

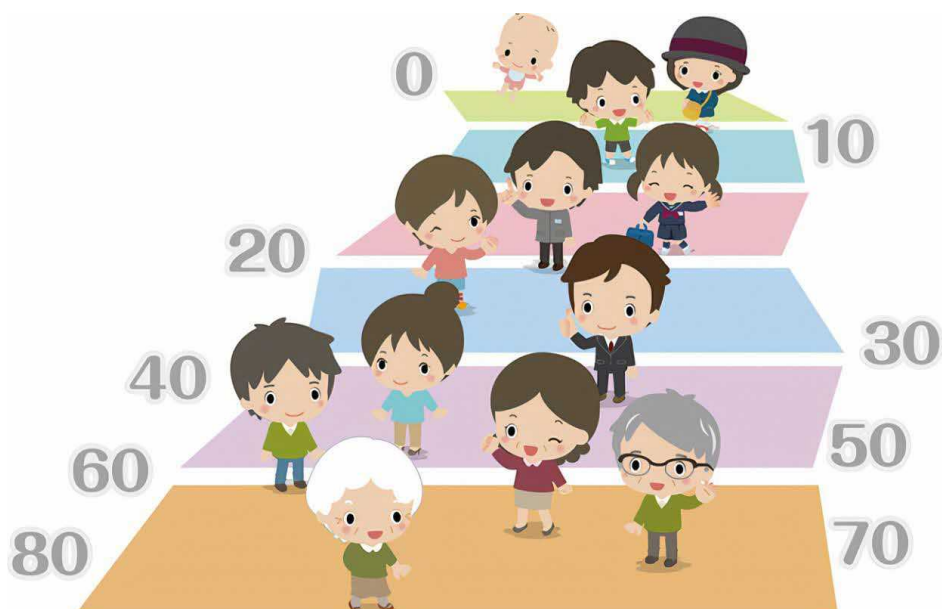
# 認知症という病気は 私たちの人生の一部です

## ～大山町認知症ケアパス～

認知症は、年を重ねると誰にでも起こる可能性がある病気です。

「認知症」は診断された時から始まるものではありません。仮に、認知症と診断されてもその日から何もできなくなるわけではありません。

少しの工夫と助けを使って、自分らしく人生を歩んで行きましょう。



ケアパスとは

認知症の方やその家族が「いつ」「どこで」「どのような支援が受けられるのか」といったケアの流れを示した手引きです。

認知症の経過と流れ ～上手に認知症と付き合っていくための参考にご活用ください～

※認知症の進行や症状の現れ方には個人差があります。

元気なうちから心がけたいこと	認知症の経過	気づきから疑い	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	常に介護が必要
<p>・認知症について正しく理解しましょう</p> <p>・地域の活動に参加、近所と良い関係を築いておきましょう</p> 	<p>本人の様子</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>外出するのが面倒になった</li> <li>服装に気を遣わなくなった</li> <li>料理の味付けが変わった</li> <li>物や人の名前を思い出せず「あれ、これ、それ」をよく使う</li> <li>車をこすることが増えた</li> <li>小銭の計算が面倒でお札で支払うようになった</li> </ul> 	<p>【生活に変化が見られ、心配が増える時期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鍵や財布、通帳や保険証等大事なものをなくしてしまう</li> <li>同じことを何度も話したり聞いたりする</li> <li>鍋を焦がしたり水道を閉め忘れてすることが増える</li> <li>冷蔵庫の中に同じものがいくつもある</li> <li>その場をとりつこう言動がある</li> <li>ささいなことで怒りっぽくなった</li> <li>お薬の飲み忘れが増える</li> </ul>	<p>【必要に応じて手伝いや介護を要する時期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>場所や時間がわからなくなることがある</li> <li>季節に合った服を選べないことがある</li> <li>薬やお金の管理が一人でできないことがある</li> <li>まれに身近にいる人の顔を覚えられないことがある</li> <li>顔を洗わない、入浴を嫌がるなど、身だしなみを気にしない</li> <li>排泄の失敗が増えた</li> <li>たびたび道に迷う</li> </ul> 	<p>【生活すべてに介護が必要になる時期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>会話が難しくなる</li> <li>歩行が難しくなる</li> <li>飲み込みが悪くなる</li> </ul> 
<p>・生活習慣病などの病気の予防、健康づくりに励みましょう</p>	<p>本人の気持ち</p> <p>思い</p> 	<p>自分がこれまでと違うことに気づき、この先どうなるか不安を感じている</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>物忘れや失敗が増え、これまでできたことができなくなり、気持ちが沈んでしまう</li> <li>コミュニケーションも取りにくくなり、それまでやっていた趣味もやめてしまう</li> <li>失敗したとき、どうしていいのかわからず、イライラし不安が高まる</li> </ul>	<p>・「もう限界」「いつまで続くの?」「これからどうなるの?」などと考える</p>	<p>・自分の感情や気持ちをうまく言葉に表せないで察してほしい</p>
<p>・趣味など楽しめることに取り組みましょう</p>	<p>家族の思い</p>	<p>・今までと違った言動に驚いたり、不安になったりする</p>	<p>・「今までできていたのになぜ?」「身内にも近所にも見守りの大変さを分かってほしい」「怒ったらいけないことは分かっているけど、優しくできない」などと思悩む</p>	<p>・「もう限界」「いつまで続くの?」「これからどうなるの?」などと考える</p> 	<p>・「最期をどこで見てあげるのが良いのか」悩む</p> 
<p>・役割を持ちましょう</p> 	<p>工夫すること</p> <p>(具体策)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>物の整理整頓は家族と一緒にいる</li> <li>置き場所を工夫する</li> <li>買い物リストを作成する</li> <li>お薬カレンダーを使う</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>お薬カレンダーを使う</li> <li>なくしたものを一緒に探し、最後は本人が見つけられるようにする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>デジタル時計を設置する</li> <li>約束事はカレンダーに記入する</li> <li>衣類ケースに夏用・冬用等表示する</li> </ul>	<p>・家族や周囲の人が、「みんなが周りにいるよ」というメッセージや家族のことを忘れてしまった場合は「あなたはわからなくても私がちゃんとわかっているから大丈夫」と伝える</p> 
<p>相談窓口</p>	<p>大山町地域包括支援センター（高齢者の総合相談窓口） 相談、訪問などします 認知症の人と家族の会 ・鳥取県若年認知症サポートセンター</p>				
<p>医療</p>	<p>かかりつけ医・専門医に受診相談しましょう。訪問診療（往診）も頼めます 認知症疾患医療センター（県西部）：鳥取大学医学部附属病院、養和病院、西伯病院</p> 				
<p>介護保険</p>	<p>介護保険要介護認定の申請、介護保険サービスを利用しましょう 介護認定申請は長寿支援課（保健福祉センターなわ）、各支所総合窓口で受け付けます</p> 				
<p>生活支援</p>	<p>さまざまなサービス・制度を利用しましょう タクシー助成、シルバー人材センター、大山町社会福祉協議会、成年後見制度、家族のつどい、オレンジカフェなど</p> 				
<p></p>	<p>近所の方、知人など 民生児童委員や福祉推進員などによる訪問、見守りもあります</p> 				



## 認知症は高齢者だけがかかるわけではありません

65歳未満で発症した場合を「若年性認知症」といいます。若いため、認知症に気がつかなかったり、診断までに時間がかかることがあります。

知って 気づいて  
相談する

認知症かもと不安に思っておられる方に知ってほしいこと

①認知症になっても、社会とつながりながらの生活を続けられること

→認知症と診断されてもできることはたくさんあります



②早めにかかりつけ医などの医療機関に相談すること

→状況に応じた治療を受けることで進行を緩やかにできます



③相談する場がたくさんあること

→一人で抱え込まず、思いを発信しましょう



## 相談窓口

「認知症かも…」 「どこを受診したらいい？」 など認知症に関する心配事がありましたら、次のところにご相談ください。

大山町地域包括支援センター

☎ 0859-54-2226

認知症の人と家族の会鳥取県支部

☎ 0859-37-6611

鳥取県若年認知症サポートセンター

☎ 0859-37-6611

