



ふでりん

この前、近所の人が認知症の人がいると迷惑って言っていたりん。
認知症になったら自分の家で暮らしちゃダメりんか？悲しいりん。

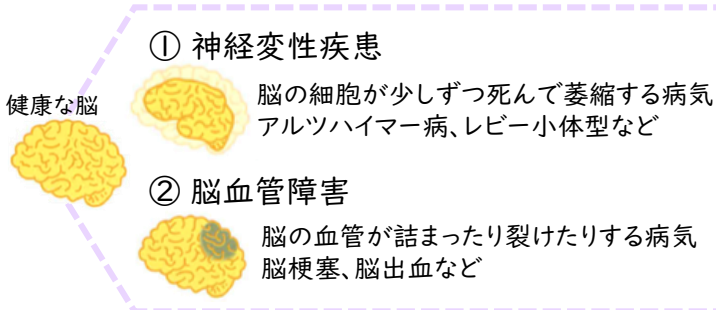
ふでりん、認知症は誰でもなる可能性があるりん。みんな自宅で暮らしたいりん。
だから、認知症を正しく理解することは、将来の自分のためでもあるりん。



こふでりん先生

認知症は脳の病気が原因で起こる症状です。

原因となる代表的な脳の病気



★認知症でおこる主な症状

認知機能障害 (たいていの認知症に見られる) 治りにくい

脳の細胞が壊れることで直接起こる症状

行動・心理症状 (個人によって異なる症状)
心の状態や性格、環境等が影響して起こる症状

周囲の対応で改善する

認知症の人の心を理解することが重要です



認知機能障害 出来なくなったことを無理にさせたり、叱ったりするのは禁物です！

●記憶障害

- 覚えられない
- すぐ忘れる
- 思い出せない



出来事そのものを忘れてしまいます。

●見当識障害

- 今日は何日？(日時)
- ここはどこ？(場所)
- あなたは誰？(人)



見当識: 基本的な状況を把握すること。

●理解・判断力の障害

- 考えるスピードが遅くなる
- 〇〇しながら…が難しい
- いつもと違うことに対応できない
- 目に見えない仕組みが理解できない



●実行機能障害

- 計画を立てて実行することが困難になる



例) メニューを決め→食材を準備→食材を調理して仕上げる

●その他(感情表現の変化等)



- 周囲の刺激や情報に対し、適切な理解ができない

例) 場の空気が読めなくなる

行動・心理症状 まわりの人の対応で、症状が悪化したり、改善したりします！

心理症状

●不安やうつ

- 出来ないことが増え、自信がなくなる
- 自信を失い、うつ状態になることも…



●幻覚・妄想

- 実在しないものが見えたり聞こえたりする
- 実際にはありえないことをかたくなにあると思い込んでしまう

例) 嫁に財布を取られた など

行動症状

●いらいらと興奮

- 感情の抑制が難しくなり、少しのことで興奮する
(出来ない自分にいらだっていることもあります)



●一人歩き

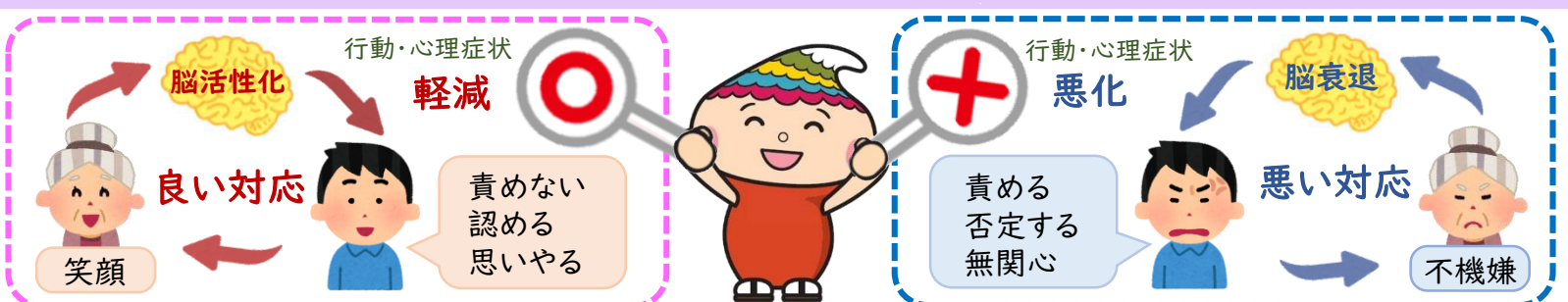
- 外出して迷子になったり、歩き回ったりする

※周囲の人の見守りが大切です



あなたの対応で変わる! 行動・心理症状

普段の人間関係においても、良い対応を心がけましょう！





まわりの人が心がけたいこと



認知症かどうかにかかわらず、人間関係をスムーズに行うには、お互いのちょっとした気遣いが必要です。認知症の人は、『認知症』という名札を付けているわけではありませんので、普段の地域生活の中では、だれが認知症なのかは分かりません。**『認知症の人』ではなく、『ひとりの人』として接することが大切です。**

基本の考え方：本人の意思、自尊心を尊重する接し方を心がける！

認知症でも大丈夫
いつでも味方だよ！



対応の心得3つの『ない』

- 1 驚かせない
- 2 急がせない
- 3 自尊心を傷つけない



作業を区切って伝えます
例) 玉ねぎの皮をむいてください

一緒に探しましょう



見えることを否定しない
何が見えるか話を聞く



頑張りすぎるため
強要しない、励まさない



目線を合わせて声をかけます。
必要なら警察に連絡を

一旦その場を離れます
落ち着くのを待って対応します



認知症に関する相談は、熊野町地域包括支援センターへ ☎820-5615

体にやさしいレシピ ～さば缶そぼろ～

【材料】2人分

- A
- さばの水煮缶……………1缶(190g)
 - しょうが(チューブ) ……3cm(5g)
 - 酒……………大さじ1
 - しょうゆ…小さじ1
 - 砂糖……………小さじ1
 - みりん……………小さじ1
 - ごま……………小さじ1



エネルギー：273kcal
たんぱく質：22.4g
塩 分：0.9g
(1人あたり)



【作り方】

- ① 鍋にAを入れて火にかける。(中火)
- ② 木べらでさばをほぐしながら煮詰める。
- ③ ①の水分がなくなってきたら、みりんを入れて照りをだし、ごまを入れてよく絡める。

※みりんを入れると焦げ付きやすいので注意する。

青背魚は認知症予防につながるDHA、血液さらさら効果のあるEPAが豊富に含まれています。