

介護コラム # 11

「認知症を理解しよう～認知症の始まりを見逃さないために～」

「仕事と介護の両立支援」の一環で、コラム形式の「仕事と介護の両立ガイド」を発信いたします。

突然の介護。介護はいつ始まるかわかりません。

仕事と介護を両立させるためには、いざというときに備えて、介護が始まったらどこに相談するかまず何をしたらよいのかといった事前の知識が必要です。

定期的に情報提供を行い、仕事と介護の両立に向けたきっかけづくりをしていきます。

今回のテーマは、「認知症を理解しよう～認知症の始まりを見逃さないために～」です。

認知症はある日突然始まるものではなく、徐々に進行するため、周囲の人も気がつかずにどんどん進行してしまうことがあります。認知症は症状がある程度進んでしまうと、本人も、また介護する家族にとっても大きな負担となります。「あれ、なんか変？」と思ったら、もしかしたら認知症の始まりかもしれません。

まずはきっかけづくりとして次ページをご覧ください。

【お問い合わせ先】 日野自動車福祉共済基金 042-586-5236（内線 81-5236）

fukushikyosai@hfkk.hino.co.jp

仕事と介護の 両立ガイド

介護でいちばん大切なことは、
「仕事を続ける」ことです。
あらかじめの知識や工夫と行動で、
「仕事と介護」は両立できます。

認知症を理解しよう

それ、もしかして認知症!?～認知症の始まりを見逃さないために～

「うちの親は、まだまだ平気」
「たまに変なこと言うけど、歳のせいだ」
こんな風に思っている人も、多いのではないでしょう
か？

認知症はある日突然始まるものではなく、徐々に進
行するため、周囲の人も気がつかずにどんどん進行し
てしまうことがあります。また、認知症に対する無意
識の不安から、「うちの親に限って」と、ついつい目
をそむけてしまいがちです。

しかし、認知症介護の経験者はみな口をそろえて、
「思えばあの頃から始まっていたんだな」と振り返り
ます。認知症は症状がある程度進んでしまうと、本人
も、また介護する家族にとっても大きな負担となりま
す。初期の段階できちんと診断を受け、適切な対応を
することで、これまで通りの生活をより長く続けるこ
とができます。そのためには、認知症の始まりのサイン
を見逃さないことが重要です。

「単なるもの忘れ」？それとも「認知症」？

歳をとると、人の名前が思い出せない、ものをどこ
にしまったのか忘れてしまうなどは、誰しも多かれ少
なかれあるものです。加齢による「単なるもの忘れ」

と「認知症」の違いは、「忘れた」という自覚がない
ことです。

例えば、昨日の食事のメニューは思い出せないが、
食べたことは覚えているというのがもの忘れの状態。
認知症の場合、食事をしたこと自体を忘れてしまいま
す。本人は食べた自覚がないため、「ご飯を食べさせ
てもらえない」「食事はまだか」と訴えるなどの困り
ごとが出てきます。

このように認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞
が損傷を受けたり、働きが悪くなったりしたために認
知機能が低下し、「日常生活に支障をきたすように
なった状態」をいいます。

見逃さないで！認知症の始まりのサイン

「あれ、なんか変？」と思ったら、もしかしたら認知
症の始まりかもしれません。

認知症がある人の場合、たまに会う家族の前では
しっかりしていることもあるので、とかく見過ごしが
ちですが、少しでもいつもと違う、何か変わった…と
思うことがあったら要注意。歳のせいだからとやりす
ごさずに、かかりつけ医や地域包括支援センターなど
に相談しましょう。

もしかしたら認知症かも!?チェックリスト

こんな「あれ!? なんか変」は、ありませんか？


一つでも当てはまったら、早めにかかりつけ医や地域包括支援センターに相談しましょう。

- 同じ話や質問を繰り返す
- 鍋を火にかけてばなしにする、蛇口から水を出しっぱなしにする
- 同じものばかり買ってくる（冷蔵庫の中に同じものがいっぱい入っている）
- 病院などの予約日を間違える、忘れることがある
- ゴミ出しの曜日がわからなくなった
- マンションや団地のフロアを間違える
- たいした用事でもないのに、早朝、深夜などいつもと違う時間に電話をかけてくる
- しまい忘れ、置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 料理などの家事、運転、計算のミスが目立つようになった
- あまり料理をしなくなった
- 財布に小銭ばかりたまっている
- ゴミがたまっている
- 手紙や予定表など、文字を書かなくなった
- 目の前にある物の名前が思い出せない
- おしゃれをしなくなった
- 季節に合わない服装をしている
- 辛い味、しょっぱい味に鈍感になり味付けがおかしくなる
- 見慣れない商品を大量に購入している



仕事と介護の両立相談窓口

「私の場合はどうしたらいいの?」「職場の仲間が介護中。上司や同僚としてどんなアドバイスをすればいい?」
など、個別の疑問や悩み、困りごとは「仕事介護の両立相談窓口」にご相談ください。

 **0120-344-455** 受付時間 月～土9:00～17:00（祝日・年末年始を除く）

 **Work-Care@benesse-senior-support.co.jp**