

認知症の進行と主な症状の例

※主にアルツハイマー型認知症の場合

※症状の現れ方には個人差があります

※認知症の進行の過程で日常の暮らしの中でみられる特徴的な行動の例です。思い当たることがあれば、高齢者の総合相談窓口である地域包括支援センター（裏表紙）やかかりつけ医へ相談しましょう。

認知症の進行の例（右に行くほど発症から時間が経過し、進行している状態）

介護保険利用のタイミング		介護保険の認定申請をしましょう		介護保険サービスを利用しましょう	
認知症の進行過程	正常～軽度認知障害 (MCI) 物忘れはあるが日常生活は自立している	認知症疑い～初期 認知症の症状がみられるが日常生活は自立している	認知症初期～中期 誰かの見守りがあれば日常生活を送ることができる	認知症中期～後期 日常生活全般に誰かの手助けや介護が必要	認知症後期～終末期 常に介護が必要
本人の行動と心理状態	<ul style="list-style-type: none"> ●物忘れの自覚がある。 ●何を食べたか思い出せない。 ●人や物の名前が出てこない。 ●約束をすっかり忘れてしまう。 ●「あれ」「それ」等の代名詞を多用する。 	<ul style="list-style-type: none"> ●何度も同じ事を聞いたり話したりする。 ●料理の段取りや金銭管理に支障をきたす。 ●物をなくしたり、いつも何か探し物をしている。 ●買い物の際、同じものを買ってきたり小銭での支払いができなくなる。 ●意欲が低下し、趣味や日課をやめてしまう。 <p>今までできていたことができなくなり、日常生活の中で失敗する場面が増えてくるため、自分が自分でなくなっていくような不安を感じています。</p> <p>物忘れに不安を感じ、気分が落ち込んだり、「頭の中に霧がかかったような感じがする」「頭が変になったようだ」と何らかの異常を感じています。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●よく知っている場所で道に迷うことがある。 ●薬の飲み忘れが目立つようになる。 ●家事が上手くできなくなる。 ●火の不始末が見られるようになる。 ●大事な物をしまい忘れ誰かに盗まれたと言う。（物盗られ妄想） <p>物忘れの自覚がなくなり、困っていることは何もないと言い張るなど自覚のない態度がみられます。</p> <p>自分の能力低下を感じて不安になったり、イライラしたりします。家族からできないことを指摘されるとムキになって怒り出すことがあります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●時間、場所、季節がわからなくなる。 ●食事、トイレ、入浴、着替えなど一人では難しくなる。 ●外出して一人で家に帰れなくなる。（徘徊） ●自宅にいるのに「家に帰る」と言う。 ●突然怒り出したり、興奮したり、介護に抵抗することがある。 <p>「叱られた」「馬鹿にされた」などの嫌な記憶は、細かな内容は覚えていなくても感情として残っています。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●親しい人や家族が認識できなくなる。 ●言葉数が減る。 ●食べ物が飲み込みにくくなり、むせやすくなる。 ●日中うつらうつらしていることが多い。 ●生活全般に介護が必要になってくる。 <p>言葉で意思を伝えることは難しくなりますが、「気持ちいい」「嬉しい」などの感情は保たれており、表情やしぐさで表現することはできません。</p>
生活上のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ●普段から近所や地域の方との交流の機会を持つようにしましょう。 ●ウォーキングなど有酸素運動を行いましょう。 ●かかりつけ医が決まっていな方は、今後の事を考えてかかりつけ医を持つようにしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●大事なことや物の置き場所などは、メモに書き留めたり、目につきやすい所に貼り紙をしておくといいでしょう。 ●閉じこもりにならないように、外出の機会を持つなど積極的に活動しましょう。 ●家事や趣味活動などを続け、手先や頭を使いましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●火の不始末や行方不明など、万一の時に備え、安全面の対策を考えましょう。 ●薬の飲み忘れがないように、お薬カレンダーを利用したり、一回に飲む薬は薬局で一包にまとめてもらいましょう。 ●物盗られ妄想は身近な人が疑われます。強く否定したり、理屈で説得するのではなく、日頃から物をしまう場所を観察し、一緒に探して本人に見つけてもらうような工夫をしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●身体機能の低下により転倒などの事故が起きやすくなるため、介護保険による住宅改修や福祉用具の利用を検討するなど住まいの環境を整えましょう。 ●自宅か施設等か今後の住まいについて検討しましょう。 ●自ら体調不良を訴えることが難しくなります。本人の様子に変化があればかかりつけ医に相談しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●肺炎や脱水にならないよう口の中を清潔に保ち、水分摂取を心がけましょう。 ●体調が悪化した際の対応について主治医に相談しておきましょう。 ●ベッドで寝かせきりにせず、食事の時には座る姿勢にする機会を持ちましょう。
家族へのアドバイス	<ul style="list-style-type: none"> ●認知症サポーター養成講座を受講したり、認知症カフェに参加するなど、認知症に関する知識や本人との接し方を学びましょう。 ●今後の生活設計についての備えをしておきましょう（介護、金銭管理、終末期をどう迎えたいのかについて、本人と話し合っておきましょう）。 	<ul style="list-style-type: none"> ●早期に専門医療機関にかかり適切な診断や治療を受けましょう。 ●間違っても訂正しようと説得せず、本人が納得できるよう気持ちを受け止めましょう。時間をおくことで気持ちが変わることがあります。 ●自尊心を傷つけないよう、さりげなく手助けをしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●判断能力の低下により、悪質商法の被害にあう危険があるため、対策を考えておきましょう。離れて住んでいる家族は定期的に電話で話す機会を持ちましょう。 ●家事や仕事、趣味などまだまだできることはあります。本人の役割を奪わないように、本人ができることを大切にしましょう。 ●認知症であることを兄弟、親戚、職場、隣近所、民生委員など身近な人に伝え、理解者や協力者を作りましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●家族の介護負担が増えてきます。すべてを抱え込まずに相談窓口で相談したり、医療や介護サービスを適切に利用しましょう。 ●家族の会や認知症カフェなどで自分の気持ちを話す機会を持つようにしましょう。 ●介護者自身の健康管理に気を付け、休息や楽しみなど気分転換の時間を持つよう、介護サービスを上手に活用しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●言葉でのコミュニケーションができなくても、優しく手を握ったり背中をさするなどのスキンシップを心がけ、本人にとっての快さを重視しましょう。 ●日頃からサービス事業所とこまめな情報交換をしましょう。 ●どのような終末期を迎えるのか医師やサービス事業所などの関係者間でよく話し合っておきましょう。