

## 両津版 認知症かな??

(チェックポイント)

～みんな 気をつけてみてね～

～ささいな変化をみつけましょう～

～ご近所にこのような人がいませんか?～

認知症は、早期に発見することで進行を遅らせ、家族も対応を一緒に考えることができます。

## 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。

## 認知症の見守りポイント

認知症は気づかないところで進行しているかもしれません。早期発見、早期対応が大切です。また予防の助けにもつながり「あれ、何だか変だな？」と思ったら、チェックシートの質問をチェックしてみましょう。

### 【記憶に関すること】

- ① 同じことを言ったり、聞いたりする
- ② 物の名前が出てこない
- ③ 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
- ④ 住み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 同じ物をいくつも購入する
- ⑥ 正しく電話を使うことができない
  - ・時間に関係なく電話をかけてくる
  - ・電話を頻繁にかけるようになった
- 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）
  - ・金銭に関心をなくす
  - ・通帳の残高がわからない
  - ・買い物をするとき、レジで支払いが困る

### 【日常生活に関すること】

- ① 置き忘れやしまい忘れが目立ってきた
- ② 料理ができなくなる
  - ・食事が乏しい
  - ・普段使用する調味料・野菜等が腐敗している
  - ・嗅覚や味覚など感覚がおかしくなる
- ③ 季節にあった服を選択できなくなった

### 【家に関する事】

- ① 蛇口・ガスの閉め忘れ、火の用心ができなくなった
  - ・鍋こがしがある
- ② 不必要な物品が増えてきている
  - ・通販や高額な商品等

- ③ 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）
  - ・電気がつけっぱなし

### 【困った行動】

- ① 財布などを盗まれたと言う
  - ・妄想的な訴えがある
- ② 自動車にへこみや傷があるようになった

★は前頭側頭型認知症の可能性がります。

### 【行動の変化に関すること】

- ① 以前はあった関心や興味が失われた
- 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、化粧をしない等）
  - ・臭いがする（同じ服をずっと着ている。尿臭がする）
- ③ ★興奮したり落ち着きのない行動を取る
- ④ ★行動や言動に変化がある
  - ・実際に起きていない事を言う
  - ・善悪の判断ができない
  - ・同じ様な行動を繰り返す
  - ・衝動的な行動をする
  - ・場所にあわない（そぐわない）大きな声をだす
- ⑤ 閉じこもりになっている又は出入りが頻繁
- ⑥ ★甘い物を好むと言った嗜好の変化
  - ・同じ物を食べ続ける
- ⑦ ★協調性が乏しい
- ⑧ ・同じ薬を複数の薬局で重複購入している
- ⑨ ・薬を紛失（飲みすぎ）、何度も購入する

### 気になった方は、まずは相談を！

※この認知症チェック項目は、あくまで目安です。

※日常生活の困り事や在宅介護などは、地域包括支援センターへご相談ください。

※受診・治療薬などのことは医療機関へ。かかりつけ医があれば相談を。

#### 【両津地区】

##### 佐渡東地域包括支援センター

佐渡市春日 1150 番地 20（両津福祉センターしゃくなげ内）

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