

## 認知症の進行にあわせて受けられる支援の流れ

| 認知症の進行                | 健康生活できる  | 初期<br>忘れっぽくなる<br>認知症の疑い   | 前期<br>認知症を有するが<br>一人で生活できる   | 中期<br>誰かの見守りがあれば<br>生活できる   | 後期以降<br>手助け・介護があれば生活できる<br>段々と、常に介護が必要となる                               |
|-----------------------|--|---|--|---|---|
| 認知症の人の様子              | ○元気に生活できます。  | ○最初にももの忘れが目立ちはじめます。   | ○買い物やお金の管理等にミスが増えます。<br>○同じことを何回も聞いたり、探し物が増えたりします。<br>○失敗が増えて、意欲や自信が低下しがちです。 | ○日時や曜日、季節がわかりにくくなります。<br>○場所の見当をつけることが難しくなり、道に迷うことがあります。<br>○お菓子の管理や買い物など1人で行えないが増えていきます。                       | ○着替えやトイレ等がうまくできなくなります。<br>○言葉によるコミュニケーションが難しくなります。<br>○五感や情緒は豊かに残っています。 |
| 自分でできること<br>決めておきたいこと | ○自分の意志がしっかり伝えられる時から、「私の健康人生設計ノート」などを利用して家族や大切な人に自分がどう生きたいか伝えてください。<br>○生活習慣病を予防しましょう。<br>○かかりつけ医をもちましょう。         | ○人とのつながりを大切に、軽い運動や脳トレ、趣味活動などに挑戦しましょう。<br>○「何かおかしい」と感じたら、かかりつけ医に相談をしましょう。  | ○かかりつけ医やふくしあ（地域包括支援センター）へ相談しましょう。<br>○デイサービスなど介護保険サービスの利用を考えましょう。            | ○認知症の進行をゆるやかにするために、家族や周囲の人との交流を続けましょう。  | ○家族や周囲の人の手助けを受け、その時を大切に過ごしましょう。<br>○「私の健康人生設計ノート」を家族や、支援者と見直してみよう。      |
| 家族ができること              | ○認知症を身近な病気として関心を持ちましょう。<br>○本人の思い（病気になった時、どのような治療や支援を受けたいかなど）を聞いておきましょう。<br>○家族で将来の生活設計（お金の管理、介護など）について話し合しましょう。 | ○早期に診断や治療を行うことが大切です。<br>○本人が変化した点等をメモにして、かかりつけ医やふくしあ（地域包括支援センター）へ相談しましょう。 | ○本人ができることを大切に、苦手な部分を家族としてどう支援するかを話し合しましょう。<br>○医療や介護保険サービスの利用などを検討していきましょう。  | ○本人の行動の変化に戸惑いや不安を感じたり、介護が大変と感じたりすることが増えてくるかもしれません。自分の気持ちを抱えこまず、身近な人や支援者に伝えていきましょう。                              | ○介護保険サービスを上手に活用していきましょう。<br>○本人の生活の場所（自宅又は施設入所）について検討してみましょう。           |
| 地域ができること              | ○認知症サポーター養成講座等に参加し、認知症の理解や対応方法を学び、身につけましょう。<br>○日頃から近所の方と挨拶をしてみましょう。   | ○いつもと違うなど「何かおかしいな」と感じたら、相談機関としてふくしあ（地域包括支援センター）があることをお伝えしてみましょう。          | ○本人はまだできることが多いので、手を貸し過ぎず、温かい気持ちで見守りましょう。                                     | ○家族などから相談の声を聞いた時には今まで通りの接し方を続けましょう。<br>○認知症かな？という方や、不安そうな方を見かけたら思い切って声掛けをし、関係機関【警察、ふくしあ（地域包括支援センター）など】に連絡しましょう。 | ○長時間の介護が続く家族へ困っていることはないか、声をかけてみましょう。                                    |

○運転免許証の返納を考えましょう。