

認知症の段階の例

認知症の人と接するときには・・・まずは笑顔で♪

●笑顔で接する

認知症の人は、わからないことやできないが増えるため、自信をなくしたり、不安な気持ちになります。笑顔で接することで、不安が和らぎ、安心します。

●本人のペースに合わせる

ゆっくりであればできることはたくさんあります。本人の様子を見ながら言葉や行動を待ち、焦らせないようにしましょう。

●わかりやすく伝える

一度にたくさんを言うとうるさくなります。ゆっくりと、シンプルにわかりやすく伝えましょう。

●できることをほめる

できないことを叱ったりすると、不安がさらに強くなったり、パニックを起こして怒ったり、暴れたりすることがあります。また、認知症の進行を早めてしまうこともあります。できないことを叱るのではなく、できることをほめると、うれしくなる、自信を高めるなどから安心し、笑顔が多くなります。

★認知症になる前に・・・

本人や家族で やっておきたいこと、 決めておきたいこと	①認知症や介護、介護保険のことを学ぶ機会を持ちましょう
	②かかりつけ医を持ちましょう
	③今後の生活設計について考えておきましょう
	④緊急時や家族の連絡先をわかるようにしておきましょう
	⑤近所や地域の方と交流を持ちましょう

★認知症の疑い、認知症はあるが日常生活は自立(初期)

本人の様子	●もの忘れが目立つようになる	●同じことを何回も聞く
	●身なりを気にしなくなる	●薬の飲み忘れが多くなる
	●趣味や外出を控えるようになる	●買い物のお礼で支払うことが多くなる
	●ATMなどの操作が難しくなる	●もの忘れを指摘されると怒ることが多くなる
本人の気持ち	●もの忘れやできなくなってきたことを自覚し、悔しさを感じている	
	●自分の状態について受け止めることができず混乱し、精神的に不安定になりやすい(イライラしやすい、怒りっぽい、落ち込みやすいなど)	
	●これから先のことが不安になる	
家族の気持ち	●年齢のせいだろう、言えばできるはずだ	
	●悩みや不安を身近な人にも打ち明けられない	
	●本人の状態の変化にとまどい、認められない	
本人や家族で やっておきたいこと、 決めておきたいこと	①かかりつけ医に相談し、適切な診断や治療を受けましょう	
	②本人の意欲を尊重し、温かく見守りましょう	
	③家族、親せき、近所、職場、民生委員など身近な人に伝え、理解者や協力者をつくりましょう	
	④心配や困りごとを、市や包括支援センターに相談しましょう	
	⑤自分が今後どう生活していきたいか、家族等と相談しましょう	

★見守りや介護が必要(中期)

本人の様子	●新しいことを覚えることが難しい、できない、すぐ忘れる
	●今までできていたことにミスが目立つ、できなくなってくる(着替え、服薬管理、電話や訪問者の対応、慣れた場所で道に迷う、など)
本人の気持ち	●着替え・食事・トイレ・入浴などに支援が必要になってくる
	●子どもや孫、親しい人、時間や場所、季節がわからなくなることがある
	●興奮しやすい、怒りっぽい、入浴を嫌がる、外出を嫌がる、昼夜逆転など、生活リズムが乱れてくる
	●他人の前ではしっかりするが、家族など身近な人の前では症状が強くなる
本人の気持ち	●自分ができていないことがわからない → 不安、イライラ
	●自分の気持ちが理解されない → 孤独感
	●周囲にいろいろ言われる → 自信がなくなる
家族の気持ち	●本人のペースに振り回され、疲れてしまう
	●本人の変化を受け入れることが難しく、混乱し、怒りを感じる
	●「自分だけがなぜ」と周囲から理解されていないと感じる(孤独感)
	●介護の量が増え、身体的にも肉体的にもつらい
本人や家族で やっておきたいこと、 決めておきたいこと	①一人で抱え込まずに市や包括支援センター、ケアマネジャーに医療や介護などについて相談しましょう
	②家族、親せき、近所、職場、民生委員など身近な人に伝え、理解者や協力者をつくり、介護仲間をつくりましょう
	③介護者自身の健康管理に気をつけ、休息や楽しみなど気分転換の時間を持つようにしましょう
	④本人ができることを少しでも長く続けられるように支援しましょう

★常に介護が必要(後期)

本人の様子	●家族の顔や使い慣れた道具が分からない
	●運動機能が低下し、歩いたり、食べたりするのが困難になる
	●日常生活のほとんどに介護が必要になる
	●会話によるコミュニケーションが難しい
本人の気持ち	●声かけや介護を拒むこともある
	●意思を伝えることは難しいが、表情やしぐさで感情を表現することもある
家族の気持ち	●常時介護や見守り、急変時の対応などが必要になるため、負担感がある
	●本人の状態に対し、割り切りや受け止めができるようになる
本人や家族で やっておきたいこと、 決めておきたいこと	①人生の最期をどう迎えるか、できるだけ本人の視点に立って、早い段階で家族や支援者などで話し合っていきましょう
	②他の病気を起こしやすくなるので、急変時の対応を医師に相談しておきましょう。
	③本人の状態が変化しやすく、介護者の負担も大きい時期なので、本人や介護者の状態に応じた支援が受けられるよう、ケアマネジャーに相談しましょう。
	④在宅生活が難しくなった場合は、ケアマネジャーなどと住まいの検討をしましょう。

認知症カフェや家族の会に参加し、早い時期から専門的な人と関わることで出来てとでも助けられました。認知症になっても本人の好きなこと、一緒にやっていきたい。
宜野湾市在住 夫を介護する妻より



まわりに理解者が多くいて、支えてもらえて、私はめぐまれていました。さまざまな情報や支援をもらえて助かりました。
宜野湾市在住 母を看取った娘より