

あ

解説(かいせつ)

にんちしよう しゅるい
認知症の種類によつて、症状は異なりますが、
りかいりよく はんだんりよく ていか しゅうちゆうりよく せきまうのうりよく
理解力や判断力の低下、集中力や作業能力の
ていか はじ あじつ
低下が始まります。味付けをはじめ、日常的な
かじ しゅみかつどう へんか あらわ
家事や趣味活動にも変化が表れます。

い

解説(かいせつ)

しせつ

びょういん

施設や病院にいたるときだけでなく、自宅にい

じたく

うった

ても「家に帰りたい」と訴えることがありま

いえ かえ

りゆう ひと

す。理由は人によってさまざまですが、不安や

ふあん

こどくかん

ふあんてい

きも

おお

かか

孤独感など、不安定な気持ちが大きく関わっ

かか

ています。このような場合は、気持ちを受け止

ばあい

きも

う と

つえ きようみ

めた上で興味をそらしたり、帰りたい理由を

つえ

かえ

りゆう

き ふあん と のぞ

聞いて不安を取り除きましょう。

ふあん

と

のぞ

う

解説(かいせつ)

しょうたいがたにんちしょう

おも

しゅきしめうじょう

じつ

レベル小体型認知症では、主な初期症状に、実

さい

もの

ひと

み

際にはない物や人などが、あるように見える

げんし

ほんにん

じつさい

こと(幻視)があります。本人は実際に、そこに

かん

まわ

ひと

ひてい

あると感じているので、周りの人は否定せず

はなし

うと

こわ

に、話を受け止めてください。怖がっていると

お

はら

あんしん

きは、追い払うふりをするなどして、安心して

もらえるといいですね。

え

解説(かいせつ)

本人ほんにんとお話はなしするときに、こちらが困惑こんわくや焦りあせを感じかんていると、相手あいてにも伝つたわって動揺どうぶゆさせてしまいます。落ち着おいて、自然しぜんな笑顔えがおで応おうじましょう。

お

解説(かいせつ)

にんちしよう

きおくしようがい

お わす

ふんしつ

ひん

認知症の記憶障害では、置き忘れや紛失が頻

ばん

ほんにん

まいにち

さが

もの

繁になります。本人は毎日のように探し物を

していると、イライラしたり、「誰かに盗られ

かん

だれ

と

たのではないか。」と感^{かん}じることがあります。

じぶん

み

おしな

自分で見つけられるようにさりげなく誘導し

たり、「ちょっと休^{やす}んでからまた探^{さが}しましよ

う。」と気^き分^{ぶん}を変^かえたりするといいですね。

か 解説(かいせつ)

むかし ほんにん がいしゅつちゆう みち まよ
昔は本人が外出中に道に迷うことを「徘徊」と
い
言いました。今は言いません。何か理由が
ある ひっし みち さが
あって歩き、必死に道を探しているからです。
たと
例えば、「近所のスーパーへ行こうとしたが道
きんじょ
に迷ってしまい、迷っている間に、スーパーへ
まよ
行こうとしたことも忘れてしまった。」という
い わす
ことがありません。

き 解説(かいせつ)

喫煙きつえんや塩分えんぶんの摂りとすぎは、認知症にんちしやうの要因よういんである。動脈硬化どうみゃくこうか、脳卒中のうそくちゆう、高血圧こうけつあつ、糖尿病とうりやうびやうなどを引き起おこします。生活習慣病せいかつしゆうかんびやうを予防よほごうすることと、体からだと心こころの健康けんこうを守りまもりましょう。



解説(かいせつ)

「認知症の方を介護する家族のための交流会」
には、現在家族の介護をされている方や、経験者しやが参加さんかしています。情報じほうや役立やくだつヒントを交換こうかんすることができ、支え合あう仲間なかまができません。不安ふあんや疑問ぎもん、イライラしてしまう気持きもちなどを話はなして少すこしすっきりすると、また頑張がんばろうと思おもえます。

け

解説(かいせつ)

健康けんこうに関するかんことを何でも相談そうだんできる医師いしや
歯科医しかい、薬局やっきょくはありますか？また、介護かいごについ
ては、ケアマネジャーが中心ちゅうしんとなつてサポー
トを行うおこなことが多いです。身近みぢかに相談そうだんできる
専門家せんもんかがいますと、安心あんしんです。

解説(かいせつ)

にんちしよう

ほんにん

かぞく

ちいき

いたばし認知症カフェとは、本人や家族、地域

く

だれ

おもむ

ばしょ

で暮らす誰もが訪れることができる場所

いっしょ

にんちしよう

す。みんなと一緒に認知症について、ゆるやか

まな

あ

にんちしよう

かぞく

ゆう

に学び合います。認知症になっても、家族や友

じん

きずな

ちいき

たいせつ

人との絆や、地域とのつながりを大切にする

きぼう

まえむ

い

ことで、希望をもち前向きに生きることがで

いちど

あし

は

きます。ぜひ一度、足を運んでみてください。

た 解説(かいせつ)

にんちしよう

ようせいこうぎ

じゆん

ひと

認知症サポーター養成講座を受講した人のこ

にんちしよう

にんちしよう

とを「認知症サポーター」といいます。認知症

にんちしよう

あかし

サポーターには、認知症サポーターの証とし

にんちしよう

わた

て「認知症サポーターカード」が渡されます。

にんちしよう

ただ

りかい

へんけん

も

認知症について正しく理解し、偏見を持たず、

にんちしよう

ひと

かぞく

たい

あたた

め

みまも

認知症の人や家族に対して温かい目で見守る

はい

ことから始めてみましょう。

し 解説(かいせつ)

にんちしよう

認知症により、道に迷うことが心配になった

しんぱい

みち まよ ひと いぼしよ

ときは、持っている人の居場所を探すことが

さが

も こがた じーピーえす きき ゆつりよう

できる、「小型GPS機器(有料)」や、登録番号

とうろくばんごう

はい こうれいしやみまも

の入った「高齢者見守りキーホルダー(無料)」

むりよう

つか ゆくえ

を使ってみませんか。行方がわからなくなる

まん いちなに

など、万が一何かがあったときに、早く居場所

はや いぼしよ

みもと ほしほつ

や身元がわかるための方法のひとつです。

す 解説(かいせつ)

まいにち まいにち しゅくじ しゅくじ じゅうばん じゅうばん えいよう えいよう せつしゅ せつしゅ すいみん すいみん かつ かつ
毎日の食事で十分な栄養を摂取し、睡眠で活
動時に消耗した体と脳を休ませることができ
ます。また、友人や家族と楽しくコミュニケーション
をとることで、脳の活性化を図ることが
できます。楽しみながら、刺激のある毎日を送
ることで、認知症になるのを遅らせること
ができるかもしれません。

せ

解説(かいせつ)

認知症にんちしやうの方はかたせかされるのが苦手にがてで、同時にどうじに
複数ふくすうの問といに答こたえることも苦手にがてです。相手あいての
言葉ことばに耳みみを傾かたむけてゆっくり対応たいおうしましょう。
ただたどしい言葉ことばでも、何なにが言いいたいのかを
推測すいそくし、相手あいてが使つかった言葉ことばを使つかって確認かくにんして
いきましょい。

そ

解説(かいせつ)

本人ほんにんの発言はつげんに対してたい、否定ひていせずに、まずは受けう入れるいことが大切たいせつです。もの忘れわすなどが原因げんいんで、失敗しつぱいすることが増ふえてきたときに、一番傷いちばんきずついているのは、本人ほんにんです。認知症にんちしやうの方は、不ふ安あんな気持ちきもを抱かかえているといっいつことも理解りかいしまししょう。

た

解説(かいせつ)

身体機能しんたいきのうの低下ていかは、認知機能にんちきのうを低下ていかさせたり、
こころの健康けんこうを悪化あつかさせる原因げんいんとなります。
これまで運動習慣うんどうじゅうかんがなかった人ひとは、ストレス
チや散歩さんぽ、体操たいそうなど気軽きがるに取り組とくめることか
ら始めはじましょう。

ち

解説(かいせつ)

自分じぶんでできる認知症にんちしやうの気きづきチェックリスト
では、「ひよっとして認知症にんちしやうかな？」と気きにな
り始めはじめたとき、自分じぶんでチェックできます。

にんちきのう

ていか

けいさん

むづか

認知機能が低下すると、計算をすることが難

しくなってきました。スーパーで買い物をして

しはら

えん

い

ご

支払いで「623円です」と言われたとき、五

ひゃくえんだま

まい ひゃくえんだま

こ じゅうえんだま

こ

けいさん

百円玉1枚、百円玉1個、十円玉2個…と計算

せんえんさつ

だ

ができません。そして千円札を出しま

く かえ

す。これを繰り返していくうちに、いつのまに

さいふ

こぜに

か財布が小銭でパンパンになります。

て 解説(かいせつ)

なじみのない場所や人と出会うことに大きな不安を感じます。初めはデイサービスを利用することに不安な気持ちがあっても、スタッフや他の利用者と打ち解けることで楽しく通うことができず。本人が笑顔でデイサービスへ行くと、家族は安心し、嬉しく思います。

と

解説(かいせつ)

童謡どうようを歌うたったり音楽おんがくを聴きくことで、リラックスしたり、昔むかしを懐なつかしく思おもい出だすことができ
ます。また、歌詞かしを思おもい出だすことや音おとを合あわせ
ることなどは、脳のうの活か性せい効こう果かにつな
がります。

な

解説(かいせつ)

にんちしやう

認知症になると、何もわからなくなるわけ

なに

にんちしやう じきじやう じやう

はありません。認知症の症状が進行しても、感

じやう かわら

のこ

かん

情は最後まで残ると言われています。失敗し

せ

こ

あつか

たことを責めたり、子ども扱いをすることは、

ほんにん

じそんしん

ふか

きず

ねんちやうじや

本人の自尊心を深く傷つけます。年長者とし

つやま

きも

わす

そんげん

まも

せつ

て敬う気持ちを忘れず、尊厳を守って接しま

しょう。

に 解説(かいせつ)

いたばしく
板橋区では、認知症にんちしやうの人ひとやご家族かぞくが住すみ慣なれた地域ちいきで安心あんしんして、必要ひつような支援しえんを適切てきせつに受うけながら、暮くらし続つづけられるまちを目標めざして、情じやう報冊子ほうさつし「あんしん認知症にんちしやうガイド(認知症にんちしやうケアパス)」の作成たっくせいなど、さまざまな取とり組くみを行おこなっています。認知症にんちしやうについて、他人事たにんごとではなく、自分事じぶんごととして考かんがえましょう。

ぬ

解説(かいせつ)

にんちしよう

きが

めんどう

認知症になると着替えることが面倒になった

きせつ

あ

ふく

えら

むずか

り、季節に合わせた服を選ぶことが難しくなる

ひも

へ

ことがあります。紐やボタンを減らし、ゆったり

えら

じぶん

ぬ

き

したものを選ぶと自分で脱ぎ着しやすくなりま

いっしょ

ふく

えら

とき

あ

ふく

す。また一緒に服を選ぶと、その時に合った服を

えら

くつ

ぬ

は

選ぶことができます。靴は、脱ぎ履きしやすいも

えら

えら

のや、サイズがあつたものを選びましょう。

ね

解説(かいせつ)

かぞく

にんげんかんけい

家族など人間関係のつながりがわからなくな

みおぼ

かお

ることがあります。しかし、見覚えがある顔だ

かんじよう

きおく

のこ

ということとはわかります。感情の記憶は残る

い

かぞく

と言われているので、たとえ家族ということ

あいせつ

がわからなくても、愛情がなくなるわけでは

わたし

ありません。「私がだれかわかる？」と聞か

さき

な

き

ずに、先に名乗るようにしましょう。

の

解説(かいせつ)

にんちきのう きた
認知機能を鍛えるために、運動や会話などが
こうかてき
効果的であると言われています。板橋区の脳
りよく
力アップ教室では、参加者同士で交流を
きようしつ
ながら運動をし、教室終了後も仲間と一緒に活
きようしつしゅうりみんが
動を続けていくことを目指しています。

は 解説(かいせつ)

いたばしく

ちいきほうかつしえん

あいしやう

板橋区では地域包括支援センターの愛称を

そつだん

「おとしより相談センター」としてあります。お

そつだん

こうれいしや

みぢか

としより相談センターとは、高齢者の身近な

そつだんまごぐち

す

たんとう

相談窓口で、お住まいごとに担当のセンター

き

かごう

ふくし

けんこう

いごよう

が決まっています。介護・福祉・健康・医療など

ぶんや

こうれいしや

かぞく

ささぐ

さまざまな分野から、高齢者とその家族を支

たすな

えるための、サポートを行っています。

ひ

解説(かいせつ)

認知症にんちしめうの症状しめうじめうに、もの忘れわすがあります。「忘れてはいけない」と思おもわず、「病びやう気きの症状しめうじめうだから忘れわすてもいい」と割わり切きって、うまく付つき合あっていきましよう。周まわりの人ひとは、同おなじことなんかいを何回なんかいも聞きかれます、イライラするかもしれないませんが、深呼しんこきゅう吸きゅうし、「私わたしがサポわすートするから忘わすれてもいい」という気持きもちで接せつするよう心こころがけましよう。

ふ

解説(かいせつ)

にんちしよういりよう だいいちにんしゃ
認知症医療の第一人者であり、自らも認知症
にんちしよう
であることを明かした長谷川和夫先生の言葉
いんよう
を引用した句です。今までの暮らしがうまく
いかなくなることは、不便ですが、周りの人と
かか
の関わり方によって、不安や悲しみが少なく
かた
なります。

解説(かいせつ)

認知症の症状に、最初に気づくのは本人です。
もの忘れによる失敗や、今まで問題なくできていた家事ができなくなるなど、何となくおかしいと感じ始めます。認知症がある人は、何もわからないのではなく、誰よりも苦しんでいます。悲しんだり、不安を感じていることがあります。

ほ

解説(かいせつ)

「どうしてそんなことをするのか」「どうしたらやめてくれるのか」「そのような考えが介護者の頭の中でいっぱいになると、大きなストレスから本人への対応がきつくなることがあります。頑張りすぎずに、人生を共に楽しむという前向きな気持ちになることができれば、ストレスを減らすことにつながります。

ま 解説(かいせつ)

いたばしいたばしく
板橋区では、認知症にんちしやうサポーター養成講座ようせいこうざを受け、
認知症にんちしやうになっても安心あんしんして暮くらせる地域ちいきづくり
にとりくむお店を「高齢者こうれいしやあんしん協力店きやうりよくてん」とし
て登録とうろくしています。いつも行くお店であたたか
な声こゑかけ、ちょっとした手助けてだすがあれば、安心あんしんし
て買い物かものをすることができます。「高齢者こうれいしやあんし
ん協力店きやうりよくてんステッカー」が目印めじるしです。

み

解説(かいせつ)

にんちしよう

なに

てだす

ひつよう

認知症になると何もかも手助けが必要になる

ということではありません。本人は時間をか

わきまわ

てっだ

ければできるのに、先回りして手伝ってしま

うせ

うと、できることを奪ってしまいます。また、

かごい

ひと

たい

おな

介護をしている人に対しても同じように、ま

みまも

いづ

とき

たす

ずは見守って、困っている時には、みんなで支

あ

え合えるといいですね。

む

解説(かいせつ)

認知症にんちしやうサポーターのひろばでは、認知症にんちしやうになってもあんしんして暮くらせるまちを目標めざして、認知症サポーターとして何なにができるか考かんがえながら活動かつどうしています。今は、いたばし認知にんち症村芝居しやうぢを通して、認知症にんちしやうについて正ただしい知ち識しきを伝つたえています。

め

解説(かいせつ)

こがら 小柄な方かたの場合は、体からだを低くひくして目線めせんを同じおな高さたかにして話はなしをしましょう。また、声こえをかけるときは、一定いっていの距離きょりで相手あいての視野しやに入はいったところところで声こえをかけます。唐突とうとつな声こえかけは禁物きんもつです。

も

解説(かいせつ)

加齢かによるもの忘れわすと、認知症にんちしやうによるもの忘れわすには、違いちががあります。加齢かによるもの忘れわすでは、朝あさご飯はんに何を食たべたか忘れてわすいても、食たべたことは忘れわすません。認知症にんちしやうによるもの忘れわすでは、朝あさご飯はんを食たべたことを忘れわすてしまいます。

や

解説(かいせつ)

ほんにん

こま

くすり

つか

本人の困りごとについては、まずは薬を使わ

まわ

たいおう

かんきょう

くふう

かる

ずに、周りの対応や環境の工夫で、軽くなるこ

なんにち

ねむ

とがあります。しかし、何日も眠れなかつた

ふあん

おお

お

つ

り、不安が大きかったりして落ち着かないこ

つづ

ほんにん

ふたん

おお

ほん

とが続くと、本人の負担は大きくなります。本

にん

せいかつ

よ

いし

そう

人の生活を良いものにするために、医師に相

だん

てきせつ

くすり

しよう

談して適切に薬を使用することがあります。

ゆ

解説(かいせつ)

耳みみが聞きこえにくい人ひともいるので、ゆっくり
はつきりと話はなしましょう。早口はやぐち、大声おおごえ、甲高かんだかい
声こえでまくしたてないようになりましょう。

よ 解説(かいせつ)

ひる よる ねむる
昼と夜が逆転し、夜眠らないことがあります。

べんぴ だっすい ほつねつ
便秘や脱水、発熱などが原因で、落ち着かない

ことがあります。また、本人がデイスアービスに

ついて、「楽しいから行きたい」「家族のために

行かないといけな

い」と感じている場合もあ

ります。夜眠らない日が続く場合は、医師など

に相談してみましょ

う。

ゆうがた

じたく

いえ

かえ

夕方になると自宅にいたのに「家に帰ります」と

はな

いま

ふあん

じょうたい

あんしん

話すことがあります。今の不安な状態から、安心

ほしよ

かえ

きも

かん

できる場所へ帰りたいたいと感じているからだ、

かんが

きも

う

と

おく

考えられています。気持ちを受け止め、「送りま

いっしょ

きんじよ

ある

まえ

ちや

すよ」と一緒に近所を歩いたり、「その前にお茶

ぱいの

かんしん

かえ

を1杯飲みましょう」と、「関心をそらすと、帰る

わす

うとしていたことを忘れることがあります。

り

解説(かいせつ)

認知症にんちしやうの症状しやうじやうによっては、家電かでんの操作そうさがわからなくなるらなくることがあります。リモコンはテレビ、エアコンなどで色分けいろわしたり、炊飯器すいはんきや洗せん濯機たくぎは手順てじゆんを書いた紙かみを貼はっておくなど、少すこし工夫くふうをすることで、本人ほんにんが思い出すおもだすことができるできるかもしれません。

る 解説(かいせつ)

詐欺さぎやアポ電強盗あぽでんじやうとうなどの犯罪はんざいの多くはご自宅じたく
の固定電話こていでんわにかかってくる。犯人はんじんからの電話でんわ
に出てでしまうと、息子むすこや、区役所くやくしょ、警察けいさつなどを
騙かたってお金かねをだまし取とられてしまいます。特殊とくしゆ
詐欺さぎ対策電話機たいさくでんわきや自動通話録音機じどうつうわろくおんきを設置せっちし、在ざい
宅中たくちゆうも留守番電話るすばんでんわに設定せっていしておき、相手あいてを確認かくにん
してから電話でんわに出るでるようにしましょう。

れ

解説(かいせつ)

家族かぞくが認知症にんちしやうに気づきづくきつかけとして、同じおなも
のを毎日まいにち買かってけるといっものがあります。買か
い置おきがあることを忘わすれ、また買かいます。同じおなも
のを毎日まいにち買かう理由りゆうは、その品物しなものが大切たいせつなものだ
からです。一緒いっしょに買かい物ものに行いったときは、本人ほんにんが
気づきかないうちうに売うり場ばへ返かえしたり、「あとで買か
いましょう」と気持きもちを受け止うめましよう。

ろ

解説(かいせつ)

家族かぞくや友人ゆうじんとの会話かいわを楽たのしみましよう。日々ひび楽たのしみながら、コミュニケーションをとることが大切たいせつです。また、好きすなこと、得意とくいなことを楽たのしく行うおこなうことで、生きい生きい元氣げんきに過すぎすことができません。

わ

解説(かいせつ)

認知症にんちしやうになり、本人ほんにんの記憶きおくから抜ぬけてしまっ
ていることをしつこく聞きくことは、心理しんりてき的に
追おい詰つめることになりません。思おもい出だせない
とわかっていて、何なんど度も聞きくことはやめましょ
う。