

## その5 認知症は早めの気づきがカギ

～認知症の方とその家族を地域で支援するために～

チェックシート

### 認知症早期発見のめやす



日常の暮らしの中で、認知症ではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。いくつか思い当たることがあったら、地域包括支援センターや医療機関などに相談してみましょう。

#### ●物の忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる。
- 同じことを何度も言う・問う・する。
- しまい忘れ・置忘れが増え、いつも探し物をしている。
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う。

#### ●判断・理解力が衰える

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった。
- 新しいことが覚えられない。
- 話のつじつまが合わない。
- テレビ番組の内容が理解できなくなった。

#### ●時間・場所がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった。
- 慣れた道でも迷うことがある。

#### ●人柄が変わる

- ささいなことで怒りっぽくなった。
- 周りへの気づかいがなくなり頑固になった。
- 自分の失敗を人のせいにする。
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた。

#### ●不安感が強い

- ひとりになると怖がったり寂しがったりする。
- 外出時、持ち物を何度も確かめる。
- 「頭が変になった」と本人が訴える。

#### ●意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった。
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった。
- ふさぎこんで何をするのもおっくうがり、いやがる。

認知症は、  
早く見つければ、  
それだけ進行を遅らせる  
可能性があります。



出典/公益社団法人 認知症の人と家族の会作成

## ☑相談機関や集いの場、身近な支援者

認知症の方を地域で支えるために、様々な相談先や集いの場があります。

### ●医療相談

- 1) 大分オレンジドクター  
(物忘れ・認知症相談医)
- 2) 大分県認知症疾患医療センター
- 3) 若年性認知症の相談

### ●電話相談

- 1) 認知症の人と家族の会
- 2) シルバー110番

### ●認知症サポーター

- ☑認知症について正しく理解し、認知症の方や家族に対して温かい目で見守る支援者のこと。

### ●認知症カフェ

- ☑認知症の人やその家族が、地域の人や専門家と情報を共有し、お互いを理解し合う場。

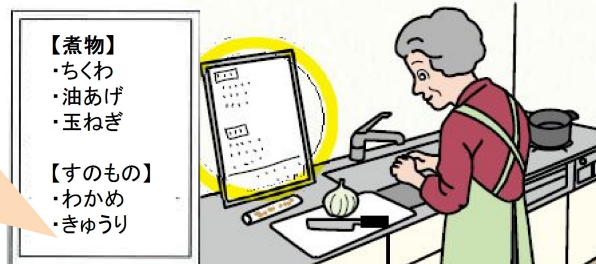
認知症は誰でもなる可能性のある病気です。思い当たることがあれば、先ずはお近くの地域包括支援センター・市町村・保健所へお声かけください！

## ☑生活を続けるための“ヒント”

認知症の方の“できること”を引き出す支援例をご紹介します！

### 【調理のヒント】視覚のてがかり

- ① 調理台の前にボードを設置する。
- ② メニューと材料を記載する。
- ③ 何を作るか忘れてたら確認する。
- ④ 材料の入れ忘れを確認する。



### 【掃除のヒント】片付ける場所を決める

- ① 家の中の服や物は必要最低限にしておく。
- ② 物を置く場所は決めておく。
- ③ 引き出しやたんすに入っている物を写真やラベルでわかるようにしておく。

### 【薬を飲み忘れる場合のヒント】

#### アラームを利用する

- ① 薬を飲む時間に音がなるように、タイマーや携帯電話のアラームをセット。



引用：日本作業療法士協会「認知症のリハビリテーションに基づく、生活行為を続けるためのヒント集」

## ●認知症について、まだまだ知りたい、そのあなたへ！

『認知症ノート』をご活用ください。

- ☑ 認知症ってどんな病気？
- ☑ 認知症の検査・治療ってどんなものがあるの？
- ☑ 認知症の人の介護で大切なことはなに？ など

【お問い合わせ先】大分県福祉保健部 高齢者福祉課（電話：097-506-2694）

