



### 3. いつまでも私らしく地域で暮らす道しるべ②

～認知症の進行に応じた支援・資源一覧 『医療』『住まい』編～

| 認知症の段階          | 青年期<br>(20～39歳)  | 壮年期<br>(40～64歳) | 元気高齢者<br>(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<br>(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> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>このような状態を<b>軽度認知障害（MCI）</b>といい、認知症の予備軍とも言われる段階。<br/>この段階で気づき、積極的に予防に取り組めば、発症を食い止めることが出来る。</p> </div> |              |
| 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>   |              |
| 医療<br>(P18)     |  |                 |                 | かかりつけ医・  |              |
|                 |  |                 |                 |  |              |
|                 |  |                 |                 | かかりつけ  |              |
|                 |  |                 |                 | かかりつけ  |              |
|                 |  |                 |                 |  |              |
| 住まい<br>(P18,19) |  |                 |                 | 自  |              |
|                 |  |                 |                 | 有料老人ホーム  |              |