




# タイプ別早わかり表


## タイプ別による生活上のポイント

タイプ	症状	生活上のポイント
境界線	<p>物忘れが少し出てきたり買い物や事務作業、お金の管理などに少し不安があるが、一人でできます。</p> 	<p>①<b>健康管理</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶運動をしましょう。(週2回、1回30分以上を目標に)</li> <li>▶健康的な食生活をこころがけましょう。</li> <li>▶睡眠を十分にとりましょう。</li> <li>▶気になる時はかかりつけ医、専門の医師などに相談しましょう。</li> </ul> <p>②<b>趣味やボランティア、仕事など社会参加を続けましょう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶趣味、ボランティア、仕事がある方は、今までと同じように続けていきましょう。続けることに心配がある場合は、医師などに相談しましょう。</li> <li>▶外出する機会は今までと同じようにしましょう。</li> <li>▶グループ、サークル、仲間との関わりをつづけましょう。</li> </ul>

タイプ	症状	生活上のポイント
軽度認知症	<p>買い物や事務、お金の管理などに不安がみられるが、日常生活はほぼ自立しています。薬を飲んだか分からなくなるときなどがありますが、周りの人に支えられて対応できます。</p> 	<p>①<b>健康的な生活、関わる人を増やしましょう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶規則正しい生活を心がけましょう。</li> <li>▶ご家族などに定期的に電話をしましょう。</li> <li>▶理解者に関わってもらいましょう。</li> </ul> <p>②<b>かかりつけ医、専門医を活用し、薬を欠かさずに飲みましょう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶かかりつけ医の定期受診を続け、服薬をしましょう。</li> <li>▶専門医の紹介があるときは受診しましょう。</li> </ul> <p>③<b>介護保険などのサービスを検討しましょう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶高齢者あんしん相談センターに相談しましょう。</li> </ul>

認知症の簡単チェックリスト9点以上の方は、自分にあてはまるタイプをご家族などと考えてみて、生活上のポイントや利用できる様々なサービスを知ることができます。ご相談がありましたら、高齢者あんしん相談センターにご連絡ください。

タイプ	症状	生活上のポイント
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">中 程 度 認 知 症</p>	<p>電話や訪問者の応対や着替え、食事など一人では難しいが、声かけや誘導、人の手助けがあればできます。</p> 	<p><b>①介護保険サービス、生活支援サービスを活用しましょう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 高齢者あんしん相談センター（地域包括支援センター）と相談しましょう。</li> <li>▶ 担当ケアマネジャーと相談しましょう。サービス内容が合わなくなったときなどは変更してもらいましょう。</li> </ul> <p><b>②お金の管理や契約について考えましょう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 生活上の契約などに不安がある時には、ご家族や高齢者あんしん相談センター、成年後見支援センターに相談しましょう。</li> </ul>

タイプ	症状	生活上のポイント
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">重 度 認 知 症</p>	<p>着替えや食事、トイレなどがうまくできないなど、生活しにくい場面があります。人の手助けがあれば安心です。</p> 	<p><b>①日常生活全般の支援を受けましょう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 食事・入浴・排泄・着替えなどの支援を受けましょう。</li> <li>▶ 定期的な受診支援を受けましょう。</li> </ul> <p><b>②生活環境を整えましょう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 安全な環境を整え、可能な範囲で外出の機会をつくって楽しみましょう。</li> <li>▶ 生活上の必要な契約や金銭管理はご家族、後見人からの支援を受けましょう。</li> <li>▶ 本人や家族の事情により、自宅や施設などの選択をしましょう。選択にあたっては、後見人からの支援を受けることもできます。</li> </ul>