

両津版 認知症かな??

(チェックポイント)

～みんな 気をつけてね～

～ささいな変化を見つけましょう～

～ご近所にこのような人がいませんか～

両津版 認知症の見守り

あれれ?と思ったら、まずはチェック!(あくまでも目安となります)

【自分でやってみましょう】

- ① 物の名前が出てこない
- ② 置き忘れやしまい忘れが目立ってきた
- ③ 以前はあった関心や興味が失われた
- ④ 時間や場所の感覚が不確かになった
 - ・日にちがわからない
 - ・車を置いた位置がわからない
- ⑤ 蛇口、ガス栓の締め忘れ、火の用心ができなくなった
 - ・鍋こがしをする
- ⑥ 料理・片付けができなくなった又は面倒になってきた
- ⑦ 金銭管理が計画的にできなくなる
 - ・ATMの操作ができない(ATMに行く回数が頻繁等)
 - ・金銭管理がおっくうになる

認知症は脳の病気です

○認知症は脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることにより、日常生活に支障がある状態を言います。

○原因は様々ですが、誰にもおこりうる可能性がある脳の病気です。早めの対応で進行を遅らせることが出来る場合もあります。

○認知症の多くは進行しますが、ご本人と周りの人たちが良い人間関係をつくり理解を深めることで苦痛を減らし、お互いに生きがいを感じながら生活している方々もいます。

○ひとりで抱えこまず、一緒に考える仲間をつくり、適切な対応を学びましょう。

- ① 認知症はみんなで支える病気です。まず、相談機関へ声をかけて下さい。
- ② 冷静になることは、ご本人の周りの人にも助けになります。困ったことは書き出しましょう。
- ③ 人助けは喜びにもなります。家族、親せき、近所の人にも声をかけてください。

【周りにこんな人がいませんか？】★は前頭側頭型認知症の可能性がります

- ① 同じ事を言ったり、聞いたりする
- ② ★だらしなくなった
 - ・身だしなみに気を使わなくなった
(無精ひげ、髪の設定をしない、化粧をしない)
 - ・臭いがする (同じ服をずっと着ている)
 - ・季節にあった服を選択できなくなった
 - ・尿臭 (おしっこの臭い) がする
- ③ 日課をしなくなった
 - ・又は★同じ様な行動を繰り返す
- ④ 慣れた場所で道に迷った
 - ・外出の目的がはたせない
 - ・なじみの場所で困惑する
- ⑤ 財布などを盗まれたと言う
- ⑥ ★ささいなことで怒りっぽくなった
- ⑦ 行動や言動の変化がある
 - ・実際に起きていない事を言う
 - ・★善悪の判断ができない
 - ・★衝動的な行動をする (夜中に急に起きて騒いだ等)
- ⑧ 不必要な物品が増えてきている
 - ・通販や高額な商品等、同じ物をいくつも購入する
- ⑨ 閉じこもりになっている又は出入りが頻繁
- ⑩ 自動車の運転に障害がある
- ⑪ 電話が掛けられなくなる
- ⑫ ★甘い物を好むと言った嗜好の変化
 - ・同じ物を食べ続ける
- ⑬ ★協調性が乏しくなってきた
- ⑭ 片付けができなくなった
 - ・郵便物や新聞がたまっている
 - ・家の周りが乱雑になる (ゴミがたまっている等)

当てはまった方は、まずは地域包括支援センターへご相談ください。

【両津地区】佐渡東地域包括支援センター

TEL 0259-23-5515 FAX: 0259-23-5523