどることも可能です。</li> <li>○ 出来ないことが少しずつ増えていきますが、できることもたくさん残っています。生活の中で役割を持ち、失敗をしてもさげすまないフォローをしましょう。</li> <li>○ 介護保険サービスや家族が集う場所などを利用しましょう。心身の状況に応じたサービスを利用し、過度の負担にならないようにしましょう。また、同じ立場の人の集まり（介護者家族の会、認知症カフェ）などで話を聞いたり、自分の気持ちを話せたりできる場を持ちましょう。</li> </ul>		
			<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 最期の時期をどこで迎えるかも含めて看取りについて相談しておきましょう。</li> </ul>		
認知症の予防、悪化の予防	もの忘れ相談（包括支援センター、各コミュニティセンター）、認知症在宅訪問事業				
地域とのつながり支援	老人クラブ、ふれあいサロン、趣味のサークル、いきいき百歳体操、認知症カフェ				
仕事・役割の支援	シルバー人材センター、老人クラブ、ふれあいサロン、認知症カフェ				
安否確認・見守り	認知症サポーター、配食サービス、徘徊探知機				
生活に対する援助（介護保険外）	買物配達サービス、配食サービス、自費ヘルパー		色々な手続きの援助・代行、日常的な金銭管理（地域福祉権利擁護）		
	財産管理、身上監護（成年後見制度）				
	おむつ費用助成				
医療的な支援	認知症在宅訪問事業、かかりつけ医（認知症専門医との連携）				
家族に対する支援	家族同士の交流や相談ができる場（介護者家族の会、男性介護者のつどい中北の家、認知症カフェ、認知症の人と家族の会（滋賀県支部））				
	もの忘れ相談、民生委員児童委員				
介護保険を使ったサービス	通所介護（デイサービス、デイケア）、訪問介護（ヘルパー）、訪問看護				
	さまざまな事情で短期間の宿泊が必要になった時のサービス（ショートステイ）				
施設サービス	介護保険施設（特別養護老人ホーム、介護老人保健施設）				
	家庭に近い雰囲気の中で介護や支援を受けながら、自宅に近い状況で生活を送ることができる施設（グループホーム）				
住まいに関する支援	見守り付きの住宅（サービス付き高齢者向け住宅、有料老人ホーム）				
住民への啓発や普及	認知症サポーター養成講座				
相談窓口	地域包括支援センター、高齢福祉課				

