

認知症ステージ別

症状・気持ち・生活のポイント・接し方

ステージ

I 軽度認知障害 (MCI) 日々の暮らしはひとりでできます

主な症状

健康と認知症の中間段階です。

早めに気付くことで認知症になることを遅らせましょう。

- 約束をよく忘れるようになってきた
- 身だしなみや趣味への関心がなくなってきた
- 家族・友人との会話が楽しめなくなってきた



気持ち

「何か違う」と感じて、年のせいと思って見過ごす人や、診察を避ける人も少なくありません。

- 物の名前がすぐに出てこなくなった
- 時々、約束を忘れるような気がする
- もしかしたら、軽度認知障害 (MCI) かもしれない
- 誰かに相談したいけど、病院に行くのは嫌だな

生活のポイント

MCIの段階で認知症の進行を防ぐために、下のような生活習慣を心がけましょう。

- 規則正しい生活とバランスの良い食生活、適度な運動を
- やりがいを感じる活動や趣味の時間をつくりましょう
- 地域の行事に参加するなど、人と楽しく交流しましょう



接し方

生活意欲が失われないように、積極的にコミュニケーションをとりましょう。

- ★ 話に耳を傾け、おしゃべりする時間を大切に
- ★ 家庭内での役割が続けられるようにサポートを
- ★ 認知症サポーター養成講座などで認知症の学びを
- ★ 「様子が違う」と感じたら、すぐにかかりつけ医や地域包括支援センターへ相談を



大事な3つの「ない」その1

油断しない

まだそんな年じゃないと油断しないで相談しましょう

決めつけない

加齢のせいと決めつけないこと

怠らない

高血圧と糖尿病の治療をしっかりと

(右に進むほど時間が経過し、症状が進行している状態です)

2 認知症 前期

誰かに気にかけてもらい、
声をかけてもらったらできます

周囲が「あれ?」「おや?」と思うことが増えてきます。
進行を緩やかにするサポートとケアが重要です。

- 物忘れしている自覚がなくなり、同じ物を何度も買って来る
- 計算が苦手になり、何でもお札で買って、小銭がたまる
- 薬を飲み忘れたり、外出するのがおっくうになる
- 置忘れ、しまい忘れが増える



認知症と診断されれば誰でも動揺します。悔しさや不安はありますが、
一方で残された力を活かしたいという前向きな思いも抱いています。

- 今までできていたことができなくなり悔しい
- イライラして落ち着かない
- この先どうなっていくのか不安
- 自分にできること、役に立つことをしたい

認知症になっても、人生の主人公は本人自身。
人の助けを借りながら、主体的な生活意欲を持ち続けましょう。

- 進行を遅らせるため、通院・服薬を守りましょう
- 一人でがんばり過ぎず、できないことは人を頼りましょう
- 認知症カフェなど、同じ悩みを持つ仲間に出会える場所に出かけましょう



大切なのは、本人の視点に立ったケア。
思いや状態を的確にキャッチすることが出発点です。

- ★会話や行動はゆっくり急かさず、本人のペースに合わせて
- ★大事なことは分かるようにメモにして
- ★失敗を繰り返しても、「大丈夫!」とおおらかに受けとめて
- ★今後の医療や介護について、元気なうちに話し合い、本人の意志を医療・介護関係の人とも共有を



大事な3つの「ない」その2

怒らない

失敗を怒られると、脳が萎縮すると言われています

命令しない

命令しても怒りっぽくなるだけです

見逃さない

困りごとを見逃さず、
必要な介護保険サービスにつなぎましょう

認知症ステージ別

症状・気持ち・生活のポイント・接し方

ステージ

3 認知症 中期

暮らしの中で多くのお手伝いが必要です

主な症状

周囲が驚くような行動・心理症状(3ページ)が現れることも。
あわてずに、本人の心理状態を理解して対応を。

- 家までの帰り道が分からなくなる
- 季節やその場に合わせた身だしなみができなくなる
- 言葉がうまく出なくなり、人の話を理解するのが難しくなる



気持ち

不安やいら立ち、不快感、孤独感に包み込まれています。
困りごとを減らし支えてほしいという気持ちがあります。

- できないが増え、不安やいら立ちが強まる
- 会話のスピードについていけず、孤独な気持ちに
- 怒られても理由が分からず、不快感だけが残る
- 家族に迷惑をかけてすまないと思う

生活の
ポイント

認知症になっても、やりたいこと、できることがあります。
できることに目を向けましょう。

- 必要な支援やサービスを受けながら、自分らしく過ごしましょう
- 周囲に手伝ってもらいながら、できること、得意なことを続けましょう
- ペットを飼うのもいいでしょう。触れ合うことで、癒されます



接し方

行動・心理症状(3ページ)が現れると介護の負担も増しますが、
本人が安心を感じられると、行動・心理症状は緩和されます。



- ★本人ができること、したいことを一緒に
 に行う
- ★外出時には、身元が分かるものを
 身に付けて
- ★妄想や幻覚を否定せず、気分が
 落ち着くように話を合わせて
- ★がんばり過ぎも禁物
 介護サービスを利用して、
 自分の時間も確保

大事な3つの「ない」その3

驚かさない

声かけは、後ろからではなく正面からやさしく

急がせない

ゆっくりと話し、本人の言ったことは復唱を

傷つけない

叱ったり、強制したりせず、そっと手助けを

(右に進むほど時間が経過し、症状が進行している状態です)

4 認知症 後期

いつもそばにいて、生活を支えることが必要です

生活全般に介助が必要になりますが、心は動いています。
尊厳を認めてあたたかい気持ちで接しましょう。

- 失禁や転倒・骨折、感染症などが起きやすくなる
- 食事、トイレ、お風呂、移動などの日常生活で、誰かの手助けが必要
- 言葉数が減るが、感覚(目・耳・鼻などの機能)は残っている



周囲の状況が分からなくても、喜怒哀楽は感じており、
安らぎの中で自分らしい人生を全うしたいと願っています。

- なじみのある人・環境の中で暮らし続けたい
- 笑顔で優しく話かけられるとうれしい
- 食べたくないものを口に運ばれたくない
- 無理にオムツをはかせられるのは嫌

床につく状態も長くなりますが、
安全で気持ち良い毎日を過ごしていきましょう。

- バリアフリー化などで、安全な居住環境をつくりましょう
- ケアマネジャーや医療・介護のスタッフと連携し、気持ちの良い日々を過ごせるようにしましょう



常に介助が必要になってきます。状態を注視しながら、
本人が少しでも気持ち良く、安心できるようなケアを。

- ★会話が難しくても、笑顔で声かけを
- ★食事のときにおせないように注意を
- ★床ずれが起きていないか確認し
必要なケアを
- ★手を握ったり背中をさすったり
スキンシップを
- ★嫌がることは無理強いせず、
ケアマネジャーや訪問看護師と相談を



大事な3つの「ない」その4

強要しない

無理に食べさせると、誤嚥の危険が

あわてない

緊急入院より在宅医療が良い場合も
日ごろから話をしておきましょう

孤独にしない

寂しさとつらさを避け、安心できる場で



認知症と共に生きていくことを、一緒に考えてみませんか

認知症の相談窓口

地域包括支援センターにご相談ください

南長浜地域包括支援センター	☎0749-65-8352
神照郷里地域包括支援センター	☎0749-65-8267
浅井びわ虎姫地域包括支援センター	☎0749-73-2653
湖北高月地域包括支援センター	☎0749-85-5702
木之本余呉西浅井地域包括支援センター	☎0749-82-3570

認知症あんしんガイドブック

発行：令和5年度

長浜市健康福祉部長寿推進課

TEL:0749-65-7841

FAX:0749-64-1437

メール:choju@city.nagahama.lg.jp