

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。

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。

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。

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。

毎日の食事。皿洗いをして娘を手助けることがうれしい。

同じ昔話を何度も繰り返すので、分かっていても聞くのが疲れる。

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。



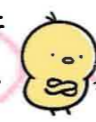
早期に病院に連れていったので、6年たった今もあまり変わりなく過ごせてよかった。

朝と夜を勘違いする時がある。目が覚めて寝つけない。

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。

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

※認知症の症状や経過には、個人差があります。