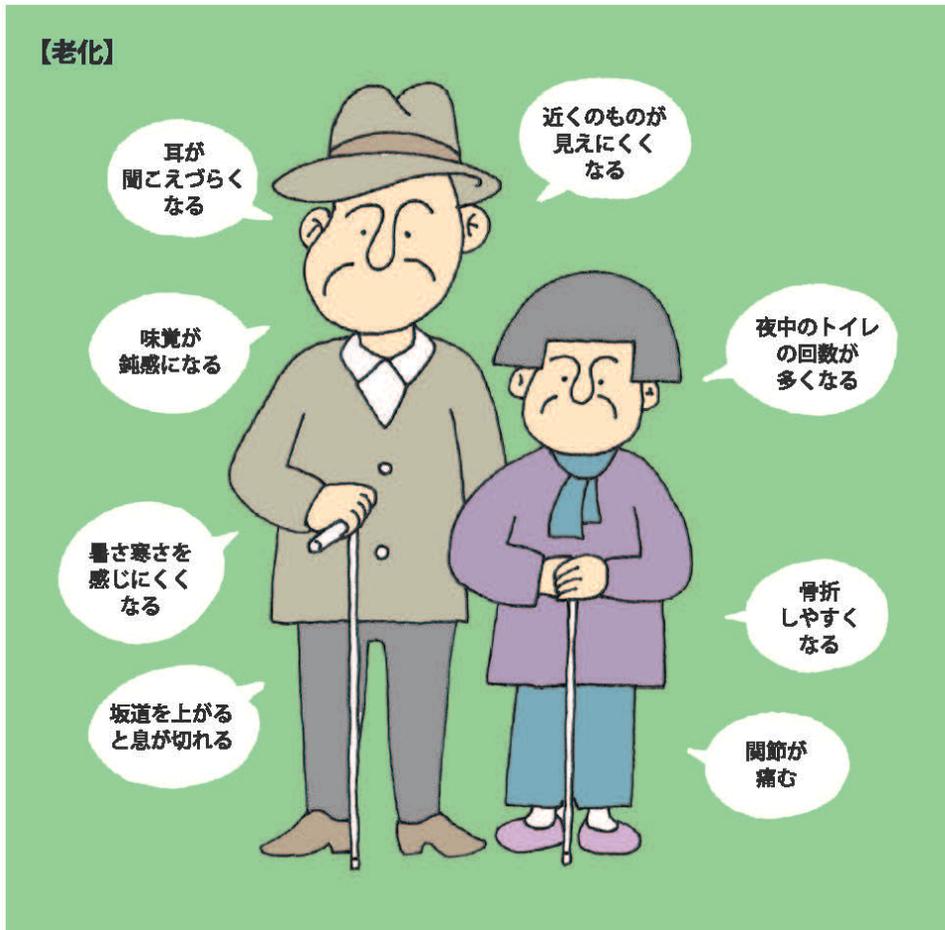


【老化】



40歳からの介護知識 7

介護かな？と思ったら…。

人は誰でも歳をとります。

それによって生じるカラダの機能低下や、ココロの変化を「老化」といいます。

「介護は急にやってくる」といいますが、じつは少しずつ兆候はあらわれます。

日々、少しずつ進むココロとカラダの変化こそ、

ともすれば介護相談のタイミングがつかみにくいかもしれません。

まずは高齢者の心身の特徴をつかんでおきましょう。

加齢によって誰にでも起きる変化から、人それぞれの状況にともなう変化があります。

■ 日常の行動

- ・バスや電車で、一人で外出してる？
- ・日用品の買物をしてる？
- ・預貯金の出し入れをしている？
- ・友人の家を訪ねている？

■ 食事の場面で

- ・固いものが食べにくくなった？
- ・お茶や汁物でむせることが増えた？
- ・口の渇きが気になる？
- ・食べこぼしが目立ってきた？

■ 生活動作

- ・階段の昇降に手すりが必要？
- ・椅子からスッと立ち上がれる？
- ・15分以上続けて歩ける？
- ・最近、転んだ？

■ 健康・栄養状態

- ・明らかにやせた？
- ・顔色が悪い？
- ・咳込みやすい？

■ ところの状態

- ・生活に充実感がない
- ・楽しいものが楽しくない
- ・いろんなことがおっくう
- ・わけもなく疲れてる



【1】日常の中に「要介護」のシグナル

とくに親の介護の場合、

日ごろのやりとりの中で、少し注意を向けてあげてください。

日常生活について、動作について、栄養状態について、

食事の場面でも「もしかすると？」というシグナルが浮かびあがり、

ちょっとした会話の中にも、ココロの状態を推しはかる要素が出てきます。

さまざまな兆候が顕れつつ、日常生活に支障をきたしそうなものがあれば、

「介護かな？」という、相談のタイミングだと思って差し支えありません。

【認知症の兆候】



- 何度も同じことを話す
- ごみを出す日をよく間違える
- 同じものを何度も買って来る
- 料理の味付けが変わった
- 置いた場所をよく忘れる
- 忘れ物が増えた

- 怒りっぽくなってきた
- 活力がなくなってきた
- 趣味への興味がなくなってきた
- 習慣を守らなくなってきた
- 生活がだらしくなってきた
- ごみが増えてきた

- 財布に小銭がやたら多い
- 運転のミスが増えてきた
- 物語のストーリーが追えない
- 集中力がなくなってきた
- 約束を守らなくなった

- 今日の日付がわからない
- 近所でも道に迷うことがある
- 服装が寒さ暑さに合っていない
- さっき話してた人は誰だったか？

地域包括支援センター



介護サービス認定までの流れ



【2】「認知症」の兆候を知る

老化のなかでも、とくに心配なのが「認知症」。

歳をとっていなくても「もの忘れ」は誰しもがよく経験しますが、

たとえば体験したことの一部を忘れるのを「もの忘れ」だとすれば、

「認知症」は、体験したことの全体を忘れてしまう、などの違いがあります。

症状が進んで生活に支障がでると、これも介護が必要になってきますが、

早い段階で認知症を見つけておくことで、進行を遅らせることも可能です。

「これくらいでは…」と高をくくらず、早めに相談に行くようにしましょう。

【3】「介護が必要かな？」と思ったら

では「介護が必要かな？」と思ったとき、どこに相談に行くといいのでしょうか？

ざっくりと介護サービスを受けるまでの流れをつかみましょう（詳細は別途）。

ポイントは介護保険を使うかどうかですが、

その場合は「要介護認定」というプロセスが入ってきます。

いずれの場合も、まずはお近くの「地域包括支援センター」にご相談ください。

第一歩を踏み出しさえすれば、あとはアドバイスや計画、手続きも行ってくれます。

「介護かな？」と思ったら「地域包括支援センター」。これを合言葉に！