

状態に合わせた対応と支援

初期編

認知症の初期は、家族など身近な人にとっては、もの忘れについて「高齢者だから仕方がない」と考えたり、または「認知症かもしれない」という現状を受け入れることができず他人に相談すべきか戸惑うことが多い段階です。周りの方の理解や支援が大切です。

○本人の気持ち

- ・記憶が抜け落ちて不安になるため、何度も同じことを聞いてしまいます。
- ・もの忘れの自覚がある場合もあります。他人に指摘されること、病院に行くことが怖く、取り繕いがみられます。

○家族の気持ちや受け入れ方

- ・親しい人の変化を認めたくない思いから、戸惑いや受け入れられないこともあります。
- ・もの忘れはただの老化現象で、専門的な治療や対応は必要ないと考える人もたくさんいます。

一人で悩まないで！早目に相談することで
自分らしくいきいきと生活できます。

専門医を受診し診断や治療を受ける。

- ・症状に応じた服薬治療などにより、認知症の進行を緩やかにできる場合があります。
- ・認知症の症状と分かることで、家族やその周囲の人が優しく接することができます。



地域包括支援センターや在宅介護支援センターに相談する。

- ・介護保険など公的なサポートを受けられる場合があります。
- ・地域の通いの場、デイサービスやデイケアに参加することで、友人を作ったり趣味を楽しんだりできます。
- ・配食や見守りのサポートなどその人にあった支援につながります。

交流の場



認知症カフェ

認知症カフェは認知症の人や家族が気軽に立ち寄り、ティータイムを楽しみながら気分転換や息抜き、相談をする場所です。「デイサービスは行きたくないけどカフェなら」と抵抗感が少なく参加できるのもメリットです。

ポイント

認知症と診断された人は、気持ちが落ち込みがちです。
交流の場に足を運んでみてはいかがでしょう？



通いの場 いきいき百歳体操

各地区の公民館等で手足におもりをつけて30分程度運動を行っています。高血圧や糖尿病の人は認知症を発症するリスクが高いことが分かっています。適度な運動は生活習慣病の予防になり、結果として認知症のリスクを軽減することにもつながります。

場所などについては地域包括支援センターまでお問い合わせください。