

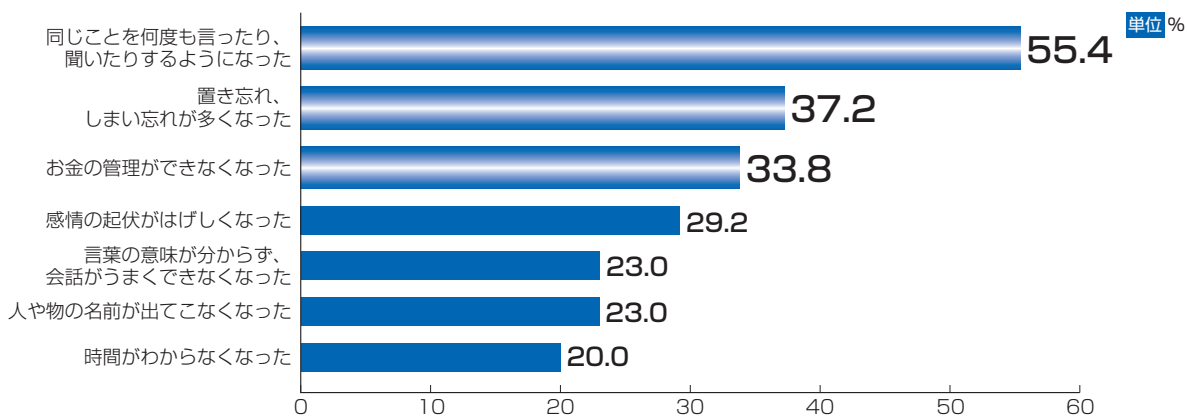
# 3 あれ！認知症かも？と思ったとき

## 日常のちょっとした気づきがきっかけに

家族が認知症ではないかと気づいたきっかけとして、「同じことを何度も言ったり、聞いたりするようになった」と回答した人が約半数、「置き忘れ、しまい忘れが多くなった」や「お金の管理ができなくなった」と回答した人が、それぞれ3割以上となっています。

ちょっとしたことが思い出せないといった「もの忘れ」も、加齢によるものと認知症によるものではその内容が異なります。この違いを見極めることが、認知症の早期発見に役立ちます。

### data 1 家族が認知症ではないかと気づいた瞬間は？



注：複数回答から上位項目を抜粋。

エフビー教育出版「令和3年 認知症介護に関する調査」

### data 2 「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い

|          | 加齢によるもの忘れ              | 認知症によるもの忘れ                   |
|----------|------------------------|------------------------------|
| 体験したこと   | 一部を忘れる<br>例) 朝ごはんのメニュー | すべてを忘れている<br>例) 朝ごはんを食べたこと自体 |
| もの忘れの自覚  | ある                     | ない                           |
| 探し物に対して  | (自分で) 努力して見つけようとする     | 誰かが盗ったなどと、他人のせいにすることがある      |
| 日常生活への支障 | ない                     | ある                           |
| 症状の進行    | 極めて徐々にしか進行しない          | 進行する                         |

政府広報オンライン「『認知症』ってどんな病気？」をもとに作成

### ● ワンポイント ●

早めに医師などに相談し、治療や生活習慣の改善などの対策を行うことで認知症の発症を予防し、進行を遅らせることができる可能性があります。

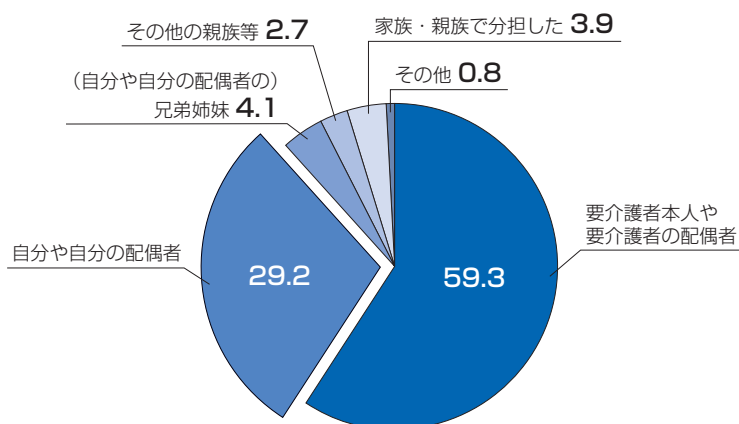
# 5 認知症介護にかかる費用

## 介護者が費用を負担しているケースも…

介護費用の負担は、要介護者本人（またはその配偶者）が負担している場合が約6割で最も多くなっていますが、介護者本人（またはその配偶者）が負担する場合も約3割となっており、日常の介護をする人が介護費用も負担するケースが多くなっています。

介護者本人が毎月の介護費用を負担している場合の介護費用については、「負担である」と回答している人が約8割と、多くの人が自分の生計維持に上乗せとなる介護費用に負担感を感じています。

### data 1 介護費用の主な負担者は誰？

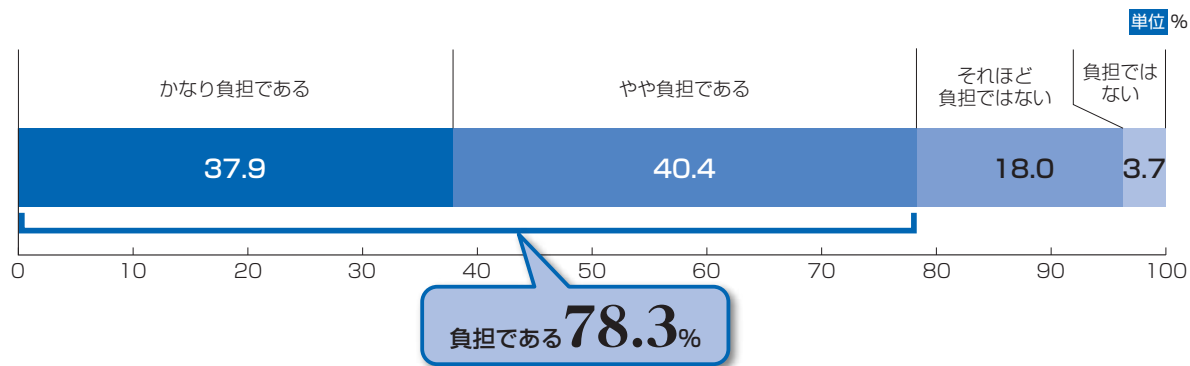


単位 %

注：「わからない」を除く

エフビー教育出版「令和3年 認知症介護に関する調査」

### data 2 介護費用の負担感



単位 %

注：介護費用の主な負担者について「自分や自分の配偶者」「家族・親族で分担した」と回答した人に尋ねています。

エフビー教育出版「令和3年 認知症介護に関する調査」

## ● ワンポイント ●

自分が認知症になった場合の費用負担についても考えておく必要があります。

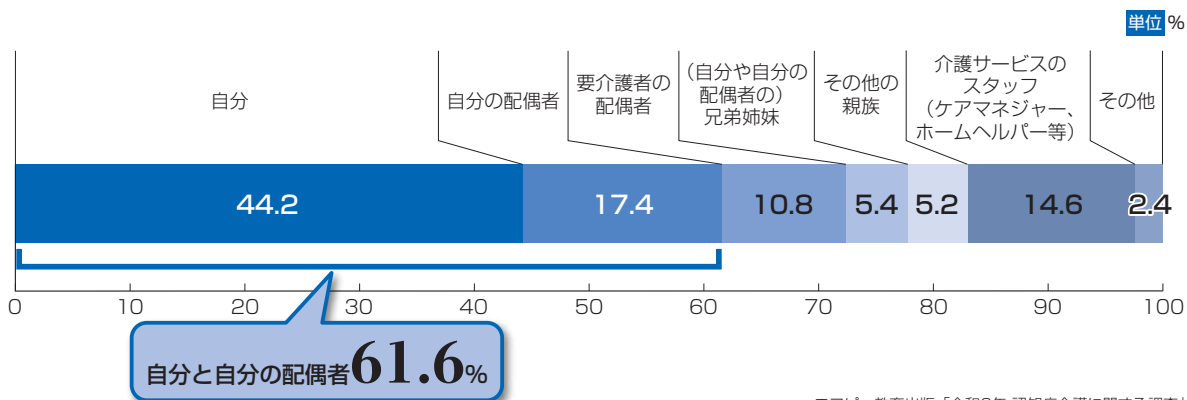
# 6 認知症介護の担い手

## 介護者の8割は家族

実際に介護を行っている人は、「自分と自分の配偶者」が6割以上を占めていて、「要介護者の配偶者」や「(自分と自分の配偶者の) 兄弟姉妹」を含めるとおよそ8割となっています。

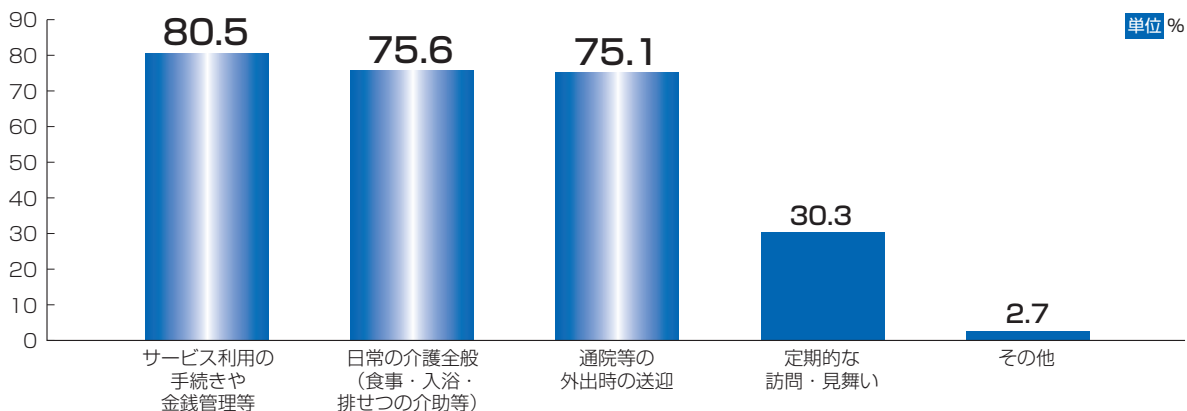
実際に行っている介護の内容としては、4人中3人以上の割合で「サービス利用の手続きや金銭管理等」「日常の介護全般（食事・入浴・排せつの介助等）」「通院等の外出時の送迎」といった日々の介護のほとんどを行っている状況です。

### data 1 主に介護をしている人は誰？



エフビー教育出版「令和3年 認知症介護に関する調査」

### data 2 介護におけるあなたの役割は？



注：複数回答

エフビー教育出版「令和3年 認知症介護に関する調査」

### ● ワンポイント ●

どれだけ続くのか先がわからない介護にあっては、家族や親族での役割分担、介護サービスの利用、専門家への相談などにより、介護がひとりに集中しない工夫が必要です。

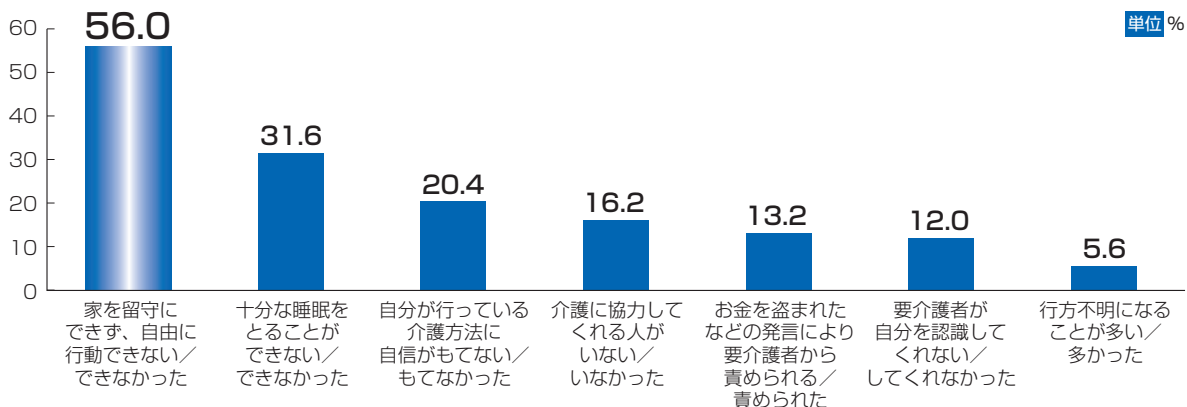
# 7 認知症介護と上手に向き合うには

## 一番の悩みは自由に動けないこと

実際の介護で感じた「困ること・負担に感じること」では、半数以上の人々が「家を留守にできず、自由に行動できない／できなかった（56.0%）」と回答しています。認知症の場合、身体機能には問題のない場合も多く、ちょっと目を離れたすきに外にでてしまい、行方不明（徘徊）になってしまうのではないかと心配してしまうことなどが理由であると考えられます。

公的介護保険で受けられるサービスでは、およそ3人に2人が「デイサービス」、およそ4人に1人が「ショートステイ」「福祉用具の貸与・購入」「訪問介護」を利用しています。

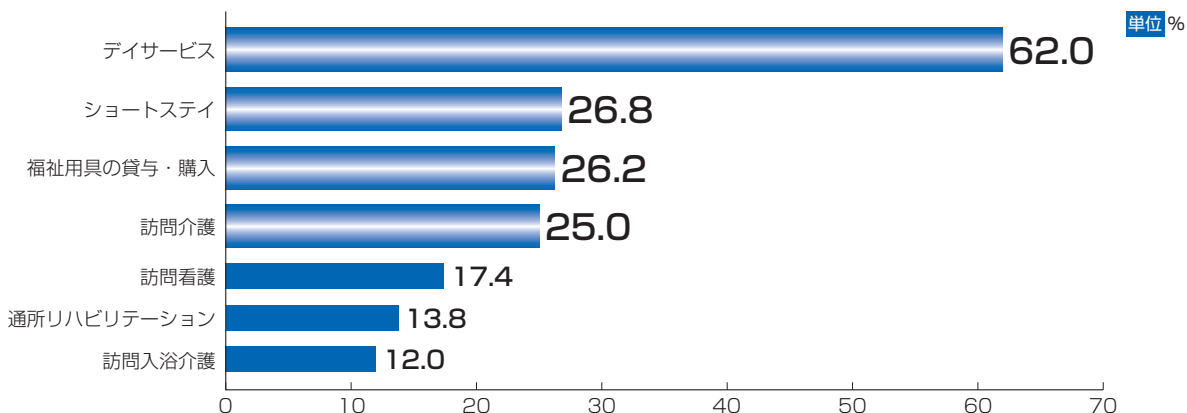
### data 1 介護で困ることや負担に感じること



注：複数回答

エフビー教育出版「令和3年 認知症介護に関する調査」

### data 2 よく利用する公的介護保険サービス



注：複数回答

エフビー教育出版「令和3年 認知症介護に関する調査」

## ● ワンポイント ●

公的介護保険サービスの有効利用による介護のプロとの役割分担は、介護者の負担軽減に役立ちます。

認知症介護では、日々、多くの「初めて」を経験していくことになります。ここでは、実際に認知症のご家族の介護をされている方々の「生の声」をいくつかご紹介いたします。

※「経験者の声」は、認知症になっても安心して暮らせる社会の実現を目指しさまざまな事業を行っている（公社）「認知症のひとと家族の会」の会報『ぼ～れ ぼ～れ』に寄せられたものです。

### 睡眠不足で参っています 愛知県 Aさん／70歳代 男性

70歳代の妻は2018年MRI検査の結果、海馬が縮小してきており、アルツハイマー型認知症が始まっていると言われた。今年（2020年）2月くらいから「傾眠」が現れ、覚醒しても無気力で意欲がなく、なかなか次の行動に移れない。（中略）傾眠が原因で、寝るのが深夜2時から3時くらい、時には朝方になることがある。急な変化に戸惑うとともに、見守りや介助などで睡眠不足で参っている。

「傾眠」は、「うとうとしている状態」のことです。認知症では、傾眠傾向が強くなる場合があります。医師など専門家に相談し、夜間に寝られない原因がどこにあるのか分析したうえで対応策を練るとよいでしょう。

「ちょっとした物音でもすぐに起きてしまう」「ちゃんと睡眠はとっていても熟睡した感じがしない」という声もありました。

認知症では、認知機能への障害から不安が生じ、周囲に攻撃的になってしまうことがあります。こうした暴言や暴力行為などは、一番身近な人に向けられることが多いため、主たる介護者がつらい立場に置かれてしまいがちです。周囲の方がよく理解して、支援することが大切です。

### 自分だけではないとわかっているも

三重県 Bさん／50歳代 男性

80歳代の母は、アルツハイマー型認知症の中期と診断を受けております。易怒性や暴言癖がひどく、こちらが耳をおおいたくなります。（中略）こうした介護の苦労は自分だけではないと頭ではわかっているものの、思わず、こちら言葉も荒げることもしばしばあります。

### 夫から還暦のお祝い

宮城県 Cさん／女性

夫は67歳です。64歳の時に若年性認知症の診断を受けました。すぐ「家族の会\*」に入り、月に一度のつどいには夫と参加しております。今年（2020年）の2月15日のつどいはたまたま私の還暦の誕生日で、夫が会員の皆様に「今日は家内の誕生日です。」と紹介してくれ、「ハッピーバースデー」を歌ってくれました。歌の途中から私は涙があふれてしまい、他の会員の皆様も感動していただきました。夫がまだ発症前「お前の還暦は俺が祝ってやる」と言ってくれたことがありました。あの時の夫の言葉はこのことだったのかなと思っています。「家族の会」の方の温かい拍手に包まれて本当に幸せなひと時でした。

認知症介護をしているご家族の方が参加される「家族会」には、全国規模の大きな組織から地域の介護施設が主催しているものまでさまざまな会があり、介護での苦勞を分かち合い、癒しを感じられる交流の場となっています。

「家族の会\*」について、ほかにも「認知症のひととの接し方や介護の工夫などを聞いてとても参考になりました」「いろいろなことを教えていただくと共に支えられ介護を続けることができました」といった声もありました。

\*「家族の会」は（公社）「認知症のひとと家族の会」の通称です。