

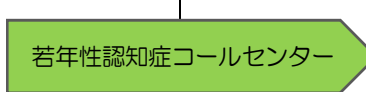


### 3. いつまでも私らしく地域で暮らす道しるべ①

～認知症の進行に応じた支援・資源一覧

『相談』『地域参加（つながりと見守り）』『生活支援・介護』編～

認知症の段階	青年期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)	元気高齢者 (65歳～)	認知症の疑い	
				気付いた時	⇒ 気になる症状はあるが
本人の様子 (困りごと)	<p>【元気な時からやっておくこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>認知症という病気を正しく理解し、認知症の人への接し方を学ぶ。</li> <li>年に1回は健診を受け、生活習慣病を含め、自分の病気を予防する。</li> <li>積極的に地域の活動に参加し、ご近所付き合いを大切にする。</li> <li>ずく出し健康教室（介護予防教室）に参加する。</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>なんとなくおかしいと感じて不安になる。</li> <li>「頭が変になった」と訴える。</li> <li>言葉が出にくく「あれ」「それ」が多くなる。</li> <li>今までしていた料理等が面倒くさくなる。</li> <li>無頓着でおしゃれをしなくなる。</li> </ul>	
本人の生活のポイント				<ul style="list-style-type: none"> <li>早目にかかりつけ医に相談する。</li> <li>食生活の改善や適度な運動など、規則的な生活を心掛ける。</li> <li>地域行事、ボランティアなど社会参加や趣味を楽しむ。</li> </ul>	
家族対応 アドバイス				<ul style="list-style-type: none"> <li>本人の話を最後までよく聞く。</li> <li>明るく、根気よく接する。</li> <li>自尊心を傷つけないようにする。</li> <li>「しっかりして」の声掛けは逆効果。</li> </ul>	
相談 (P13,14)				認知症初期	
				介護予防	
				民生委員の友愛訪問・ 高齢者福祉センター・公民館活動	
地域参加 つながりと 見守り (P15,16)				民生委員の友愛訪問・ 高齢者福祉センター・公民館活動	
生活支援 ・介護 (P17)				介護保険制度	