

受診するときは…… どんなことを用意するといいの？

- ・これまでの治療歴や治療状況
- ・おくすりノート、残薬
- ・どんな症状があるのか（自覚症状）



要予約

中多久病院 精神科
月・火・水曜日 11:00～
家族と一緒に受診
☎75-4141

要予約

多々市立病院 神経内科外来
月曜日 14:00～
家族と一緒に受診
☎75-2105

かかりつけ医療機関名
ここに記入しておきましょう

☎ -

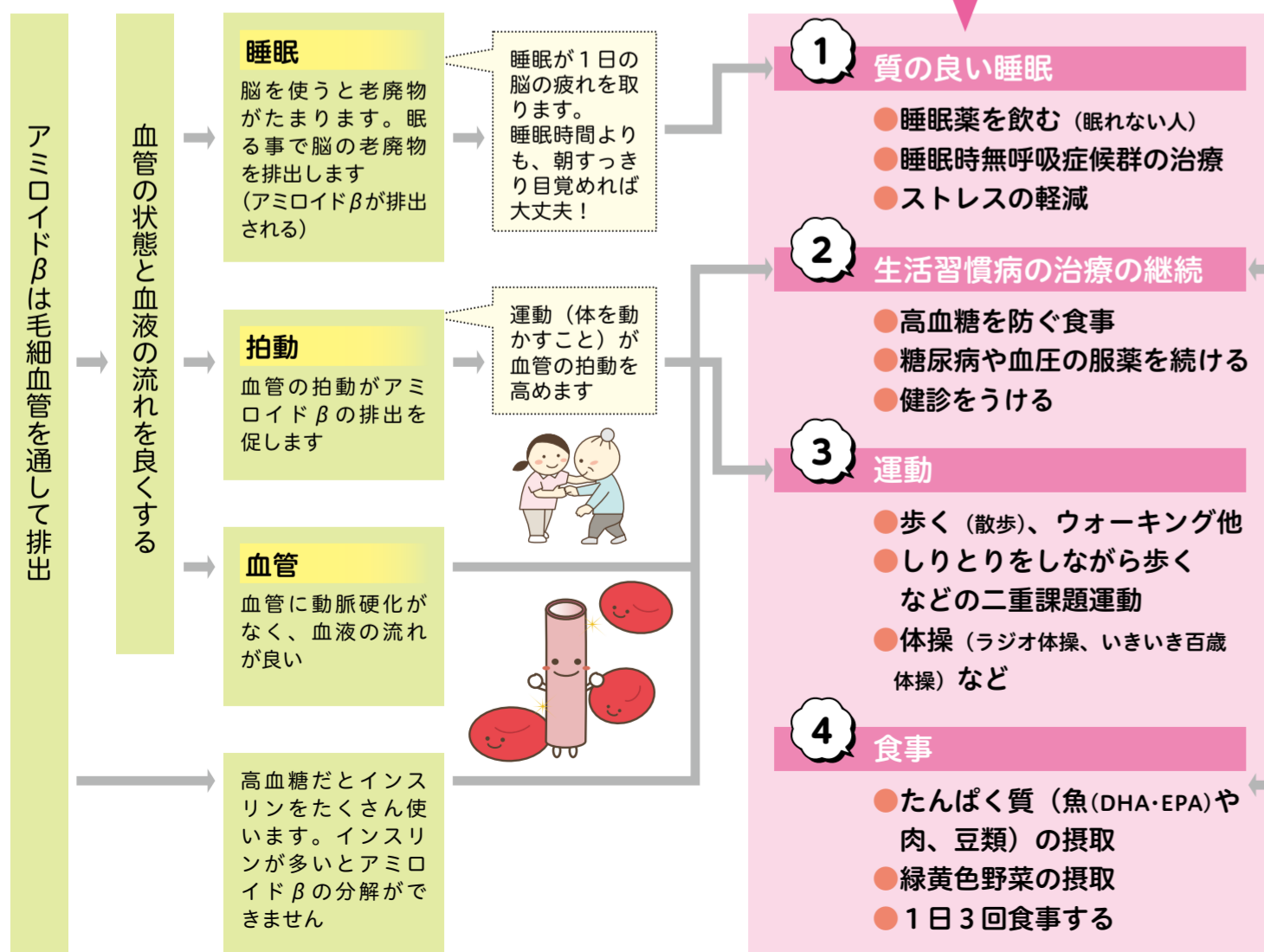
相談先は……

- 認知症が心配なときの相談→地域包括支援センター（おたっしや本舗）
- 行方不明等の相談→警察署
- 運転免許証の返納の相談→警察署

認知症の原因であるアミロイドβを減らす私の生活習慣は？

アミロイドβの排出をよくする

脳の毛細血管は上水道（栄養供給）と下水道（回収排出）の両方を担う。アミロイドβは毛細血管を通してしか排出できません。



アミロイドβをためない



炎症を抑える
糖尿病や高血圧は血管内皮の炎症を高めます

脳の栄養をしっかりと取る
低栄養は神経細胞が縮みます。脳の栄養が十分になるとアミロイドの働きがよくなります

毒物をためない
脳に毒物が入ると、無毒化するためにアミロイドβが蓄積します

糖質、たんぱく質や脂質、ビタミン・葉酸などを過不足なく取る

金属類の摂取を減らす（水銀・鉛など）
（ブロッコリー、小松菜、ちんげん菜がおすすめ）

認知症ケアパス Vol.3

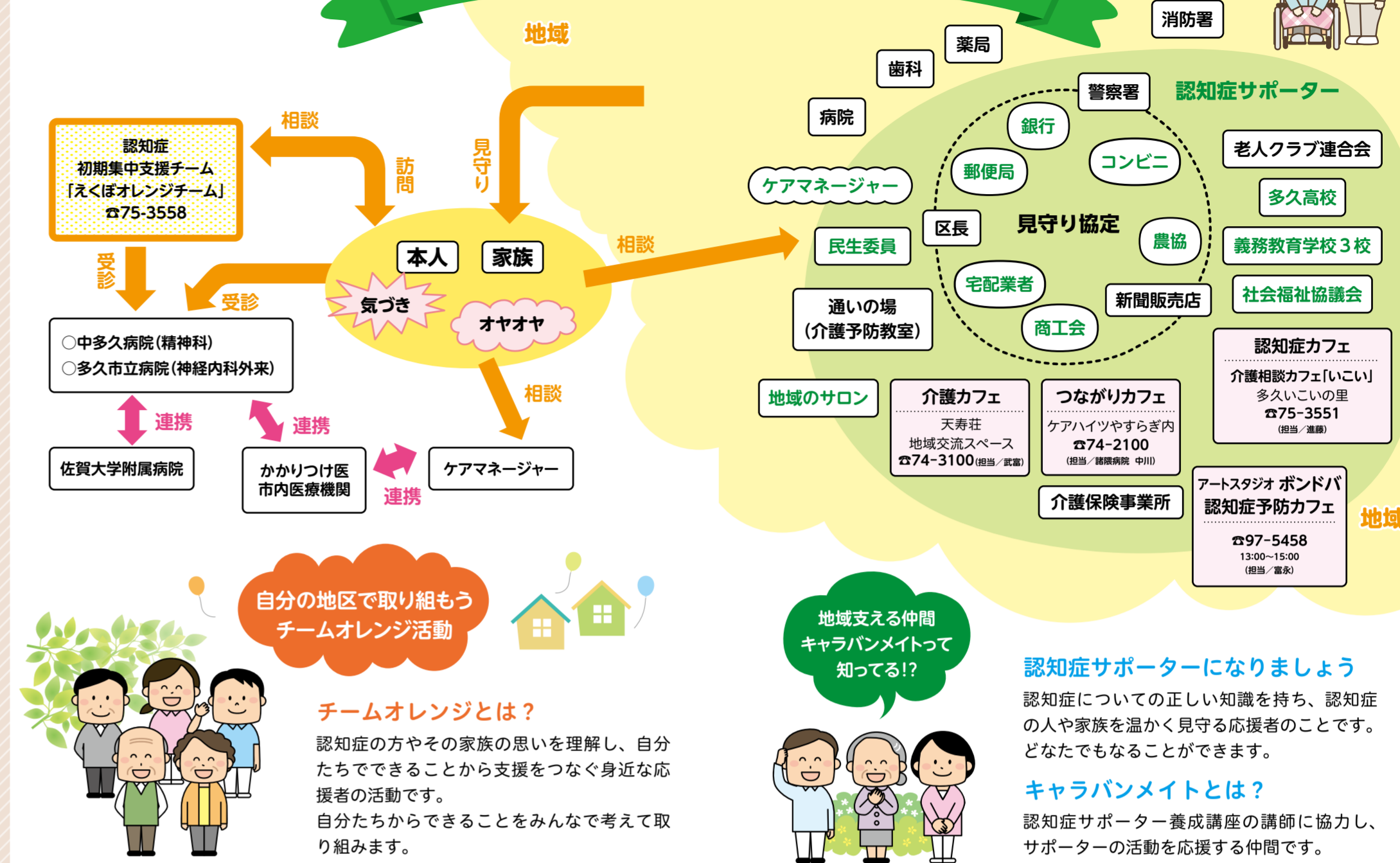
認知症の方やその家族が認知症の状態やすみ方に応じた対応をわかりやすく示したもの

予防と早期診断がカギです！



多々市役所 地域包括支援課（おたっしや本舗）
☎75-6033

多々市はみんなでみまもりみまもられ



家族がつくった☑あてはまりますか？

- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかひがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

- ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をやるのも億劫がりがいる

介護者のためのストレスチェック

認知症介護は、ストレスを上手に発散しなければ続きません。介護は長期間になることが多いので、ストレスを上手に解消していかないと、心身ともにまいってしまいます。

- 介護は主に一人でやっている
- 「介護は自分で頑張らなくてだめだ」と思っている
- 介護がいつまで続くのか、先が見えない不安がある
- 介護のために他人が家に入ってくることに抵抗がある
- 以前より笑い回数が減り、いつもイライラしている
- 人に会うのが面倒くさい
- 介護の悩みを聞いてくれる人がいない
- 以前より食欲も気力も落ちている

一人きりでかかえこまず、一日も早く、周りの人や専門機関に!

チェック数 0～2個 ストレスを上手に解消できているようです。この状態を持続できるようにしましょう。

チェック数 3～5個 ちゃんと睡眠はとれていますか？体調はいかがでしょう？もう少しリラックスできるように、ストレス解消法を実践しましょう。

チェック数 6～8個 このまま放置していると倒れてしまう可能性があります。まず、ご自分が楽になることを第一に考える必要があります。相談しましょう。

自分でできるけど 不安なことが増えてきたなあ

自分でできることは行い、元気に楽しみながら過ごしましょう。
必要な医療は受けましょう。

高齢者の方が感じている状態
家族や周りの人が気づく認知症の方の状態

あれ、昼からだっよね
時間の間違い
約束に遅れがちになったなあ

約束はカレンダーにかかないと忘れてしまうから
日時間違い
最近、曜日や日にちをよく間違えるなあ

前より時間がかかるなあ
実行機能の低下
時々言うことが違うなあ

どこだっけ？ あら？？が増えて探し物が多くなる
注意力思考力の低下
あれ、それが多くなったなあ

実はこんな対応をして欲しい

役割があるのはいいな。できることはゆっくりでもまちがえても続けたい。家族の役に立ちたい。

たまにはいっしょに外出してくれたらうれしい、気持ちがいいな。

「自分のことは自分でしてね。」「やっているね。」と声かけと同時に見守りしてね。

趣味活動は続けるように応援してくれるのが最高♡

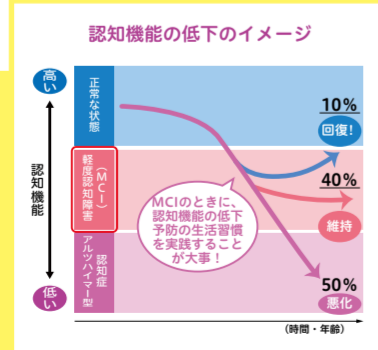
家族の心得

- ★本人も家族も体重・食欲などの健康管理に気を付けましょう
- ★通院もしているし、しっかりしているからと、まかせっぴりではなく声掛けしましょう
- ★薬の飲み忘れがないかみてみましょう

医師からのアドバイス //

自ら覚悟して予防を心がけましょう

(運動) 転ばない体づくり
(栄養) バランスよく野菜を多めに
(休養) 7時間を目安に
(社会交流・知的刺激) よい刺激があると認知力アップに!



なんとか自分でできるけど、 見守りはいるかな

自分らしく、自立した生活に欠かせないのはほんの少しのサポートです。

高齢者の方が感じている状態
家族や周りの人が気づく認知症の方の状態

いつ?どこなどが出てこないなあ
日時・場所の間違い
約束に遅れがちになったなあ何回も聞いてくるなあ

頭がうまく回らなくて支払いは焦ってしまう
計算の間違い
お札からばかり支払うから、小銭がいっぱいになっているなあ

できていたのに、失敗するなあ
実行機能の低下
前はこんな失敗なかったなあ

最近したことを覚えられないことが増えたなあ
記憶力の低下
電話などの伝言が伝わっていない

いつそんな話をしたか? 後から思い出す
注意力思考力の低下
その場を取り繕っているような感じがする

実はこんな対応をして欲しい

自分も気にし始めたので責めないでください。

その時に声をかけてもらえると動きやすい。

何度も同じ質問をしてしまうかもしれないけど怒らずに聴いてほしいです。

近くで段取りを教えてください私にもできることが増えるから。

家族の心得

- ★判断能力が低下すると、訪問販売などの被害にもあいやすくなります。こまめに連絡をしましょう
- ★民生委員やご近所の方にも話しておきましょう
- ★どんな事業があるのか調べたり、利用しましょう
- ★生活リズムを変えないように、外にでかけるように応援しましょう

医師からのアドバイス //

変化に気づいたらかかりつけ医に相談しましょう

認知症かどうか、認知症であれば、その原因が何かの見極めが必要です。「歳のせいだから…」と思いつまみず、ご相談ください。

だんだん見守りより、 常に手助けが必要になってくる

サービスも上手に使って、一人で抱えないようにしましょう
みんなで見守り、自分らしい生活ができるようにしていきましょう

高齢者の方が感じている状態
家族や周りの人が気づく認知症の方の状態

カレーはどう作るんだっけ
実行機能の低下
なんか、味がおかしいぞ? 料理の腕おちたなあ

ああ?何言っているのかなあわかんないことが増えたなあ
注意力思考力の低下
最近、ぼーっとしているなあこっちは戸惑うなあ

私、何でここにいるの
場所の間違い
近所の方が連れてきてくれた? 心配だなあ

みんながじろじろ見るけどいやな気分、おかし性格好しているの
季節の間違い
夏なのにあんな厚着して着替えているのかなあ

財布がない。ここに置いたのに誰かにとられた
妄想
俺をどろぼうだと思っている? 頭にくる

実はこんな対応をして欲しい

私のペースに合わせてくれると助かります。できることはしたいから、一緒にやってくれたらありがたい。

近所の方の何気ない声かけがうれしい

今後のことを一緒に考えたり、絆ノートを一緒に書いたりして欲しい。

一緒に病院の先生の話もきいてくれたら安心だ。

家族の心得

- ★ゆっくり、短い言葉で話しましょう
- ★できることは時間がかかってもしてもらいましょう
- ★薬の飲み忘れがないか?生活リズムが変わらないようにしましょう
- ★かかりつけ医にも相談し、介護保険等のサービスを利用しましょう
- ★日々の生活で気になることや心配なことは書き留めておきましょう
- ★「ダメ」「ダメ」と否定せず、自分の気持ちがゆったりできるようリラックスする時間を持ちましょう

医師からのアドバイス //

活動性を保持しましょう

認知症の症状として、おっくうさ、意欲低下があります。閉じこもりがちになると進行しやすくなります。「家族と共に活動する。」外に行く機会を増やす、「サービスを利用する。」などの後押しをしてあげましょう。

介護なしでの生活は難しい

どんなに認知症が進んでも、心は豊かに生きています
周りの方が疲れないように

高齢者の方が感じている状態
家族や周りの人が気づく認知症の方の状態

見たことある人だけけどな?
人物の見間違い
俺のことも時には忘れちゃう今日は、俺は、兄貴だった

みんなで、バカにしてうるさいなあ
感情表現の変化
ちょっとしたことで気分が変わる対応が大変だ

私、家に帰りたいのに
徘徊
何で家から出ていこうとする?のか、警察に保護されることもでてくる

これどうするんだっけどうしたらいいかわからない
失行
一連の動作ができなくなっている

「気持ちわるいなあ」「失敗したからなんとかしなければ…」
不潔行為
便の失敗を隠したり自分で便をさわってしまうのが困る

実はこんな対応をして欲しい

言葉でのやりとりができなくても、優しく手を握ったり背中をさするなどのスキンシップ

本人の心地良さを考えたかわりを、安心して過ごせるような環境・気持ちの落ち着くような対応がありがたい

わからなくなっても、「息子の○○だよ」と教えてくれると安心します。

痛みなどにも鈍感になることも知ってけると安心する

家族の心得

- ★痛みや訴えがあいまいになり、正しく伝えられません。周りの方で気づいてあげましょう
- ★日ごろから、介護保険事業所や先生ともこまめに情報交換をしましょう
- ★どのような最期を迎えたいかなど話し合っておくことが大切です
- ★血圧などの治療は続けましょう

医師からのアドバイス //

家族も元気でいきましょう

介護が増える時期です。家族が元気で余裕を持てることも、本人の元気や介護に大事なことです。介護サービス等を有効に使い、本人を支える人・場所を多く持ちましょう。

認知症の方や家族への支援体制

多摩市でも応援しています!

予防として

- 介護予防事業 (認知症予防教室等)
- 認知症サポーター
- 家族介護教室
- 認知症カフェなど

相談

- 地域包括支援センター
- 多摩市社会福祉協議会
- 多摩医師会 (地域医療連携室)
- 在宅介護支援センター
- 民生委員

介護保険サービス

- ホームヘルプサービス
- デイサービス
- デイケア
- ショートステイなど

医療

- かかりつけ医や病院
- 歯科医院
- 薬局
- 認知症初期集中支援チーム (「えくぼ」オレンジチーム)
- 認知症疾患医療センター
- 医療デイケア

地域での支え合い

- 老人クラブ
- 地区のサロンなど
- チームオレンジ
- 通いの場

移動

- 移動サービス
- 福祉有償運送
- おでかけサポート事業
- タクシー利用券

生活支援

- 配食サービス
- 成年後見制度
- 見守りネットワーク
- 見守り支援シールなど
- 紙オムツ支給クーポン

住まい

- サービス付き高齢者向け住宅
- 有料老人ホーム
- 認知症グループホーム
- 介護保険施設など