

# わたしのきもち

「三木市認知症こころの声アンケート」より

## ～本人の声～

## ～家族の声～



うれしかったできごとは、家族の声が聴けたこと。毎日話ができること。

昔から田んぼ、畑はわたしの仕事。疲れない程度にがんばっています。

同じ昔話を何度も繰り返すので、分かっているけど聞くのが疲れる。

デイサービスでも、楽しそうに安心しております。ショートステイもマイペースで過ごしているようで、よくお世話して頂いている様子です。

デイサービスに来るのが楽しみ。みんなと会うのが嬉しいよ。

自分から声掛け、ようしないねん。大事な話を理解することができひんねん。

新しい電化製品の使い方が分からへん。覚えるということが苦手や。

介護をしている友人と話を共感してもらえると楽になる。

早期に病院に連れていったので、6年たった今もあまり変わりなく過ごせてよかった。

朝と夜を勘違いする時がある。目が覚めて寝つけない。

部屋ではテレビを見るよ。ハーモニカもいい音はでないけど、迷惑がかからないように吹いています。

年いって、自分のしていることがわからんようになる。

毎日の食事。皿洗いをして娘を手助けることがうれしい。

認知症らしい・・・と、向こう3軒両隣に伝えています。みなさん、普通に接してくださいませ。

イライラしてしまうこともあるが、笑った顔や、素直に「〇〇してくれてありがとう」と言ってくれるとイライラの気持ちも治まり、癒されるしうれしくなる。

## <認知症の経過と対応>

日常生活	自立	見守りが必要	手助け・介護があると安心	常に介護が必要
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>・もの忘れの自覚はあるが、特に気にした様子はない</li> <li>・趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなる</li> <li>・食事の内容を忘れることがある</li> <li>・お金の管理や書類作成はできる</li> <li>・たまに薬の飲み忘れがある</li> <li>・置き場所が分からず、探し回る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・時間や日にちがわからなくなる</li> <li>・同じことを何度も言ったり聞いたりする</li> <li>・不安、疲れ、いらいらなどが増える</li> <li>・料理の手順がわからなくなり、味付けが変わる</li> <li>・食事をしたことを忘れる</li> <li>・同じ服ばかり着ている</li> <li>・買い物で小銭が払えなくなる</li> <li>・ATM が使えなくなる</li> <li>・通帳などの保管場所がわからなくなる</li> <li>・ごみ出しができなくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・電話や訪問者の対応が一人では難しくなる</li> <li>・大声を出したり、手が出たりすることがある</li> <li>・食べ物をお皿だけ食べてしまう</li> <li>・電子レンジが使えなくなる</li> <li>・季節にあった服装を選ぶことができなくなる</li> <li>・入浴や着替えができなくなる</li> <li>・同じものばかり買う</li> <li>・財布や通帳を盗られたなど妄想がある</li> <li>・道に迷うことがある</li> <li>・トイレの場所を間違えたり、汚れた下着を隠す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歩行が不安定になる</li> <li>・会話がかみ合わなくなる</li> <li>・声かけや介護を拒む</li> <li>・食べ物でないものを口に入れる</li> <li>・尿意や便意を感じにくくなり、失敗することが多くなる</li> <li>・自分の感情や気持ちをうまく言葉にすることができなくなる</li> </ul>
対応のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活リズムを整える</li> <li>・間違いやできないこと、忘れていることを指摘しない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一度にたくさん言わない</li> <li>・できることを活かし一緒にする</li> <li>・間違いやできないこと、忘れていることを指摘しない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・散歩など外出の機会をつくる</li> <li>・昔の思い出に触れたり、なじみの歌に親しむ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体調管理に注意する</li> <li>・言葉以外の表情などのサインを大切に、スキンシップを心がけて安心感を持てるようにする</li> </ul>
本人・家族がしておくとよいこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族等と一緒に時間をもつ</li> <li>・家庭内での役割をもってもらう</li> <li>・本人へ今後の生活や介護等希望を聞く</li> <li>・社会参加や趣味を楽しむ</li> <li>・認知症について正しい知識や理解を深める</li> <li>・早めに相談窓口や医療機関に相談する (P8 参照)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・同じ介護をする家族と交流する</li> <li>・家族、親戚や親しい人に病気のことを伝える</li> <li>・本人の行動パターンを知っておく</li> <li>・認知症について正しい知識や理解を深める</li> <li>・早めに相談窓口や医療機関に相談する (P8 参照)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・介護サービスを利用する</li> <li>・今後の生活について備える</li> <li>・一人で抱え込まない生活の準備、相談できる人をつくっておく</li> <li>・本人の行動パターンを知っておく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・主治医、ケアマネジャーと生活の場を考えておく</li> <li>・介護保険施設の見学、申込みを検討する</li> </ul>

※認知症の症状や経過には、個人差があります。