

【 発症期 】

とよさと病院 認知症疾患医療センター

「新しいことを覚えられなかった」り、「記憶を失っていくこと」や、「現在の日時・場所・人との関係が分からなくなっている」ことに、**気づいている**ことが多くあります。

周りの反応から気付いて**気まずい**思いをしていたり、これまで当たり前できていたことがうまくできず、**漠然とした不安や焦り**を感じている時期です。「何かがおかしい」と戸惑い、ひどく落ち込んだり、**人と会いたがらなくなり、引きこもりがち**になることもあります。

〈主な症状〉

- ①ものをなくす
- ②さっきまでしていたことを急に忘れる
- ③イライラしやすい
- ④疲れやすい

同じ失敗をしないように、さまざまな努力をしたり**取り繕おう**として、疲れやすくなったりします

〈ご本人はこんな気持ちになっています〉



不安と心細さを抱え、一人で悩んでいます。

①ご本人のお話を**最後までよく聞きましょう**

話のつじつまが合わなくても、本人の話をしっかり聞くようにしましょう。

「自分が受け入れられている」と感じれば、不安の原因を話しやすくなります。

②**自尊心を傷つけない**ようにしましょう

認知症になり、いちばん傷ついているのは本人です。適当にあしらったり、

散歩だけでなく、掃除や庭仕事でエクササイズ！
楽しいと思うことをしながら、明るく過ごしましょう！



参考文献：認知症の人と家族の会、認知症になった家族との暮らしかた、ナツメ社、2018、P38-41
山口晴保、紙とペンでできる認知症診療術、協同医書出版社、2016、P252-253