

認知症の人の様子の変化と家族の心構え

認知症はゆるやかに進行し、症状が変化していきます。
家族や周囲の人が認知症を理解し、進行に合わせて上手に対応していくことが大切です。

気づきの時期 (変化が起き始めた時)		発症した時期 (日常生活で見守りが必要)		症状が多発する時期 (日常生活に手助け・介護が必要)		身体面の障がい複合する時期 (常に介護が必要)		終末期	
本人の様子	会話など	○約束を忘れることがある ○趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなる ○イライラや不安を感じている ○やる気がなくなる	○時間や日にちが分からなくなる ○同じことを何度も言ったり聞いたりする	○電話や訪問者の対応が一人では難しくなる ○文字が上手に書けなくなる	○会話が成立しにくくなる ○家族の顔や名前が分からなくなる	○表情が乏しくなる			
	食事調理	○食事の内容を忘れることがある	○鍋を焦がすことが多くなる ○調味料を間違える ○同じ料理が多くなる	○食事をしたことを忘れる ○同じ食材を買い込む	○食べ物でないものを口に入れようとする	○食事介助が必要になる ○飲み込みが悪くなる ○誤嚥や肺炎を起こしやすい			
	着替え排泄	○身だしなみを気にしなくなる	○同じものばかり着ている ○ボタンをかけ間違う	○入浴を嫌がる ○季節や場所に合わない服装をする ○汚れた下着を隠す	○着替えができなくなる ○尿意や便意が分からなくなる				
	お金の管理 買い物	○お金の管理や書類の作成はできる	○買い物で小銭が使えない ○通帳などの保管場所が分からなくなる	○財布や通帳を盗られたなどの妄想がある		○寝たきりになる			
	服薬 外出など	○たまに薬の飲み忘れや飲み間違いがある ○車に傷が見られるようになる	○ゴミ出しができなくなる ○回覧板が回せなくなる	○たびたび道に迷う ○薬の飲み忘れや飲み間違いが目立つ	○自分がいる場所が分からなくなり家に戻れなくなる				
本人の思い		○これからどうなるのか不安な時、周りから「もっとしっかりして」と言われると苦しい ○周りは仕事をしているのに自分は…これからの生活が不安		○できないことも増えるが、できることもたくさんある！ ○新しい場所に一人で行けなくなったり、時間の感覚がなくなることが困る		○症状が進んでも何も分からない人だと思わないで！ ○言葉で表現できなくても、表情や態度から快・不快をくみとってほしい		QRコード	
家族の気持ちの変化 ※各過程を行き来することもあります		【第1ステップ：とまどい・否定】 ○理解できない言動に戸惑い、否定する ○他の家族に打ち明けられずに悩む		【第2ステップ：混乱・怒り・拒絶】 ○対応の仕方が分からず混乱し、ささいなことに立腹する ○精神的・身体的に疲労し、拒絶や絶望感に陥る		【第3ステップ：割り切り】 ○イライラしても何のメリットもないと思いはじめる ○症状は同じでも、気持ちにゆとりが出てくる		【第4ステップ：受容】 ○認知症の理解が深まり、あるがままを受け入れられるようになる	
家族の心構え		○家族や周りの「気づき」がとても大切です ○様子がおかしいと思ったらすぐに相談しましょう ○認知症に関する正しい知識や理解を深めましょう ○本人がどのような生活を送りたいと考えているか日頃から話し合っておきましょう		○できないことや間違いがあっても、責めたり否定しないようにしましょう ○本人の不安に共感しながらさりげなく手助けしましょう ○火の始末や道に迷うなどの事故に備えて、安全対策を考えておきましょう ○一人で悩みを抱え込まず、身近な人に理解してもらいましょう		○食事、排泄、清潔など、できないことが増え、合併症が起きやすいことを理解しましょう ○どのような終末期を迎えるか、家族間でよく話し合っておきましょう（あらかじめ「私の想いノート」を作成しておく方法もあります）		QRコード	



出典：認知症サポーター養成講座標準教材／全国キャラバン・メイト連絡協議会

相 談	地域包括支援センター 鹿屋市高齢福祉課 社会福祉協議会 民生委員 ケアマネジャー かかりつけ医 認知症サポート医 オレンジのまど							
見 守 り	ご近所 地域の見守り隊 在宅福祉アドバイザー 民生委員 認知症サポーター 安心見守りサービス（郵政等）							
集いの場	高齢者大学 高齢者サロン 認知症カフェ（オレンジカフェ）							
医 療	かかりつけ医 かかりつけ歯科医 かかりつけ薬局 もの忘れ相談医 認知症サポート医 認知症疾患医療センター 訪問診療 訪問看護							
介護予防	介護予防・生活支援サービス事業（短期集中予防サービス事業、筋力向上トレーニング事業） 一般介護予防事業（地域介護予防活動支援事業、地域リハビリテーション活動支援事業）							
介 護					各種在宅サービス（訪問型サービス、通所型サービス、介護予防サービス、介護サービス） 各種施設サービス			
生活支援			有償サービス 在宅福祉サービス（給食サービス等）		日常生活自立支援事業（金銭管理等：社会福祉協議会） 訪問理美容 成年後見制度			
家族支援	介護者交流会（ほっと会） 認知症の人と家族の会		認知症高齢者等家族介護支援サービス事業（位置検索システム端末機貸与・見守りシール交付事業）					