

認知症になっても安心して暮らせる街を目指して



セカンドライフを楽しもうと思っているけれど、
なんか思うように生活が出来ていないと不安をお持ちの方。
もしかしたら、認知症のサインが出ているのかもしれない。
気になる方は読んでみてください。



認知症は生活のしづらさや不安を感じる軽度認知障害の時期から診断を受けるまでに平均1年2か月、診断から介護保険サービスの利用までに平均1年5か月かかると言われています。この病気は、一生お付き合いする病気です。早めに受診をし、自分らしい生活を送れるように、用意を始めることをお勧めします。

- ・ MCI（軽度認知障害）という言葉をご存じですか？
MCI期を早期に発見し認知症予防をする → [こちらをクリック！](#)
- ・ MCI期症状経過について知りたい方は → [こちらをクリック！](#)
- ・ 初期アルツハイマー型認知症の症状について知りたい方は → [こちらをクリック！](#)
- ・ 初期症状の認知症 病院に行くべきか迷っている方は → [こちらをクリック！](#)
- どのように接したらよいかお悩みの方は → [こちらをクリック！](#)
- ・ 近くの専門病院を知りたい方は → [こちらをクリック！](#)
- 地域の教室を知りたい方は → [こちらをクリック！](#)

生駒市認知症ケアパス

認知症に関する自己チェックリスト をご希望の方は[こちらをクリック！](#) ↓

<https://www.city.ikoma.lg.jp/cmsfiles/contents/0000009/9977/guide.pdf>



より詳しくお知りになりたい方は、生駒市メディカル地域包括支援センター

認知症地域支援推進員 南までご連絡ください。

専用ダイヤル0743-77-0007（令和4年7月～） 月～金 8:30～17:30（土日祝日休み）

MCI期（軽度認知障害）とは認知症の前段階

一般的に、MCI期から初期認知症に移行するまでの期間は、およそ5~6年程度とされています。



MCIは適切な治療・予防をすることで回復したり、発症が遅延したりすることがあります。一部の場合を除き認知症は完治できませんが、早期にMCIに気づき、対策を行うことで症状の進行を阻止することはとても大切です。

**認知症予防に大切なのは
日常生活習慣病に気を付けることと同じです。**

ライフスタイルの改善

運動

早歩き 筋力トレーニング など

食事

塩分・脂肪を控える 野菜・果物・魚を増やす など

認知トレーニング

記憶力のゲーム など

健康管理

血圧の管理 健康診断・健康相談 など

こんなことで悩んでいませんか？

ゴミの日を忘れてしまうことが増えた

怒りっぽくなっている

家族以外の人と一週間話をしていない

同じものを買って入っている

朝起きて、夜きちんと熟眠感のある睡眠をとれていない

物忘れを指摘される

近頃おしゃれをしたり、お化粧をすることをなんとなく面倒に思っている

お料理のメニューがマンネリ化している

定期検診を受けて、あらゆる病気を予防し健康に努めましょう。

運動・食事・脳のトレーニング（家計簿をつけたり、日記をつけてみましょう）歯や足のお手入れをして、自分の体に時間かけ、大切にしましょう。

そして、いろいろな人とコミュニケーションを積極的にとるよう、心掛けましょう。

認知症安心ガイド

～生駒市認知症ケアパス～

にチェックリストが掲載されています。

目次のページにサイト掲載しております。

近所で楽しみを見つけませんか？

地域の中にいろいろな活動・活躍の場があります。

MCI期の経過について



症状・行動

- ・日常生活は、比較的問題なく過ごすことができている。
- ・年齢と比較して、物忘れの訴えが多く発生している。
- ・今までと比較して、日時の確認が多くなる。
- ・慣れているはずの家事作業に、これまでより時間を要している。

本人の気持ち

- ・何かがおかしいと漠然とした違和感を感じる。
- ・自分自身に対する不安を感じる。
- ・加齢のせいだと思い込む。
- ・気にしない（ようにしている）。
- ・漠然と不安な気持ちになる。

家族の気持ち

- ・年齢のせいだと考えて気にしないようにしている。

本人の強み

- 日常生活は自立していること。
- 忘れてしまう事に自ら対処することができる。
- 一人で外出することができる。
- 社会参加の機会を自ら獲得することができる。
- 自己決定能力が高い。
- 病状への対処方法が理解できる

脳を活発に使う生活を心掛けてください。

マンネリから一歩踏み出して、何か興味のあることに打ち込んで脳に刺激を与えてみませんか？

MCI期は認知症ではありませんが、認知症に移行しやすいことを受け入れ、予防・生活改善に努めましょう。

あすか野にある「まちかど保健室」・「白庭台の自治会館」 など、お近くで、地域交流をしてみませんか？ 目次にある地域の教室をご参照ください

初期アルツハイマー型認知症の症状・行動について

症状・行動

- ・明らかな記憶力の低下がみられる。
- ・日時や曜日の感覚がなくなる。
- ・会話の内容などに取り繕いがみられる。
- ・調子の良い時と悪い時の差が激しい。
- ・食事の味付けが変わる。
- ・身だしなみがルーズになり、同じ服装が増える。
- ・同じ物ばかり買い、冷蔵庫の食材に不足、偏りがみられる。
- ・金銭管理が困難になる。
- ・服薬管理が困難になる。
- ・約束を覚えられなくなる。
- ・自分に対する苛立ちと不安がみられる
- ・（雨戸を締め切ったままで）1日を家で過ごすなど、こもりがちになる。
- ・火や電気を消し忘れることがある。

本人の気持ち

- ・物忘れ等が発生することで、不安が強くなり、自信を失くす。
- ・イライラすることが多くなる。
（馬鹿にされている感じがする。）
- ・周囲に症状を知られたくない。
- ・迷惑をかけたくない、もどかしい、はがゆい。

家族の気持ち

- ・介護等、先々への不安が強くなる。
- ・まだ、（認知症として）受け入れられない。
- ・誰に相談していいかわからない。
- ・近隣の目が気になる。
- ・戸惑いや孤独を感じる。

本人の強み

- 身体動作は自立している。
- 即時記憶は保たれる。
- 自己決定は出来る。
- 忘れことに自ら対処出来る。
- 趣味活動や友人関係は少しのサポートで続けられる。
- 社交性は保たれる。
- ヒントがあれば思い出せることがある。
- 長年通いなれた場所には通える。
- 簡単な料理は出来る。

病院に行くことをためらっていませんか？

専門の先生に診てもらいましたか？

主治医の先生に日々の生活で困っていること・不安なことをお話しできていますか？

認知症状が起こる原因としていろいろな病気が潜んでいる可能性があります。その中には治療により治るものもあります。主治医・近くの専門病院の医師にご相談ください。

認知症の初期 病院に行こうか迷っていらっしゃる方

認知症初期の方は違和感・生活のしづらさを感じています。

物忘れを自覚し、不安を感じています。

自信を失い、面倒になり、今まで面白かったものでも、興味を失ったりします。

感情のコントロールが難しくなり、落ち込んだり、怒りやすくなる方もいます。

頭がモヤモヤする・カーカーンと鳴る。などと表現される方もいます。

幻視・幻聴を訴えられる方もいます。

初期の認知症の人の気持ち（病気になられこんな思いをされています）

不安で孤独だ……「自分に何が起きているんだろう」「この先どうなるのだろう」

情けない・屈辱だ・悔しい……「何でこんなことができないのか」「馬鹿にされている」

迷惑をかけている・役に立ちたい……「家族に申し訳ない」「今までのように役に立ちたい」

身近な方が認知症になると、否定したり、混乱・拒絶する思いを持ち、受容することが難しく、時間を要します。しかし、行動・心理症状は、**接し方・時間の経過や薬のコントロール**によって症状を和らげることができます。



初期・MCI期はご家族さんが病院受診を勧めても行きたがらないという方がほとんどです。受診のお手伝いもさせていただきます。

(初期症状時期) どのように接したらよいかお悩みの方

理解しがたい言動がある。
家族に対して症状が強く出ている気がする。
何度説明しても理解してくれないので、イライラする。
ふさぎこみ、落ち込んでいて、いくら声を掛けても元気にならない。



認知症の方に対しては、病気の特徴をふまえて以下のような接し方を心がけましょう。

| | | |
|----------------------|------------------------------------|-------|
| 共感する ささいなことでも感謝する | 受け入れる（否定しない） ほかのことに関心を向ける（場面転換） | 説得しない |
|----------------------|------------------------------------|-------|

が、基本姿勢ですが、いつでも、どこでも、どんな時も、どなたにでも当てはまる状況ばかりではないと思います。それが、この病気の難しいところです。

一緒に暮らし、接する時間が長い人・お世話をしている人ほど、ストレスを感じやすく、同居者からも理解をしてくれない、心無い言葉を言われるなど、介護者も傷つき疲弊してしまっている方がおられます。

『どうか一人で、思い悩まず、相談をしてください』

今は冷静にとらえることができなかつたとしても、お話をしたり、介護のサービスを使い、自分の時間が持てたら、少し新鮮な気持ちで、接することができるかもしれません。
わたくしたちは、何か少しでも良い方向に向かう“きっかけ”のお手伝いをさせていただけたらと思っています。

認知症にみられる、悩まされる問題行動も、ご本人にとっては**真剣に思い込み**行動されています。

『人は何かの役に立ちたいという思いを持っています。』

よくよく考えるとその行動は、あなたのためにやっているのかもしれない。ということに気づかされることがあります。そういう気づきができるためにも心に余裕が必要ですし、問題行動に接する、**介護者**の心持も変わってくると思います。

また、時間がかかったり、面倒が増えたりするかもしれませんが、意識的に家族の中での役割を作り、**感謝の気持ち**を伝えることは、**当事者**の心が気持ちよくなり、良い方向に向かう**きっかけ**になるかもしれません。

近くの専門病院をお探しの方

市内の物忘れ外来

阪奈中央病院 電話0743-74-8660 (完全予約制です)

専門医療機関について

認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センターは、保健、医療、介護機関等と連携を図りながら、認知症に関する鑑別診断や地域における医療機関等の紹介、行動・心理症状（BPSD）への対応等について相談や受診ができる医療機関です。

奈良県立医科大学附属病院 橿原市四条町840

電話 0744-22-3132

吉田病院 奈良市西大寺赤田町1-7-1

電話 0742-45-6599

ハートランド信貴山 生駒郡三郷町勢野北4-13-1

電話 0745-31-3345

阪奈サナトリウム 四条畷市上田原613

電話 0743-78-1188

やまと精神医療センター 大和郡山市小泉町2815

電話 0743-52-3018

市の物忘れ外来事業

物忘れに関する悩み等に関して、月に1回（1件1時間・1日3件程度、申し込み順）精神科医師が相談に応じます。

申し込み：生駒市地域包括ケア推進課

電話：0743-74-1111（内線7370・7371）

地域の教室

歩いて行けるところの教室をご案内いたします。

のびのび体操

白庭台北集会所 第4木曜日 14時から14時45分

白庭台サロン『話・和・輪つ』

白庭台北集会所 第3金曜日 14時から15時

白庭台カフェ

白庭台中央集会所 第4水曜日 14時から16時

地域コグニサイズ

白庭台中央集会所 第2第4金曜日 14時から16時

脳のトレーニング教室（公文）

まちかど保健室 毎週木曜日 9:45～10:35

歌声サロンひまわり

まちかど保健室 金曜日（要問合せ）

Caféわっか

まちかど保健室 第2水曜日13:00から14:30