

### 3. 認知症の診断を受けた



#### (1) 認知症の種類

アルツハイマー型 認知症	最も数が多い。記憶力の低下、道に迷う、被害的な言動をする、同じ物を買ひ込むなど。
レビー小体型 認知症	歩行状態の悪化、幻をみるなど身体の症状が特徴。被害的な言動もある。時により状態が変わりやすいが、記憶力は比較的保たれる。
血管性認知症	脳の病気やケガから起こる認知症。歩行・嚥下・感情不安定・計画性等様々な症状があり、人によって個人差が大きいことが特徴。
前頭側頭型認知症	規則や他人の迷惑を理解する能力が低下し、万引きや迷惑行為を行うことがある。
若年性認知症	65歳未満で発症する認知症。仕事が続けられなくなる、育児や親世代の介護と重なるなど、介護者の負担が増加しやすい傾向にある。
その他	複数の認知症が併発する、アルコールや薬物によるもの、脳卒中や正常圧水頭症などの脳血管疾患などで似た症状が起こる場合もある。

#### <若年性認知症専門の相談窓口>

若年性認知症コールセンター ☎0800-100-2707

月～土曜日 10時00分～15時00分 水曜日は19時00分まで

「若年性認知症ハンドブック」ダウンロード  
(認知症介護研究・研修大阪センター作成)



## (2) 接し方のポイント

### 会 話

- ・正面から笑顔でゆっくり話す
- ・事実と違う話でも否定しない
- ・興奮している時は時間をおく
- ・話した内容のメモを渡す等配慮する

話を合わせるのが基本。予定は近くなってから伝えましょう。



段取りや根回しが大切です！



### 観 察

- ・困ったりミスしたりしないよう事前に準備やサポートを行う
- ・失敗はさりげなくフォローする

### 尊 重

- ・一方的に指示や命令をしない
- ・ミスや間違いを指摘しない、試さない
- ・できることを頼み、感謝を伝える
- ・本人が望まない脳トレ、テストをさせない
- ・意向を無視しない、怒らない
- ・説明や許可を飛ばさない

忘れてしまうとしても一人の大人として対応しましょう



### 環境の整備

- ・日めくり、新聞、デジタル時計を活用
- ・トイレや部屋のドアに目印をつける
- ・予定はカレンダーやメモ帳に書き、変更や済んだ予定は早めに直す



### (3) 介護を続けていくためのポイント

#### ① 一人で抱え込まない

日々当事者と相對している、ストレスを感じることもあります。相談窓口(P.6)で話を聞いてもらう、助言や支援を受けるなど、一人で抱え込みすぎないようにしましょう。

何度も同じ話をされて、顔を見ると動悸がする。私の親じゃないのに、対応はいつも私ばかり。病気だとわかっていても、冷たくしてしまう。

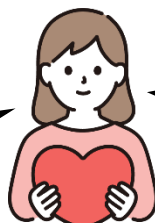


#### ② 家族や身近な人は介護する人(ケアラー)を支えましょう

介護者が一人で頑張りすぎると、当事者と共倒れになってしまう恐れがあります。家族や身近な人は、介護者の負担を軽くできるように協力しましょう。介護サービス等も積極的に利用しましょう。

##### 介護負担の軽減

通所を嫌がってるの？私も話してみるね。



##### 介護者をいたわる

いつもどうもありがとう。困ったことはない？週末は私がみるからゆっくり休んで。

##### 役割や家事の分担

今日は家のことこっちに任せて！来月は俺が病院に付き添うからね。



#### ③ ダブルケア・トリプルケアの場合は早めに相談を

仕事、育児、配偶者や親世代の介護が重なると、介護者に通常より大きな負担がかかります。早めに支援機関等に相談しましょう。

仕事のあと保育園とお店に行き、実家に寄ってお父さんに薬を渡して、家に着いたらご飯作って子どもをお風呂に入れて…もう限界！！



#### ④介護離職の前に、相談してみましょう

介護しながら働き続けるための制度(介護休業等)は、被介護者に介護認定がなくても利用可能な場合があります。退職前に勤務先や相談窓口へ連絡してみましょう。



勤務先によって、介護休業・介護休暇以外にも独自の支援や勤務形態がある場合があります。まずは勤務先へ確認してみましょう。

#### ⑤診断結果を誰にどう伝えるか、検討しましょう

家族はもちろん、普段交流のある人や地域の人にも状況を説明しておくことで、当事者を見守ってもらいやすくなります。

実は父が認知症と言われたんです。

最近約束を忘れるから、みんな心配していたよ。それとなく見守るね。

ありがとうございます。私の連絡先は…

