











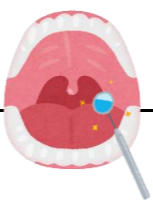


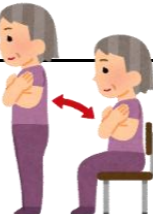



認知症とともに歩む安心ガイド ～生活の変化と、暮らしを支えるヒント～

段階	元気なとき	軽度認知障害～早期 「あれ？」が増えてきたら	中期 介助が必要になってきたら	後期 穏やかに過ごすために
進行具合のめやす				
ご本人・ご家族の 主な生活上の 気づき（例）		<ul style="list-style-type: none"> 物忘れが気になり始める 判断に迷うことがある 活動意欲がわなくなる 同じ話を何度もする 薬の飲み忘れが増える 料理の味が変わる 	<ul style="list-style-type: none"> 道に迷う（徘徊） 被害妄想が出始める 金銭管理が難しくなる お風呂を嫌がる 着替えがうまくできない 昼夜逆転することもある 生活に部分的な手助けが必要になる 	<ul style="list-style-type: none"> 言葉での意思疎通が困難になってくる 飲み込みや床ずれのリスクが高まる 発語が少なくなる 表情の変化が乏しくなる 生活のすべてに介助が必要になる 
この段階で 相談すべきことや 行動	<ul style="list-style-type: none"> 適度な運動をしよう 趣味を楽しもう 地域の行事や通いの場などに参加しよう かかりつけ医を持とう 健康診断を受けよう 	<p>◎ご本人が大切にしたいことや好きなこと、楽しめることを続けよう</p> <ul style="list-style-type: none"> 早めにかかりつけ医や専門医に相談しよう 「早期診断」でこれからの安心を作ろう ◎ 将来に備えよう（成年後見制度や介護保険申請などの検討） 	<ul style="list-style-type: none"> 本人のペースに合わせた生活を心がけよう 失敗を責めない環境を作ろう 認知症に伴う症状（BPSD）は専門家（医師やケアマネージャー）に相談しよう ◎ ケアマネージャーを頼ろう ◎ 無理な介護をしない（家族も休息をとろう） 医療や介護サービスを上手に使おう 	<ul style="list-style-type: none"> 言葉以外のコミュニケーションも大切にしよう（音楽やマッサージ、声かけなど） 医療的なケア（看取り）について話し合おう 延命治療の意思を確認しておこう ◎ 急変時への心の準備をしよう 
医療や 介護（予防） サービスの利用		<ul style="list-style-type: none"> 必要に応じて 介護予防等サービス導入 ホームヘルパー デイサービス 福祉用具レンタル など 	<ul style="list-style-type: none"> 介護サービス導入 ホームヘルパー デイサービス 訪問看護 ショートステイ など 	<ul style="list-style-type: none"> プロのサポートを上手に受けよう 訪問診療（医療） 訪問看護（医療、介護） 小規模多機能型事業所（介護） 施設入居 など 
役場への ご相談はこちら	役場健康推進課 健康係 62-2014	役場福祉課地域包括支援係（地域包括支援センター） 62-3370		

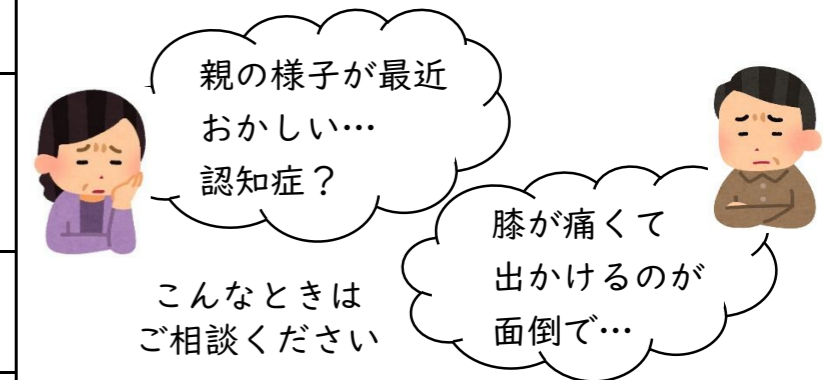
自分らしく暮らし続ける安心ガイド ～心とからだの健康を見守るヒント～

このガイドは、病気の有無にかかわらず、日々の暮らしの中での「小さな変化」にいち早く気づき、これからの安心につなげるためのものです。

分野	チェックポイント		相談の目的
	【レベル1】早めの気づき (2つ以上当てはまったら相談を)	【レベル2】暮らしの支え時 (1つでも当てはまったら相談を)	
食習慣	<input type="checkbox"/> 食欲がなく、1日3食食べない日がある 	<input type="checkbox"/> 火の消し忘れが心配になることがしょっちゅうある <input type="checkbox"/> 食事の準備や片付けが1人では難しくなった	低栄養・誤嚥の予防 生活環境の改善 
口腔機能	<input type="checkbox"/> 半年前に比べて固いものが食べにくくなった  <input type="checkbox"/> お茶や汁物等でむせることがある	<input type="checkbox"/> 以前より飲み込みにくくなった <input type="checkbox"/> 食べ物を細かく刻むなどの工夫をしないと食事がしにくい	誤嚥性肺炎の予防 口の機能維持
体重変化	<input type="checkbox"/> 理由もなく、半年で2kg以上体重が減った 	<input type="checkbox"/> 目に見えて痩せてきた <input type="checkbox"/> 少し動くだけですぐに疲れてしまう	筋肉量の低下防止 体力の回復 
運動・転倒 	<input type="checkbox"/> 以前と比べて歩く速度が遅くなってきた <input type="checkbox"/> この1年間に転んだことがある <input type="checkbox"/> ウォーキング等の運動を週に1回もしなくなった	<input type="checkbox"/> 家の中で手すりや支えが必要 <input type="checkbox"/> 家の中でもよくつまずいたり転んだりする <input type="checkbox"/> 転ぶのが怖くて動きたくない	転倒・骨折の予防 福祉用具の検討
認知機能	<input type="checkbox"/> 同じこと何度もを聞くとされた <input type="checkbox"/> 今日の日付がわからないときがある	<input type="checkbox"/> 薬の飲み忘れが増えた <input type="checkbox"/> お金の計算や電話が1人では不安だ	早期受診の検討 脳の健康維持と適切なケア
社会参加	<input type="checkbox"/> 外出の機会が減った（週に1回もしなくなった） <input type="checkbox"/> 家族や友人以外の人と会うことがほとんどない	<input type="checkbox"/> 1人で外出するのが不安（迷う、転ぶ等） <input type="checkbox"/> 家で過ごす時間がほとんどになった	孤立・閉じこもりの防止 介護サービスの利用
ソーシャルサポート	<input type="checkbox"/> 体調が悪い時や困った時に、身近に相談できる人がいない	<input type="checkbox"/> 「これからの生活を自分たち（家族）だけで支えていくのは大変だ」と感じることがある	家族の負担軽減 安心できる生活設計
レベル別相談窓口	役場健康推進課健康係 62-2014	役場福祉課地域包括支援係 (地域包括支援センター) 62-3370	
迷ったらこちらへ相談	役場福祉課地域包括支援係 (地域包括支援センター) 62-3370		

気になったら まず相談

認知症のことや介護のこと、病気のことや周りの人のことなど、気になることがあったらまずご相談ください。



上砂川町地域包括
支援センター
0125-62-3370

普段かかっている
病院
(かかりつけ医)

最善の方法を一緒に考えます

例えば...

- 認知症専門の医療機関を紹介
- 地域福祉ボランティアの活用（傾聴、見守りなど）
- 認知症カフェの紹介とお誘い
- 介護サービスの利用支援
- 介護予防事業（通いの場、各種健康体操教室）の紹介
→ 次のページから紹介しています
- 福祉的な支援
成年後見制度の紹介 ... など