

# 認知症の人のために家族が出来る 10 カ条

はじめて認知症の人と向き合うとき、介護者にのしかかる戸惑いや不安、負担の大きさ…。この 10 カ条は、これらに対応するための心構えとして「認知症の人と家族の会」が考えたものです。

## 1. 見逃すな「あれ、何かおかしい？」は大切なサイン。

認知症の始まりは、ちょっとしたもの忘れであることが多いもの。

単なる老化現象と紛らわしく、周囲の人にはわかりにくいものです。

あれっ、もしかして？と気づくことができるのは、身近な家族だからこそです。



## 2. 早めに受診を。治る認知症もある。

認知症が疑われたら、まずかかりつけ医に相談を。

認知症に似た病気や、早く治療すれば治る認知症もあるのです。

また、適切な治療や介護を受けるには、アルツハイマー型認知症や

脳血管性認知症などをきちんと診断してもらうのは不可欠です。



## 3. 知は力。認知症の正しい知識を身につけよう。

アルツハイマー型認知症と脳血管性認知症では、症状の出方や進行、

対応が違います。特徴をよく知って、快適に生活できるよう、その後の

家族の生活や介護計画づくりに役立てましょう。



## 4. 介護保険など、サービスを積極的に活用しよう。

介護保険など、サービスを利用するのは当然のこと。

家族だけで認知症の人を介護することは困難です。

サービスは「家族の息抜き」だけでなく、

本人がプロの介護を受けたり社会に接する大事な機会です。



## 5. サービスの質を見分ける目を持とう。

介護保険サービスは、利用者や家族が選択できるのが利点。

質の高いサービスを選択する目が必要です。

また、トラブルがあったときは泣き寝入りせず、冷静に訴える姿勢をもちましょう。

## 6. 経験者は知恵の宝庫。いつでも気軽に相談を。

介護経験者が培ってきた知識や経験は社会資源の一つ。

一人で抱え込まずに経験者に相談し、共感し合い、  
情報を交換することが、大きな支えとなります。



## 7. 今できることを知り、それを大切に。

認知機能が低下し、進行していくのが多くの認知症です。

しかし、全てが失われたわけではありません。

失われた能力の回復を求めると、残された能力を大切にしましょう。

## 8. 恥じず、隠さず、ネットワークを広げよう。

認知症の人の実態をオープンにすれば、どこかで理解者、  
協力者が手をあげてくれるはず。

公的な相談機関や私的な繋がり、地域社会、インターネットなどの  
様々な情報を上手に使い、介護家族の思いを訴えていきましょう。



## 9. 自分も大切に、介護以外の時間を持つとう。

介護者にも自分の生活や生きがいがあるはず。

「介護で自分の人生を犠牲にされた」と思わないように  
自分自身の時間を大切にしてください。

介護者の気持ちの安定は、認知症の人にも伝わるのです。



## 10. 往年のその人らしい日々を。

認知症になっても、その人の人生が否定されるわけではありません。

やがて来る人生の幕引きも考えながら、その人らしい生活を続けられるよう  
家族で話し合しましょう。

