

# 認知症の進行に応じた本人と家族の心構え

認知症は少しずつ進行し症状が変化していきます。  
 家族や周囲が認知症を理解し、進行に合わせて対応していくことが大切です。



	健康	軽度認知障害 (MCI)	認知症の疑い	認知症があるが日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活が自立	日常生活に手助け介護が必要	常に介護が必要
本人の様子		物の忘れは多少あるが、日常生活は自立している 	<ul style="list-style-type: none"> <li>物の忘れはあるが、金銭管理や買い物など日常生活は自立している</li> <li>同じことを言う</li> <li>会話のなかで「あれ」「これ」が増える</li> <li>以前に興味があったことに興味なくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>物を置いた場所を忘れる</li> <li>約束を忘れる ・同じものを買う</li> <li>身なりを気にしなくなる</li> <li>火の消し忘れがある</li> <li>薬を飲み忘れる</li> <li>趣味をやめてしまう</li> <li>車の運転が難しくなる</li> <li>不安やイライラが多くなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>買い物やお金の管理にミスが目立つ</li> <li>たびたび道に迷う</li> <li>季節に合った服を選べない</li> <li>日常の判断や決定が難しくなる</li> <li>着替えや入浴を嫌がる</li> <li>勘違いや誤解が多くなる</li> <li>すぐに怒る ・落ち着きがなくなる</li> <li>家族や近隣とのトラブルが増える</li> <li>電話や訪問者の対応が1人では難しい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ついさっき話した内容を忘れる</li> <li>家の中や外を歩き回る</li> <li>親しい人が分からない</li> <li>時間・場所・季節が分からない</li> <li>着替えや食事、トイレがうまくできない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>日常生活全般に介護が必要になる</li> <li>言葉のコミュニケーションが難しい</li> <li>笑顔などの表情が乏しくなる</li> <li>歩行が不安定になる</li> <li>むせやすくなる</li> </ul>

**対応のポイント**

- ①健康なときから介護予防教室の参加を検討する。
- ②町内会や老人会の集まりは積極的に参加する。
- ③趣味などの興味のあることは継続して行っていく
- ④家庭内での役割を作り、メリハリある生活を心がける
- ⑤運動習慣を身につける

◎本人の話をよく聞く  
 ◎同じ話をうなずきながら聞く  
 ◎短い言葉でわかりやすく話す  
 ◎カレンダーを目につくところに貼る  
 ◎薬を飲み忘れないよう薬カレンダーを活用する

❌ **訴えを無視したり拒否する**  
 ❌ **急がせる**  
 ❌ **間違いを指摘する**

◎本人が怒っているときは環境や対応する人を変える  
 ◎なくしたものは一緒に探し、普段からしまう場所を確認しておく  
 ◎嫌がることは無理させない

❌ **強い口調で怒る**  
 ❌ **無理強いする**  
 ❌ **ひとは危ないので家の中に閉じ込める**

◎家族や親しい人のことはわからなくなっても、安心を与えられるように笑顔で接する  
 ◎表情の変化やしぐさを見逃さず、本人のペースに合わせる

❌ **介護者の都合で介護をする**  
 ❌ **会話が難しいので話かけない**

**本人・家族の心構え**

- 認知症や介護、介護保険のことを学ぶ
- 何か違うと感じたら「地域包括支援センター」へ相談する
- もの忘れが心配になったら、認知症専門医を受診する
- 家庭や地域のなかで役割をもつ
- 元気なうちから、将来のことを家族で話し合っておく
- かかりつけ医をもつ

- 今後の生活設計と介護について本人と一緒に考える
- のぞましい接し方を学ぶ
- 介護保険の認定申請をして、サービスを利用する
- 安否確認できるように緊急通報装置などを設置する
- 消費者被害に注意する
- 車の運転について話し合い、免許を返納するか、または返納の予定を立てる
- 火の元に注意し、電磁調理器などに変える
- 財産の管理について考える
- 本人が失敗しないような環境をつくる

- 介護する家族の生活や休息も大事にする
- 抱え込まず、担当ケアマネや地域包括支援センターへ相談する
- サービスを利用し、介護を頑張りすぎない
- 家族会などで話を聞いたり、自分の気持ちを話せる場所をつくっておく
- 認知症を身近な人に伝え、理解者や協力者をつくっておく

- 介護する家族の生活や休息も大事にする
- 必要に応じて施設の利用も考えておく
- どのような最期を迎えるか家族で話合う

**認知症の人を介護する家族の気持ちには4つの段階があると言われています。これらの段階をいきつ戻りつしながら、徐々に受容の過程をたどります。**

「年齢のせいだろう」「いけば出来るはず」「そんなはずがない」「認めたくない」「何かの間違いだ」など否定や、戸惑いの気持ちが生まれる。

→ 「なぜ、こんなことをするのか」「何回言ったらわかるの」と怒りの気持ちや、いつまで続くかわからない介護に、疲労は限界となり、本人を拒絶することもある。また、他人の前ではしっかりするが、身近な家族には症状が強くなるため、家族は非常に辛い時期。

→ 本人に怒ったりイライラしてもメリットがないとわかり、同じ症状でも割り切ることが出来るようになる時期。ただし、新たな症状が出ると再び拒絶し、混乱することもある。

→ 介護するうえで大切なことがわかり、本人を穏やかに受け入れられるようになる。また、最期をどう迎えるか考えていく。