質問事項

〇介護認定が下りた後の対応を知りたい（診断有・書類作成中）
（参考　ガイドブック P.28～P.29）※電子版 P.15
①介護サービスを利用するかどうかを決める（利用しない場合は手続き不要）
②利用する場合は、認定結果が要支援か要介護かによって相談先が異なる。
要支援…地域包括支援センター　ガイドブック P.55　※電子版 P.28
要介護…居宅介護支援事業所　　市役所 介護保険課

〇認知症の兆候や、気をつけるべきことについて知りたい。
認知症の予防等に対する意識づけは大切な一方で、アルツハイマー型認知症発祥の最大のリスク因子は「長生きすること」でもある。厚生労働省の研究によれば、90 歳～94 歳で 61%、95 歳以上で 79.5%の有病率となっている。一方で、認知症リスクの 45%は予防可能とも言われている。
●認知症の兆候
・物忘れ…直近の出来事や会話を忘れることが多く、同じことを何度も尋ねる。
・判断力の低下…買い物時の金額計算困難，信号機の色を間違える，
会話についていけない
・集中力の低下…新聞・本を読むことやテレビ番組の内容を理解するのが難しくなる。
・性格や行動の変化…怒りっぽくなる，無気力になる，身だしなみに無頓着になる
●気をつけるべきこと
具体的には…
〇運動習慣…1 日 5,000 歩＆息が上がる早歩きを 7.5 分
週に 3 回、合計 2 時間以上の定期的な運動。
〇健康的な食生活…大豆製品、緑黄色＆淡色野菜、海藻類、乳製品、魚類、いも類、果物は積極的に。
※緑黄色野菜…にんじん，ほうれん草，トマト，かぼちゃ 等
※淡色野菜…キャベツ，白菜，カリフラワー，れんこん，きゅうり 等
糖質やお酒の取り過ぎに注意
※アルコールの過剰摂取は脳の萎縮を引き起こす
※糖質を取り過ぎると血糖値が上がる。→戻すためにインスリンが出る→
血糖値の乱高下により活性酸素が発生→脳細胞が死滅
〇対人交流
〇知的活動
※知的活動の例：買い物中に暗算をする，新聞や本を音読する，クロスワードや間違い探し，手書きで日記を書く，しりとりや言葉遊びをする，利き手と反対の手で歯を磨く・書く 等
認知症予防の 10 か条
1．塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を
2．適度に運動を行い足腰を丈夫に
3．深酒とタバコはやめて規則正しい生活を
4．生活習慣病の予防・早期発見・治療を
5．転倒に気をつけよう　頭の打撲は認知症招く
6．興味と好奇心をもつように
7．考えをまとめて表現する習慣を
8．こまやかな気配りをしたよい付き合いを

９． いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
１０． くよくよしないで明るい気分で生活を
好奇心を持ち、知的な活動や運動を長く続けていく。

〇軽度認知障害（MCI）と認知症
認知症…「認知機能の障害」と、「日常生活の障害」がある。
軽度認知障害…「認知機能の障害」はあるが、「日常生活の障害」はない。
進行してしまう可能性と回復出来る可能性の両方が存在する状態

〇認知症と金融資産凍結
認知症になると、金融資産（銀行口座，不動産，株式や証券口座，生命保険 等）が凍結される。金融機関側としては、認知症の方を詐欺被害から守るためや、金融機関が訴えられるリスクを回避するための措置。
凍結されるタイミングは、金融機関に「本人の判断力が著しく低下している」と判断されたとき。具体的には、
●本人や家族が診断されたことを伝えたとき
●本人が窓口でオロオロした様子を見せた
●連日多額の金額を引き出す等により、金融機関から怪しまれる 等
成年後見制度や、家族信託制度を活用することで対応出来る。
ちなみに、「判断力が著しく低下している」場合に凍結されるのであって、「要介護認定が出た」というだけで凍結されることはない（要介護状態＝認知症とは限らない）。

〇認知症と加齢によるもの忘れ（ボケ）の違い
認知症
脳の病気で進行性
もの忘れの自覚がない
体験したことを「全部」忘れる
日常生活に支障が出る，暴言・暴力・妄想など精神症状を伴う
加齢によるもの忘れ
加齢によるものですぐには進行しない
もの忘れの自覚がある
体験したことの「一部」を忘れる
日常生活に支障はなく精神症状もない
受診すべき診療科…脳神経内科，精神科，もの忘れ相談医，かかりつけ医 等
※診断の正確性を高めるためにも、飲酒歴や精神的な病歴、薬の服用歴などは必ず申告すること。

〇高齢になると頑固になる，昔のイメージがあるのか福祉サービスに繋がらない
※頑固になる理由…高齢になり認知機能が低下していくことで、新しいことを理解するのが難しくなり、負担に感じるため、自分が既に知っていること、正しいと思っていること以外は取り込まなくなる（＝頑固になる）。
※昔の福祉サービス…認知症の人は、「できない人」、「わからない人」だから、何をしても良い。
職員の効率重視
※福祉サービスに繋がらない理由…奪われることばかり，隠したい心理（関わることを避ける）
認めてしまうことへの不安（自分の中にある偏見）
手続きの煩雑さ
「1 人じゃないよ。一緒にやろう。」を伝えること。が大切。