



2. タイプ別早わかり表


～認知機能低下と生活機能低下のタイプ別による生活上のポイント～

チェックリストで**20点以上**出た方は、自分にあてはまる**タイプ**を家族や友人と一緒に考えてみましょう！
 タイプは大きく**4つ**ありますので、それぞれの傾向にあわせて、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、**高齢者支援センター**にご連絡ください。




分類	症状	生活上のポイント
Aタイプ (境界状態)	★最近、もの忘れが少し出てきた。 ★買い物や事務作業、お金の管理などに少し不安がありますが、一人でできます。	 <p>一人で買い物ができます</p> <p>健康管理をしましょう。 ①適度な運動をしましょう。 ②バランスの良い食事をこころがけましょう。 ③十分な睡眠をとみましょう。 ④気になる時にかかりつけ医に相談しましょう。</p>
		<p>趣味やボランティアを続けましょう。 ①趣味やボランティア活動がある方は、続けていきましょう。 ②外出する機会は今までと同じようにしていきましょう。</p> <p>仲間作りをしましょう。 ①地域との関わりを続けていきましょう。 ②できるだけグループ活動に参加しましょう。</p>


3ページへ

分類	症状	生活上のポイント
Cタイプ (中程度認知症)	★着替えや、トイレ、食事は一人では難しいけれど、声かけや誘導、人の手助けがあればできます。	 <p>トイレに行きたいけどどうしよう</p> <p>銀行の暗証番号を忘れてしまった...</p> <p>介護保険サービスを活用しましょう。 ①高齢者支援センターと相談しましょう。 ②担当のケアマネージャーと相談しましょう。 ③サービスの内容が合わなくなったときは変更してもらいましょう。</p>
		<p>お金の管理や契約について考えましょう。 ①様々な契約などに不安がある時には、社会福祉協議会または高齢者支援センターに相談しましょう。</p> <p>見守りのための支援を活用し自ら危険から身を守る方法を考えましょう。 ①万が一の徘徊などに備えて居場所がわかる携帯用品を準備しましょう。 ②症状が悪くなってきたときには、かかりつけ医や専門の医師と相談しましょう。</p>

5ページへ

分類	症状	生活上のポイント
Bタイプ (軽度認知症)	★薬を飲んだか分からなくなるときがありますが、周りの人に支えられて薬を飲むことができます。 ★自宅にお客さんが来たときの対応が難しいことがありますが周りの人の手助けがあれば大丈夫です。	 <p>誰かが来たみたいけどどうしよう</p> <p>薬を飲んだっけ？</p> <p>規則正しい生活を送り、見守ってもらうを増やしましょう。 ①規則正しい生活を心がけましょう。 ②家族に定期的に電話をしましょう。 ③理解をしてくれる人をさがしましょう。</p>
		<p>専門医を活用し、薬を欠かさずに飲みましょう。 ①かかりつけ医の受診は継続しましょう。 ②かかりつけ医から専門の医師を紹介されたときには受診しましょう。 ③定期的な受診と服薬を行ないましょう。</p> <p>介護保険サービスを検討しましょう。 ①高齢者支援センターと相談しましょう。 ②生活の質を落とさないように、介護保険サービスの利用を考えてみましょう。</p>

4ページへ

分類	症状	生活上のポイント
Dタイプ (重度認知症)	★日常動作全般に生活しにくい場面が多いですが、人の手助けがあれば安心です。	 <p>手助けがあれば大丈夫</p> <p>日常生活全般の支援を受けましょう。 ①食事・入浴・排泄・着替えの支援を受けましょう。 ②定期的に受診をする支援を受けましょう。</p>
		<p>生活環境を整えましょう。 ①安全な環境を整えましょう。 ②季節に合わせて、可能な範囲で外出の機会をつくって、楽しみましょう。 ③生活上必要な契約や金銭管理はご家族や後見人の支援を受けましょう。</p> <p>住まいを選択しましょう。 ①ご本人やご家族の事情により、自宅か施設等かを選択しましょう。 ②選択にあたってはご家族や後見人からの支援を受けましょう。</p>

6ページへ

※分類別の症状はあくまで目安です。詳細はP2の「認知機能低下や生活機能のタイプについて」をご覧ください。