



認知症の段階	元気(自立・予防) ~ 認知症かもしれない(気づき)	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助け・介助が必要	常に介護が必要な状態
特徴 ・ 困った時のポイント	認知機能(物忘れや、決定、理由付け、実行など)に難しさが生じてはいるが、日常生活には支障はない。 物忘れがあっても、金銭管理や買い物、身の回りの生活は概ね自立。  ●まず相談する ●居場所や仲間を増やす ●不安を和らげる ●将来を見据える	日常で、見守りや声かけがあれば生活できる。 処方された薬を指示通りに飲んだかどうかの記憶があいまいになり、来訪者の対応がひとりでは難しくなるが、周囲の適切なサポートがあればこなせる状態。  ●見守る人を増やす ●安全対策を考える	日常生活で、手助けや介護が必要となる。 外出時道に迷うこともあるため、サポート側の注意と対策が必要。  ●介護サービスを受ける ●住まいの環境を整える ●見守りの体制を充実させる ●悪徳商法などから守る	身体機能も衰え、寝たきりになるなど日常生活のあらゆる面で常にサポートが必要。  ●コミュニケーションを工夫する ●介護と看護を充実させる ●看取りに備える(生活の場の検討など)
医療について ガイドブック P5~P7 P29~P31	かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局、救急医療情報キット、くらしをささえるおぼえがき、急変時の対応シート			
相談したい ガイドブック P8~P16	地域包括支援センター、在宅介護支援センター、地域ケアコーディネーター 若年性認知症コールセンター、若年性認知症支援コーディネーター、認知症の人と家族の会 認知症初期集中支援チーム			
誰かと交流したい ガイドブック P17~P20, P32~P33	生きがい対応型デイサービス、ふれあい・いきいきサロン、高齢者クラブ、老人福祉センター 認知症カフェ「ふれあい茶屋」、認知症の人と家族の会			
元気な体を維持したい ガイドブック P17~P20, P33	健康増進フォロー教室(シルバーリハビリ体操教室)、介護支援ボランティア、フレイル予防啓発講座 介護予防応援隊 はり・きゅう・マッサージ施術費補助			
困ったときのお手伝い ガイドブック P21~P28	認知症カフェ「ふれあい茶屋」 見守りキーホルダー、愛の定期便、のりあいタクシー、キララちゃんバス 緊急通報システム、日常生活自立支援事業 配食サービス ホームヘルパー 高齢者家族支援「探索」サービス ふれあいSOSネットワーク 成年後見制度、訪問理美容サービス、寝具洗濯・乾燥・消毒サービス			
お金の心配 ガイドブック P15, P26	生活保護、失業給付、障害年金、精神障害者保健福祉手帳 介護休業給付、ねたきり老人等福祉手当 土浦市消費生活センター			
住まい・施設について ガイドブック P34~P55	サービス付高齢者向け住宅、ケアハウス、特定有料老人ホーム 小規模多機能型居宅介護支援事業所 グループホーム、老人保健施設 特別養護老人ホーム			

この欄の数字は「土浦市よくわかる認知症ガイドブック」のページに対応しております。



地域には、こんな方もいます!

認知症サポーター & みまもりサポーター

認知症について正しく理解し、温かい目で見守る、地域での「応援者」です。



● 高齢者の総合相談窓口 ●

地域包括支援センターうらら

土浦市大和町9-2 ウララ2ビル4階

☎029-824-0332

担当地区：一中地区、三中地区、四中地区、六中地区

地域包括支援センターかんだつ

土浦市神立中央五丁目4-14

☎029-869-7035

担当地区：二中地区、五中地区、都和地区、新治地区

一覧はサービス利用時期の目安です。まずは下の相談窓口へお気軽にご相談下さい。



# ～まずは受診の秘訣を知りましょう～

## 秘訣① かかりつけ医に相談

かかりつけ医は、日頃から本人や家族を知っており、頼もしい存在です必要によって専門医療機関を紹介してくれます。



### ☞ かかりつけ医はこんなことができます！

- 早期発見・気づき（普段の姿を知っているため、変化がわかります）
- 専門医療機関の紹介・受診の勧め
- 地域のサービス機関との連携
- 日常的な身体疾患の治療や健康管理
- 家族・本人との相談や助言

### ☞ かかりつけ医の心強い支援者：認知症サポート医



認知症の診療に習熟し、かかりつけ医の相談・支援を行い、専門医療機関や地域包括支援センターなどの関係機関との連携の推進役となる地域の医師です

## 秘訣② 気になることは記録

### ✓ 気になることはまとめておく

診断に欠かせないのが、本人・家族の情報です。おかしいな？と思った時、本人の話・家族の話・状況・どんなことが気になったか等、重要な手がかりになります。その都度医師に伝えたい事柄をまとめておきましょう。

「よくわかる認知症ガイドブック」の『P56～P58 自分でできる認知症の気づき「チェックリスト」』を使ってみましょう！



### ☞ 情報整理のコツ

- いつ・どこで・どのような変化なのかを明確にすること。
- 困っていること（症状）は具体的に！
- 【病歴（既往歴）：高血圧・糖尿病等 飲んでいる薬（薬の名前、いつごろから等）】

普段からマメに整理しておこう！



## 秘訣③ 受診のためらいは上手に利用

### ✓ 納得しての受診がベスト

受診のためらいがある場合も多いです。そんなときは、勧め方を工夫してみましょう。地域包括支援センター等、関係機関に相談することも有効です。

最近、物忘れが多くて…



何かの病気かもしれないから、検査を受けてみましょう

いつまでも元気でいてほしいから、検査を受けてみましょう

「何だかおかしいな…？」



と思ったらまず

# 受診

対処が早いほど、進行を遅らせ、今までどおりの生活を保つことができます。MCI（軽度認知障害）の段階で見つければ、**認知機能の回復・維持も期待できます！**

## 早期受診はメリットが…



適切なケアや治療の開始ができることにより、進行を遅らせ、症状の軽減もすることができます。

サービスや制度等の情報収集や利用計画、本人の意思を考慮することができ、余裕を持って対応できます。



## 受診の内容

病院に行くときは、緊張してしまうことが多くあります。そのため、医師は受診しに来た方の不安や緊張を取り除くため、世間話等から始めることが多いです。

簡単なコミュニケーションを経た後、緊張がほぐれてきた段階で、生活状況等の聞き取りを行います。

### 実際の検査（例）

- 1 家族・身近な方から本人の生活状況、これまでの経歴・詳細な病歴を聞き取る
- 2 本人にも同じような内容を聞き取る
- 3 心理検査（簡単な記憶テスト等）の実施
- 4 脳の病巣確認：画像検査（CT・MRI・脳血流検査）

