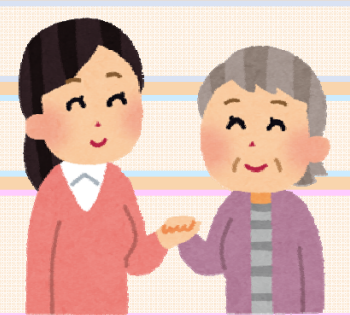


**認知症の状態と暮らしのヒント ※ 認知症は、元となる病気と環境によって症状や進行が変わります。**

	発症前・ 認知症予備軍（MCI） 「良い情報を集める」	認知症はあるが 日常生活は自立 「本人同士が出会う」	工夫と少しのサポートが あれば日常生活は自立 「工夫と備え」	不安に応じたサポートを 必要とする 「仲間とともに続ける」	生活にサポートを 必要とする 「自分らしく生きる」
暮らしのヒント	<ul style="list-style-type: none"> <li>趣味や友人との交流を続け、地域の行事に参加しましょう</li> <li>適度な運動、バランスの良い食事、十分な睡眠など、健康管理に努めましょう</li> <li>認知症のことを学びましょう（講演会・認知症本人の書いた本等）</li> <li>かかりつけ医を決め、心配な時は相談しましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>今までの趣味や日課を続け、規則正しい生活をしましょう</li> <li>早めに専門医を受診しましょう</li> <li>認知症であることを大切な人に話してみましょ</li> <li>認知症の本人同士で話をしてみましょ（おれんじドアとっとり等）</li> <li>必要に応じて介護や福祉のサービス等の情報収集をはじめましょ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>外出のことやお金のこと、契約のサポートなど思いがけない事態に備えて大切な人と話をしてみましょ</li> <li>望む暮らしを叶えるために、声をかけて理解者や仲間を増やましょ（認知症本人ミーティング等）</li> <li>必要に応じて介護や福祉のサービス等を利用し、暮らしやすい環境を整えていきましょ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分に必要なものを選択し、仲間とともに望む暮らしを継続するために、あきらめずチャレンジを続けましょ</li> <li>必要に応じて介護や福祉のサービス等の社会資源を活用ましょ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>症状が進行しても、自分らしく暮らすことは可能です。身近な人と希望を語りましょ</li> </ul>
※パートナー（家族）	<ul style="list-style-type: none"> <li>認知症に関する良い情報を集めに地域包括支援センターに行ってみましょ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>これからのことを本人と話をし、一緒に考えてみましょ</li> <li>認知症介護家族の集いやオレンジカフェに参加してみましょ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>本人の望む暮らしを叶えるために、協力者を増やましょ（チームオレンジ）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>本人が安心して生活できる環境を仲間や専門職と一緒に作りましょ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>本人との対話を続けましょ</li> <li>話をすることが難しければ、スキップや表情、しぐさから気持ちを汲み取りましょ</li> </ul>
相談	<ul style="list-style-type: none"> <li>●地域包括支援センター</li> <li>●認知症地域支援推進員</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●認知症初期集中支援チーム</li> <li>●認知症疾患医療センター</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●ケアマネジャー</li> </ul>	
医療	<ul style="list-style-type: none"> <li>●かかりつけ医（通院・訪問診療）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●認知症専門機関</li> </ul>			
出会い	<ul style="list-style-type: none"> <li>●オレンジカフェ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●おれんじドアとっとり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●認知症本人ミーティング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●認知症介護家族の集い</li> </ul>	
見守り	<ul style="list-style-type: none"> <li>●民生委員</li> <li>●愛の訪問協力員</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●認知症高齢者家族やすらぎ支援事業</li> <li>●安心ホットライン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●認知症高齢者等安心見守り登録事業</li> <li>●認知症高齢者等位置検索システム利用助成</li> </ul>		
住まい	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自宅</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●サービス付き高齢者向け住宅</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●有料老人ホーム</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ケアハウス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●養護老人ホーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生活支援ハウス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●認知症高齢者グループホーム</li> <li>●介護老人保健施設</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●介護老人福祉施設</li> <li>●介護医療院</li> </ul>
介護保険			<ul style="list-style-type: none"> <li>●介護保険サービス（通所介護、訪問介護、訪問看護、ショートステイ、小規模多機能型居宅介護、福祉用具貸与など）</li> </ul>		
権利擁護			<ul style="list-style-type: none"> <li>●日常生活自立支援事業</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●成年後見制度</li> </ul>	

※パートナーとは、認知症の人とともに活動をする人です。