

	元気な時期	発症した時期 (変化が起き始めた時)	症状が多発する時期 (日常生活に手助け・介護が必要)	身体面の障害が複合する時期 (常に介護が必要)	終末期
本人の状況	<ul style="list-style-type: none"> <li>物忘れの自覚がある。</li> <li>言葉が出にくく「あれ」「それ」をいう。</li> <li>何かヒントがあれば思い出せる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>同じことを何回も聞く。</li> <li>置き場所を探し回る。</li> <li>約束したことを忘れる。</li> <li>物を盗られたと言う。</li> <li>話をとり繕う。</li> <li>不安、いらいら、あせり、抑うつ。</li> <li>自信喪失。</li> <li>買い物の小銭が支払えない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>料理がうまくできない。</li> <li>季節に応じた服が選べない。</li> <li>今まで使っていた電気製品、機器が使えない。</li> <li>自分の年齢を若く言う。</li> <li>外出先から家へ戻れない。</li> <li>食べ物をあるだけ食べる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>箸など道具を使えない、一人で食事ができない。</li> <li>飲食物をうまく飲み込めない。</li> <li>食べ物以外のものを口に入れようとする。</li> <li>一人で着替えができない。</li> <li>尿意や便意を感じにくい。</li> <li>うまく歩けない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>日中うつらうつらしていることが多い。</li> <li>言葉が減り、声かけの反応が少なくなる。</li> <li>うまく飲み込めない、口から食事がとりにくくなる。</li> </ul>
本人の工夫	<ul style="list-style-type: none"> <li>家事などを続け、手先や頭を使いしよう。</li> <li>閉じこもりにならないように、趣味をもつことなど日常生活を積極的に活動しましょう。</li> <li>延命処置や医療をどの程度行うかなど、早いうちから家族と相談しておきましょう。</li> </ul>	<p>身体管理・体調管理を十分に行いましょう。</p> <p>大事なことや出来事は書きとめましょう。</p> <p>できることがたくさんあります。例えば、趣味や仕事で養ってきた得意なことをしましょう。自信が回復し、心が安定します。</p> <p>時間の見当がつく工夫をしましょう（デジタル時計を見る習慣やホワイトボードに本日の行動を記入しましょう）。</p> <p>決まった置き場所を決めましょう。引き出し等に何が入っているかラベルをはっておくのも良いでしょう。</p> <p>道に迷わないよう、外出の際は目印を決めましょう。</p>			
家族の工夫 や対応	<ul style="list-style-type: none"> <li>本人の役割を作りましょう。 例：家事、孫の世話、ペットの世話など</li> <li>本人へ声かけをしましょう。</li> <li>本人と会う機会を増やしましょう。</li> </ul>	<p>ゆっくり、短い言葉で、一つずつ伝えましょう。</p> <p>身体管理を十分に行いましょう。自分で訴えることが難しい場合、水分や食事、排せつなどの状況を観察しましょう。落ち着きのない様子が身体状況からきていることもあります。</p> <p>時間の見当がつく工夫をしましょう（季節感のあるカレンダーやデジタル時計を用意したり、挨拶で時間がわかるようにしてみましょう）。</p> <p>理論での説得より、その場の納得を。一緒に行動するなど気持ちを受け止めると、そのうち忘れてしまい、気持ちが変わることもあります。</p> <p>言葉以外のサインを大切にしましょう。表情やしぐさなどから気持ちを読み取りましょう。背中をさするなどで安心感を与えることもできます。</p> <p>認知症という病気や、介護について勉強しましょう。</p> <p>近い親族や本人の親しい人には病気のことを伝えておきましょう。</p> <p>介護サービスを利用したり、家族の集いの場を利用しましょう。戸惑うような出来事が多い時期、専門家に相談したり同じ悩みをもつ家族の会など仲間と話し、負担を軽減しましょう。</p> <p>今後の見通しを立て、介護や金銭管理などについて考えておきましょう。</p>			

予防・備え	ボランティア活動・老人クラブ・趣味活動・ふれあいサロン			
	生きがい対応型サービス・一般運動器機能向上事業	認知症対応型カフェ		
	成年後見制度（任意後見）	福祉サービス利用援助事業（※）		
		成年後見制度（法定後見）		
		認知症高齢者等SOSネットワーク事業		
相談する	地域包括支援センター・木津川市役所高齢介護課	居宅介護支援事業所		
		認知症初期集中支援チーム		
		認知症あんしんサポート相談窓口・認知症コールセンター・認知症の人と家族の会		
		介護者交流事業		
住まいを考える	ケアハウス・サービス付高齢者住宅等	グループホーム（要支援2～要介護5）	特別養護老人ホーム（要介護3～5）	
医療を受ける	かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局・一般病院	訪問診療・訪問看護・居宅療養管理指導（歯科・薬剤師等）		
		専門医院・病院、認知症疾患医療センター		
生活や介護の支援	配食サービス・高齢者日常生活用具の給付事業			
	住民参加型たすけ合いサービス（※）・シルバーパートナーハウス事業（☎0774-72-6690）	移動支援		
		通所介護・認知症対応型通所介護・通所リハビリテーション・訪問介護・短期入所サービス・小規模多機能型居宅介護・介護老人保健施設（要介護1～5）		
		在宅高齢者等紙おむつ給付事業・ふとん水洗い乾燥サービス事業		
見守る	認知症サポーター			
	民生委員			
	社会福祉協議会（見守り隊・京都生協）			
	介護保険事業所・郵便局			