

# 1

## 知りたい、これからの暮らし

### 認知症の疑い

- 物の忘れがみられ、人の名前や物の名前が思い出せないことがしばしばみられる。
- 会話の中で「あれ」「それ」などの代名詞が多くなる。

※冊子P.4のチェックリスト参照



### 認知機能は低下しているが日常生活は自立

- 重要な約束を忘れてしまうことがある。
- 買い物や家計の管理はできるが、先々の不安はある。
- よく知っている場所への旅行については支障ないが、初めての土地への外出は支障がある。
- 慣れている作業については支障がないが、複雑な作業で支障が出る。
- 大事なものをどこに保管したか思い出せず、探し回ることが増える。

#### 症状の例

「ひょっとしたら認知症かも」と心配になったとき P.3へ

どこで受診できるの? P.5へ

安心して外出するためには? P.17へ

こんなところに外出してみませんか? 役割をもって暮らすためには? P.19、P.20へ



経済面で助けになる制度が知りたい

食事やゴミ出し等生活の支援を受けたい

認知症の進行を予防するには、健康を維持するにはどうしたらいい? P.25へ



#### こんなときは

### 早めの相談

「おかしい」「いつもと違う」と思った時には、早めに地域包括支援センターへご相談ください。

P.15へ

地域包括支援センター



### これからの生き方を考える

- どう生きたいか、自分の想い
- 今後の金銭管理や財産管理について

P.11へ



#### 準備

原因となる病気や身体状況により、症状や経過は違います。  
今現在の状態の整理や今後の生活の目安としてご活用ください。

### 誰かの見守りがあれば日常生活は自立

- 買い物で必要な物を必要な量だけ買うことができない。誰かがいないと、支払いが正しくできない。
- 今がいつかわからなくなり季節に応じた服が着られない。
- 知っているはずの場所で迷子になる。
- 物の名前がわからない。
- 自分の気持ちや希望を上手く伝えられない、伝え方がわからなくなる。

### 日常生活に手助け・介護が必要

- 言葉によるコミュニケーションが難しくなる。
- 表情が乏しくなり、刺激に対する反応が鈍くなる。
- 歩くことが困難となり、ほぼ寝たきりの状態となることもある。
- 介護なしでは日常生活を送ることができなくなる。
- 家族の顔や人間関係がわからなくなる。
- 自宅にいてもどこかわからなくなる。
- 感情のコントロールができなくなることもある。
- 服の着方がわからない。

住まい・施設等の利用を考えたい P.13～

権利や財産の管理について相談がしたい P.14～

P.21～

P.23～



### 介護・医療について

- 症状の困り事への対応や介護、医療について可能なら家族とともに調べておく。
- できることは自分で行う。周囲は役割を全て奪わない。
- 医療機関や介護スタッフと連絡を密にとることでご本人や家族にとって最適な対応が可能となる。

### 家族も健康管理をしましょう

- 家族内だけでなんとかしようと抱え込まず、上手に相談、介護保険サービスなどを活用する。
- 家族の会など、自分の気持ちを話せる場をつくる。

P.30～