

# 「認知症かな？」と思ったら…

## 安心して住み続けられる地域のための対応ガイド

認知症は、早めに変化に気づいて、関わるのが大事です。  
環境や周囲の人の適切な対応により、症状の改善につながることもあります。

### まず チェック!

### このようなことがあったら、認知症かもしれません。

認知症は、医師の診察、血液検査、脳の画像検査等の総合的な判断により診断されます。

#### 会 話



- 同じことを何度も言ったり、聞いたりする
- 「物が盗まれた」と人を疑う
- 「頭が変になった」と言う

#### 暮 らし



- 料理や運転等で、ミスが増えた
- ゴミの分別や出す日を間違えるようになった
- 何をするにも億劫がって、嫌がるようになった
- 趣味やテレビ等に興味を示さなくなった

#### 性 格



- 些細なことで怒りっぽくなった
- 一人になると寂しがったり、不安がったりする
- 最近、様子がおかしい

#### 物 忘れ



- 約束を忘れたり、間違えたりする
- 慣れた道で迷う
- 持ち物を置き忘れてしまう
- いつも探し物をしている

## 認知症って何だろう？

認知症は様々な原因で、脳の働きが低下することにより、様々な症状が起こります。

### 認知症の脳



脳の細胞が壊れて、委縮する。



血管がつまり、一部の細胞が壊れる。

### 認知症の症状

**中核症状** 脳の機能が低下することにより起こる症状で、認知症の方に共通して起こってくる症状。

新しいことが覚えられない      考えることに時間がかかる

時間や場所が分からなくなる      計画的に行動できない

**行動・心理症状** 周囲の環境や適切な対応により、改善につながる可能性がある症状。

不安      興奮      焦燥      暴力      妄想      幻覚

うつ状態      外出中に道に迷う

### 対応のポイント

皆さんの対応によって、行動・心理症状の予防や改善につながります。

#### 心構え

こちらの困惑や焦りは相手に伝わって動揺させてしまいます。

#### 話しかけるとき

認知症の方は不安を感じやすくなっています。理解や言葉での表現がゆっくりになっているので、急がさず、驚かせないように対応するとよいです。

- ① まずは見守る
- ② 余裕を持って対応する
- ③ 声をかける時は一人で複数人で取り囲むと、恐怖心をあおりやすいです。
- ④ 後ろから声をかけない視野が狭くなっている、ビックリしてしまいます。
- ⑤ 相手の目線に合わせて、優しい口調で
- ⑥ 穏やかに、はっきりとした話し方で早口、大声、甲高い声だと責められている、怒られているように感じることがあります。
- ⑦ 相手の言葉に耳を傾けてゆっくりと同時に複数の問に答える事が苦手になっています。



詳しくは「認知症サポーター養成講座」で学ぶことができます。 詳細はこちら→



### 「心配」と思ったら…

## 地域包括支援センターへ

地域ごとの担当は「さわやかなまち鎌倉」参照

「地域包括支援センター」は高齢者のよろず相談窓口です。

認知症の専門医療機関、認知症の方の対応方法、利用できる制度やサービスのご案内など、様々な相談に応じます。

鎌倉市から委託された機関で、市内に10か所あり、それぞれ、担当地域が決まっています。



詳細はこちら→

