


認知症の進行と主な症状の例

	正常	軽度認知障害	発症	初期・軽度	中度	高度			
認知症の進行		日常生活は自立		日常生活は自立 新しいこと、 複雑なことは困難	誰かの見守りがあれば 家庭内では自立だが、 社会生活に支障をきたす	日常生活に手助け、 介護が必要	常に介護が必要		
本人の様子 の例	● 5～10年前と比べても、仕事や生活上変わらず、支障はない。	● 名前や物の場所、置き忘れなどのもの忘れはあるが、自立して生活できる。		● 重要な約束を忘れる。 ● 買い物や家計の管理はできる。 ● よく知っている場所への旅行は支障はないが、初めての土地への外出は支障がある。 ● 慣れている作業は支障はないが、複雑な作業で支障が出る。 不安が強くなる時期 	● 買い物で必要なものを必要な量だけ買うことができない、誰かがいないと支払いが正しくできない。 ● 自分で洋服を選んだり着たりすることはできる。 ● 行き慣れた場所へ行くことには支障はない。 失敗を指摘されると怒り出すこともある	● 一人で買い物ができない ● 季節に合った服が選べない、服を着ることに介助が必要。 ● 入浴を忘れる、嫌がる。 ● ついさっきのことも忘れる。 ● 徘徊や妄想が多くなる。	● 表情が乏しい。 ● 入浴に介助を要する。 ● 尿失禁や便失禁が増える。 ● 家族の顔や使い慣れた道具がわからなくなる。 ● 歩行に支障が出る。		
心構え・周囲の対応	● 仕事、ボランティア、趣味活動、地域活動など、楽しみを持ち、家から出かけて、人と交流をしましょう。 ● 家族との関係や近所との付き合い、地域とのつながりを持ちましょう。 ● 「いつもと違う」と感じたら、早めに地域包括支援センターに相談しましょう。		● 早めに受診し、病気を正しく理解しましょう。 ● 仕事や趣味などできることを続けましょう。 ● 気になる症状や、将来どんな介護を受けたいか、自分の思いをいきいき手帳に書いておきましょう。 ● 家族や周囲の人は接し方の基本やコツを知りましょう。 ● 生活に困ることがあれば、早めに地域包括支援センターに相談しましょう。	● 実際にはいない人や動物、虫が見えるなどの訴えがある場合、「レビー小体型認知症」かもしれません。この病気は他に手足のこわばり、小刻み歩行などが特徴です。	● 介護保険などのサービスを上手に利用し、悪化を防止しましょう。 ● 食事や買い物、身の回りの生活支援のために必要なサービスを上手に利用しましょう。 ● 介護者自身の健康管理をしましょう。 ● 介護負担が大きくなったら、抱え込まず、早めにケアマネジャーや地域包括支援センターに相談しましょう。	● 日常生活でできないことが増え、体調を崩しやすくなることを理解しましょう。 ● どのような終末期を迎えるか、家族間で話し合っておきましょう。			
こんなときは……	まだまだ元気！ 認知症を予防したい ⇒ P.4	もの忘れがちょっと心配 もしかして認知症？ まずは簡単にチェック ⇒ P.5 気軽に相談したい ⇒ P.6 専門医に相談したい ⇒ P.7	悪化を防止したい ⇒ P.8	お金の管理や徘徊が心配になってきた ⇒ P.9	食事や買い物などの支援を受けたい ⇒ P.8	入浴や排泄、健康管理など介護・医療サービスを利用したい ⇒ P.8	介護に疲れた ⇒ P.8、P.10	認知症の方や家族の方の話が聞きたい、話したい ⇒ P.10	まわりにいる人たちができること ⇒ P.11