

認知症の進行の経過と本人と家族がやっておきたいこと

認知症の原因となる疾患や健康状態、環境などにより、進行するスピードや症状の現れ方には個人差があります。必ずしも図のとおり経過するとは限りませんが、目安を知って参考にしてください。

認知症の進行	健康	軽度認知障害(MCI)	「軽度」の時期：発症		「中等度」の時期：介護の山場		「重度」の時期 寝たきり～終末期	
		健康な状態と認知症の 中間の状態	認知症の疑い	認知症を有するが 日常生活はほぼ自立(I)	誰かの見守りがあれば 日常生活は自立(II)	日常生活に手助けや 介護が必要(III)	常に介護が必要(IV)	
認知症の進行 本人の様子		<ul style="list-style-type: none"> ●本人や家族から物忘れの訴えがある ●家事や仕事など日常生活動作は自立 ●全般的な認知機能は自立 ●認知症ではない 	<ul style="list-style-type: none"> ●気になる物忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成などを含め、日常生活は自立している 	<ul style="list-style-type: none"> ●同じ質問をくりかえす ●買い物や事務、金銭管理などにミスが見られる ●間違いを取りつくり、「私は忘れてなんかない!」と否定する 	<ul style="list-style-type: none"> ●薬の管理が出来ない ●よく知っている場所で道に迷う ●身だしなみに気を配らなくなる ●何度も食事を食べようとする ●財布や通帳を盗られたと思いつむ 	<ul style="list-style-type: none"> ●着替えや食事、トイレ等が一人でうまくできない ●場所や時間の見当がつかず当てもなく歩き回る ●家族の認識ができず、他の人と間違える ●物を拾い集める 	<ul style="list-style-type: none"> ●ほぼ寝たきりで、身の回りのこと全般に介護が必要 ●言葉が減り、話しかけても理解が難しくなる ●飲み込みにくさから肺炎等を起こしやすい 	
本人の気持ち (個人差があります)			物忘れに最初に気づくのは本人。誰よりも不安で悔しい気持ち、苦しく悲しい思いをしている。物忘れを指摘されて、イライラしたり怒りっぽくなったり、落ち込んだりする		自分ができていないことがわからず、不安で自信がない。自分の気持ちが理解されない孤独感を感じている		意思を伝えることが難しくなっているが、表情やしぐさで感情を表現する	
家族の気持ち (個人差があります)			本人の状態の変化にとまどい、変化を受け入れられない		混乱しイライラして怒りが出る。本人のペースに振り回され疲れる。分かっているのにつらく当たってしまう。「自分だけがなぜ」と孤独感を感じづらい。介護の量が増え、身体的にもつらい		常時介護や見守りが必要になるため負担感がある。徐々に割り切りや受け止めが出来るようになる	現状を受け入れることが出来るようになる
本人がやって おきたいこと								
家族がやって おきたいこと								

- 本人がやっておきたいこと
- ・認知症に関する正しい知識や理解を深めましょう
 - ・早寝早起き、規則正しい生活を送りましょう
 - ・生活習慣病の予防、治療をしましょう
 - ・バランスの良い食事を心がけましょう
 - ・アルコールは摂りすぎずタバコはやめましょう
 - ・運動の習慣をつけましょう
 - ・脳を活性化させましょう
 - ・趣味やボランティア活動に積極的に参加しましょう
 - ・元気なうちから終末期の希望を家族等にわかるようにしておきましょう
 - ・かかりつけ医を持ちましょう

- ・「なんかおかしい」と思ったら、かかりつけ医やあんしん相談センターに相談しましょう
- ・自分の役割ややりたいことは手伝ってもらいながら続けていきましょう
- ・医療や介護、その他の必要なサービスを受けて、自分らしく過ごしましょう

- 家族がやっておきたいこと
- ・認知症に関する正しい知識や理解を深めましょう
 - ・家庭での役割づくりや、地域の社会参加を促しましょう
 - ・本人が元気なうちから終末期について話し合っておきましょう

- ・「いつもと違う、何かおかしい」と思ったら、かかりつけ医やあんしん相談センターに相談しましょう
- ・認知症の人の接し方を学び対応できるようにしていきましょう
- ・本人が継続的にかかりつけ医を受診しているか見守り、専門医を紹介されたときには受診しましょう
- ・身近な人や地域に理解者や協力者をつくりましょう
- ・今後の金銭や財産管理について話し合っておきましょう
- ・徘徊や消費者被害など、もしもの時のために対策や準備をしておきましょう
- ・介護保険など必要なサービスを利用し、頑張りすぎない介護を心がけましょう
- ・本人が生活しやすいように環境を整えていきましょう