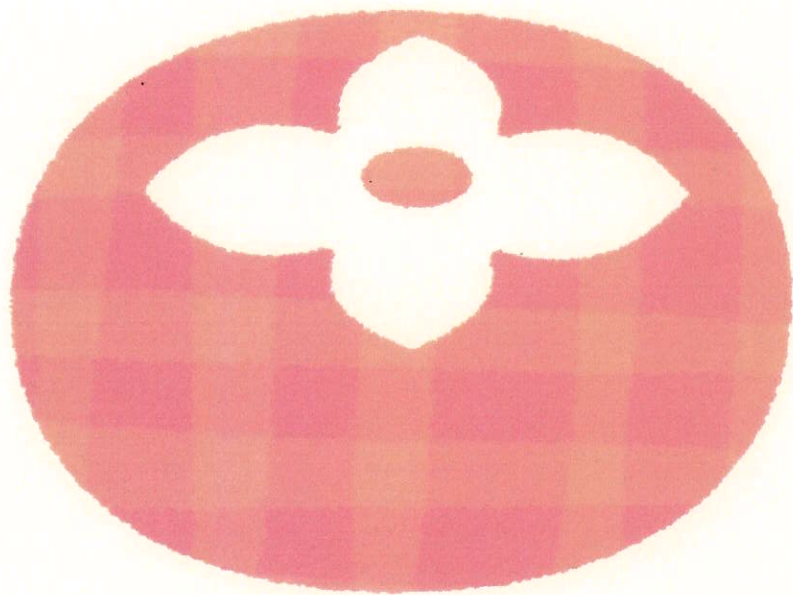


ものわすれ あんしん手帳



佐渡市役所 高齢福祉課

いくつになっても 生き生きと
安心して暮らし続けられる島を
みんなで



この手帳の使いかた

○この手帳には、あなたの安心をみんなで支えるための情報を書き留めておけます。

○ご家族から、気になることを関係機関に伝えるためにもご活用ください。

○医療機関や介護サービス事業所との連携ツールとしても活用できます。

手帳をもらった方へ

この手帳がお手元に届いたら「わたしの情報」「連絡先」「わたしについて」「こまっていること」など、書きやすいところから記入してください。

主な介護者の方へ

必要に応じて、医療・介護機関との連絡欄を活用してください。また、定期的にチェックリストで認知症やご本人の状態の変化を見ることができます。気になる事は特記事項の欄にメモしておきましょう

*担当ケアマネジャーや、かかりつけ医療機関、介護サービスが変わるときは、この手帳を提示するとスムーズです。

*お困りごとがある時は、この手帳掲載されている相談窓口にお気軽にご連絡ください。

目次



認知症を知ろう <種類と症状>

前頭側頭型認知症

脳の前側が障害され、感情のコントロールや意欲など、脳のなかでも司令塔役の部分がゆっくりと小さくなることにより起きる認知症です。

普段は自然とできている「我慢」や「思いやり」など、自分の感情をコントロールすることが難しくなります。

平気で万引きをしたり、順番待ちの列に割り込んだり…非常識、反社会的な行動が目立つようになるのが特徴です。

脳血管性認知症

脳梗塞・脳出血など、脳の血管が障害される病気により起こる認知症です。

血液が行き届かなかった部分の脳細胞が壊れてしまうことにより、忘れっぽくなったり、複雑な作業が難しくなったり、精神的に落ち込みやすくなったりします。

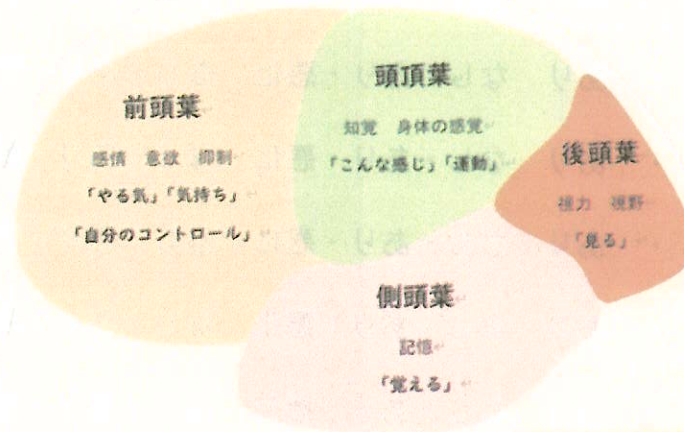
ゆっくり進行する他の認知症に比べ、脳の血管の病気が起こるたび、急激にできなくなることが増えるのが特徴です。

アルツハイマー型認知症

脳に異常なたんぱく質がたまり、神経細胞が壊わされて起きる認知症です。

記憶を司る部分が小さくなるため、忘れっぽくなったり、時間や場所など生活に必要な感覚がなくなったり、精神的に落ち込みやすくなったりします。

認知症を発症する人のうち、半分近くがこのアルツハイマー型認知症といわれています。



レビー小体型認知症

記憶や感情、生理的な機能を司る脳の部分に、異常なたんぱく質（レビー小体）のかたまりができることにより起きる認知症です。

筋肉がこわばって手が震えたり、歩幅が小さくなったりする「パーキンソン症状」が出やすくなります。また「小さな生き物が見える」「いないはずの小さな子どもが見える」など、現実にはない幻視がみえることも特徴です。

チェックリスト

家族や支援者に記入してもらいましょう。

* 該当するものに○をしてください。3ヵ月～6ヵ月ごとの記入が目安ですが、症状にあわせて記入してください。

認知症の症状は本人の状態を定期的にチェックすることで、状態変化をみることができます。また、特記事項に情報を残しておくことで、治療の効果などが確認できます。



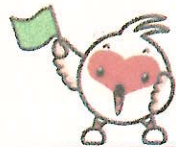
症 状	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
同じことを何度も言ったり、聞いたりする	なし・あり	なし・あり・悪化	なし・あり・悪化	なし・あり・悪化	なし・あり・悪化
物や人の名前が出てこない	なし・あり	なし・あり・悪化	なし・あり・悪化	なし・あり・悪化	なし・あり・悪化
置き忘れやしまい忘れが目立ってきた	なし・あり	なし・あり・悪化	なし・あり・悪化	なし・あり・悪化	なし・あり・悪化
蛇口・ガス栓の閉め忘れ、火の用心ができなくなってきた	なし・あり	なし・あり・悪化	なし・あり・悪化	なし・あり・悪化	なし・あり・悪化
身なりや時間配分など、だらしくなってきた	なし・あり	なし・あり・悪化	なし・あり・悪化	なし・あり・悪化	なし・あり・悪化
日課をしなくなった	なし・あり	なし・あり・悪化	なし・あり・悪化	なし・あり・悪化	なし・あり・悪化
時間や場所の感覚が不確かになってきた	なし・あり	なし・あり・悪化	なし・あり・悪化	なし・あり・悪化	なし・あり・悪化
ささいなことで怒りっぽくなった	なし・あり	なし・あり・悪化	なし・あり・悪化	なし・あり・悪化	なし・あり・悪化
複雑なテレビドラマなどが理解できない	なし・あり	なし・あり・悪化	なし・あり・悪化	なし・あり・悪化	なし・あり・悪化
財布などを盗まれたという	なし・あり	なし・あり・悪化	なし・あり・悪化	なし・あり・悪化	なし・あり・悪化
慣れた場所で道に迷った	なし・あり	なし・あり・悪化	なし・あり・悪化	なし・あり・悪化	なし・あり・悪化
夜中に起きだして騒いだ	なし・あり	なし・あり・悪化	なし・あり・悪化	なし・あり・悪化	なし・あり・悪化
以前はあった興味や関心が失われた	なし・あり	なし・あり・悪化	なし・あり・悪化	なし・あり・悪化	なし・あり・悪化
特記事項（治療開始、飲み始めたお薬など）					

わたしについて

続けていること

やってみたいこと

その他希望すること



自由記載欄





認知症になったら…

どこで暮らしたいですか？

自分の家・施設・その他()

誰に支援を頼みますか？

家族(名前: 続柄:)・親戚(名前: 続柄:)

友人(名前:)・専門職

その他()

支援する人に伝えたいこと



困っていること

心配なことはありますか？

(内容)

(それはいつからですか？)

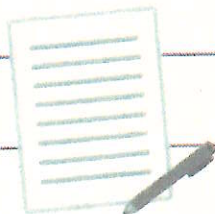
今困っていることはありますか？

(内容)


(それはいつからですか？)

それを手伝ってくれる人はいますか？

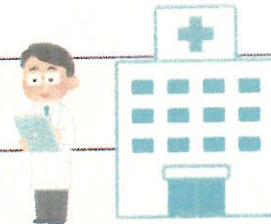
わたしの情報	
氏名	
住所	
電話	




何かあった時、連絡してほしい人	
氏名	
生年月日	
住所	
電話	




かかりつけ医	
病院名	
診療科 / 医師	
住所	
電話	




ケアマネージャー	
事業所	
担当者	
住所	
電話	



()	
事業所	
担当者	
住所	
電話	



()	
事業所	
担当者	
住所	
電話	



連絡帳

主な介護者、医療、介護機関の担当者や支援者に記入してもらいましょう。

○このページは、医療・介護関係者での連絡のほか、家族等との連絡にも使えます。
○略語や専門用語は避け、わかりやすい表記で記入してください。

<種別>

1：相談 2：受診 3： 4：
5：介護予防教室 6：地域の活動

年 月 日 記入者： 種別：

年 月 日 記入者： 種別：

年 月 日 記入者： 種別：

年 月 日 記入者： 種別：

年 月 日 記入者： 種別：

年 月 日 記入者： 種別：

年 月 日 記入者： 種別：