

盛岡市

もの忘れ あんしん相談ガイド (認知症ケアパス)

認知症は、誰にでも
起こりうる脳の病気です。
記憶や思考などの能力が
低下し、生活に支障が出て
いる状態をいいます。



～認知症になっても
安心して暮らすために～

認知症になったとしても、周囲の支えがあれば、住み慣れた地域で、暮らしを続けていくことができます。

進行とともに変化していく症状に合わせて医療・介護サービスやサポートを受けることが大切です。

このガイドブックは、本人や家族がいつ、どこで、どのような支援を得られるかを、整理したものです。みなさまで、ご活用ください。



その、「もの忘れ」大丈夫？

もの忘れが加齢によるものか、認知症によるものかは、次のような違いがあります。

加齢によるもの忘れ



- ・体験の「一部」を忘れる。
- ・もの忘れの自覚がある。
- ・親しい人やよく行く場所は忘れない。
- ・性格は変わらない。
- ・自分の今いる場所や時間が分かる。

認知症の記憶障害



- ・体験の「全部」を忘れる。
- ・もの忘れの自覚がない。
- ・親しい人やよく行く場所が分からなくなる。
- ・性格に変化がある。
- ・自分の今いる場所や時間が分からなくなる。

やってみましょう！簡単チェック。

このテストは、認知症の初期症状かどうかを本人や家族でチェックすることができるテストです。

次の表に○をつけ、点数を合計してみましょう。（大友式認知症予測テストー認知症予防財団HPより抜粋）

質 問	ほとんどない	時々ある	頻繁にある
① 同じ話を無意識のうちに繰り返す	0点	1点	2点
② 知っている人の名前が思い出せない	0点	1点	2点
③ 物のしまい場所を忘れる	0点	1点	2点
④ 漢字を忘れる	0点	1点	2点
⑤ 今しようとしていることを忘れる	0点	1点	2点
⑥ 器具の使用説明書を読むのが面倒	0点	1点	2点
⑦ 理由もないのに気がふさぐ	0点	1点	2点
⑧ 身だしなみに無関心である	0点	1点	2点
⑨ 外出がおっくうだ	0点	1点	2点
⑩ 物（財布など）が見つからないのを他人のせいにする	0点	1点	2点
合 計			

0～8点
(正常)

もの忘れも老化現象の範囲内。
疲労やストレスによる場合も
あります。

9～13点
(要注意)

数か月の間隔を置き再チェッ
ク。**もの忘れ検診**等、定期的に
確認を行いましょう。

14～20点
(医師へ相談)

認知症の初期症状が出ている
可能性があります。かかりつけ医
等へ相談しましょう。

※**もの忘れ検診**は、認知症を早く発見・治療するために実施している検診です。

※認知症予防には、生活習慣病の予防・人との交流・運動・外出など刺激のある生活が大切です。

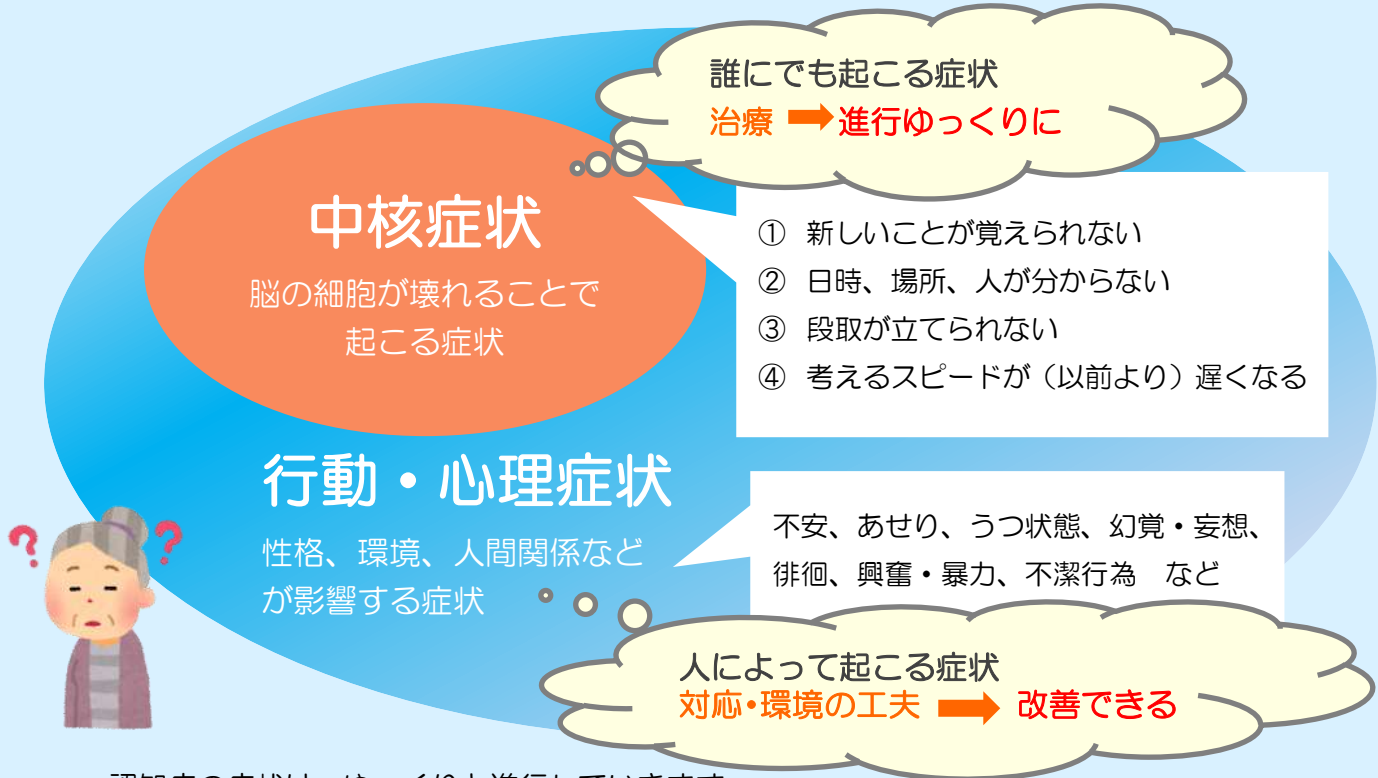
早めの気づきと受診が大切 ～3つのポイント～



1. 原因となっている病気の診断を受け、早めに治療すれば、**改善が可能** な場合もあります。
2. **症状の進行を遅らせる** ことができる場合もあります。
3. 症状が軽いうちに病気について話し合うことで **将来の生活に備える** ことができます。

認知症になると、どんな症状がでるの？

認知症の症状は、脳の細胞が壊れることで起こる「**中核症状**」と、本人の性格や人間関係、周囲の対応・環境によって本人が不安や戸惑いを感じることで起こる「**行動・心理症状**」があります。



認知症の症状は、ゆっくりと進行していきます。

「行動・心理症状」は、周囲が関わり方を工夫したり、本人にとって過ごしやすい環境を整えることで、症状を改善できることもあります。

認知症の方と接する時のポイント～病気よりも本人に目を向けて～

もの忘れが増えたり、今までできていたことができなくなるなどの変化に、本人が一番混乱しています。家族の人や周りの人との関係を保つのが難しくなってしまうことを理解しましょう。進行しても今まで生きてきた誇りや豊かな感情は保たれています。本人の気持ちに寄り添いながら接していくことが大切です。

認知症になっても、これまでのように、普通に接して欲しい。



本人の気持ち
(価値観・習慣・思い出・得意なこと・好きなことなど、本人らしさを大切に)

●否定より肯定から

間違いや失敗は、怒らず「大丈夫」と声をかけましょう。つじつまが合わない話も、いったん受けとめましょう。

●できることを尊重しましょう

まずは見守り、本人ができないこと、困っていることを見極めて、さりげなく手助けしましょう。できることはたくさんあります。

●心地よく、安心できるコミュニケーション

笑顔で穏やかに、声をかけましょう。急がせず、本人のペースに合わせます。

●家庭や地域、友人とのつながりを保つ

家庭や地域で役割をもって、必要とされていると本人が感じられることが、進行を遅らせることにもつながります。

サポートする側も、ひとりで抱え込まず、悩んだ時には相談しましょう。