

第4章 日常生活上の留意点

1 “気づき”のポイントとチェック項目

日常生活の中で、行動や話すことがいつもと違うという“気づき”が認知症の発見につながります。

最初はものを置き忘れたり、約束を忘れてしまったり、失敗を取り繕って言い訳をすることがあります。本人も、忘れていたり、失敗したことはわかりますが、どうしていいのかわからずに怒りっぽくなったり、イライラするようになります。また、不安になったり、物事に無関心になり、意欲がなくなることもあります。気分が落ち込んで、人格が変わってしまったように見えることもあります。

車の運転をする人では、事故を起こしたり、目的地に着けないこともあります。主婦の場合は、家事が今までのようにできなくなったり、買い物に行っても同じものを何度も買う、冷蔵庫にあるものをまた買う、おつりの計算が出来ず、毎回お札を出し財布に小銭がたまっているなどということもあります。料理の味付けが変わったり、手順を忘れて完成できなくなります。

このような日常の行動や発言は、できればメモしておく、受診した時に役に立ちます。認知症の症状は、他の脳の病気やうつ病のような気分障害などの精神疾患と似ている部分があり、診断は専門の医療機関でなされます。家族から見た、以前とは違う様子や行動は、医師の問診の参考になり、診断する上でも重要なポイントになります。

<受診時のポイント>

家族から見た、以前とは違う様子や行動は、医師の問診の参考になり、診断する上でも重要なポイントです。

具体的なチェックポイント

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 同じことを何度も聞く | <input type="checkbox"/> 家電製品の使い方がわからない |
| <input type="checkbox"/> 伝言したことがうまく伝わらない | <input type="checkbox"/> テレビや新聞を見なくなる、関心がなくなる |
| <input type="checkbox"/> 電車・バスで乗る駅や降りる駅がわからない | <input type="checkbox"/> 風呂に入りたいがらない |
| <input type="checkbox"/> よく知っている道なのに迷ってしまう | <input type="checkbox"/> 好きだった趣味の活動をしなくなる |
| <input type="checkbox"/> 通帳、印鑑、財布などをよく失くし、家族が盗ったという | <input type="checkbox"/> 鍋を焦がす、ガスの火を消し忘れる、水道の水を出しっぱなしにする |
| <input type="checkbox"/> いつも同じ服を着て着替えたがらない | <input type="checkbox"/> 外出したがらない |

2 日常生活の工夫

日常生活上での困りごとは、少し工夫をすることで改善できる場合があります。

相談者の状況に応じて助言しましょう。

- 眼鏡やスケジュール帳など、**ふだんよく使うもの**は、決まった場所に置くようにしましょう。
- 服や小物が入っている引き出しには、入っているものを書いた**ラベル**を貼っておきます。日頃から身の回りの物を整理・整頓して置くことも大切です。
- 外出するときには、鍵、財布、携帯電話など、**必要なものを1つの袋や箱**にまとめておいたり、**持っていく物のリスト**を見やすいところに貼っておくとわかりやすいでしょう。
- **IC乗車券**はケースに入れて、かばんにひもをつけて入れておくと、置き忘れを防ぐことができます。
- **家族の電話番号**なども、見やすい場所にメモを貼り、まとめておくと便利です。
- **メモ**をするのは、物忘れを防ぐよい方法です。本人がメモをすることが難しい場合は、家族や周りの人がメモを取り、その都度メモを見ながら確認します。この時、あまりたくさんの方が書いてあるとわかりにくいので、大事な情報だけ書くようにしましょう。
- 用事を忘れてしまうことを防ぐには、**カレンダー、卓上の日めくり、スケジュール帳、ホワイトボード、メモ、貼り紙**などを活用します。家の中の見やすいところにカレンダーや日めくりを貼り、日にちや曜日を確認しやすくします。
- 1か月ごとのカレンダーでわかりにくい場合は、1日ごとの**日めくり**が使いやすいかもしれません。
- 薬の飲み忘れもよくある症状です。1週間分の薬を、朝、昼、晩、寝る前、と分けて入れられる容器を使います。飲む時間を忘れる場合は、薬を飲む時間に**タイマーをセット**しておき、音が鳴ったら飲むという方法もあります。
- また、1回に飲む薬が複数の場合は、薬局でひとまとめにする「**一包化**」という方法があります。
- 料理など家事に関することで、毎日同じようなメニューになってしまうときは、あらかじめ大まかな献立を、**カレンダーや日めくり**に書いておく方法もあります。
- ゴミ出しは、指定された日を忘れないように、カレンダーや日めくりでゴミを出す日と種類（燃えるゴミ、燃えないゴミ、資源ゴミ、ビンや缶など）をわかりやすく書いておきます。
- このようにメモ、カレンダーなど目で見ると手がかり、**タイマーの音**など耳で聞く手がかりがあると思出しやすくなります。

3 車の運転

運転免許証の更新を希望する75歳以上の高齢運転者に対しては、認知機能検査をおこなうことが義務づけられています。運転者が「認知症」の場合、年齢に関係なく「公安委員会により『運転免許を取り消す』、または、『免許の効力を停止する』ことができる」と道路交通法で定められています。ご本人が納得し、返納することが望ましいのですが、本人の思いやプライドもあるので、十分な配慮の上、主治医から話してもらうこともよい方法です。

警察署や免許センターには、運転技能や運転免許についての、運転にかかわる全般的な、運転適性相談窓口があり、運転に不安がある場合など、免許の更新や運転の継続について相談できます。

〈道路交通法の一部改正について〉

平成29年3月12日に改正された道路交通法により、75才以上の高齢者は、運転免許更新時に受ける認知機能検査で認知症の疑いがあると分かれば、医師の診断を受けることが義務付けられました。



ご参考ください！！

「認知症高齢者の自動車運転を考える
家族介護者のための支援マニュアル」
©

国立長寿医療研究センター 長寿政策科学研究
<http://www.ncgg.go.jp/department/dgp/index-dgp-j.htm>
※こちらのマニュアルはダウンロードでのみ入手可能です。

代わりになる身分証明について

認知症のため、運転免許証の更新をしない場合、一般的には、健康保険証やパスポートなどが代わりになります。また、運転免許証を返納すると希望者には「運転経歴証明書」が交付されます。マイナンバー制度に基づく「個人番号カード」も公的な身分証明書として利用できます。

認知症の人の運転に対する家族の対応例

- 1 家族が運転する車に乗ってもらう
- 2 子どもや孫が説得する
- 3 友人や近所の人の説得してもらう
- 4 自動車販売・修理店に協力してもらう

4 家族支援・本人支援

同じ立場にある本人や家族どうしが集まり、経験者にしかわからない介護の体験や悩みを話し合っ共有することで、介護や生活の工夫を学んだり、サービスなどの情報を得たり、互いに励まし合ったりと、介護を続けていく助けになります。

家族支援の取り組み

公益社団法人 認知症の人と家族の会

- 本部連絡先：電話 075-811-8195
H P <http://www.alzheimer.or.jp/>
- 鹿児島県支部連絡先：電話 099-257-3887

全国若年認知症家族会・支援者連絡協議会

若年性認知症の家族会や支援機関の団体です。

- 連絡先：電話 03-5919-4186
H P <http://www.zyakunen-ninchi.com/>

家族と本人の支援の取り組み

認知症カフェ

認知症カフェは、認知症の本人だけでなく、家族、地域の人や専門家が気軽に集まれる場所です。本人や家族が地域の人や専門家と交流することで、相互に情報を共有し、お互いを理解し合うことができます。

県内にも平成29年5月末時点で67か所設置されており、広まりつつあります。（県介護福祉課で把握している数）