

離れて暮らす親の認知症、 早めに気づくには？

親の認知症が心配です。気づくポイントはありますか。

A 以前のようにはできていない
ことがあれば要注意です。

高

齢者がひとり暮らしをしていて、本人も周囲も気がつかないうちに認知症になっていくことがあります。

特にコロナ禍に見舞われて以降は、自由な外出が制限されたために、脳への刺激や運動量が少なくなり、認知症の発症り

スクが高くなっています。ご両親になかなか会いに行けず、心配されている方も多いと思います。

認知症には、なりかけの状態から現れるサインがあります。電話の声は元気そうでも、**以前の話題を何も覚えていなかったり、いつも同じ話ばかりす**



うらみかつや
指導 浦上克哉

鳥取大学医学部
認知症予防学講座・教授、
日本認知症予防学会理事長

るような場合は気をつけ

てください。感染対策をしつかりしたうえで、実際に様子を見に行くほうが良いでしょう。

帰

省時にチェックし、たいのは、買い物、掃除、洗濯、食事といった日常生活が、以前のよう

にできていますか。部屋がひどく散らかっていたり、消費期限の切れた食材が冷蔵庫にあふれているなどしたら要注意です。認知症の初期症状として、生ごみや傷んだ食品の匂いに気づかないこともあります。

変化が分かりやすいのは料理の手際です。脳の働きが衰えると、材料の用意や配分を間違ったり、段取りよく調理ができな

くなったりします。

認知症の症状は、日中より夜の方が現れやすくなります。そのため、できるだけ1泊はすることをお勧めします。寝る前の歯磨きや着替えがきちんとできていないかもポイントです。

趣味への関心や外出の機会が減って無気力になっていないかも確認を。様子がおかしいな、と思ったら、**医師の診断を受け、早めに治療と対策を始める**ことが大切です。認知症であった場合、すぐに転居や入院を勧めるのではなく、まずは介護支援サービスなどを活用して、今の生活環境を大きく変えない方法を検討してください。

以前と比べて、こんなことが増えていたら要注意

- 掃除や洗濯の回数が減っている。
- 衣類が脱ぎっぱなしで散乱している。
- シャツのボタンを留められない。
- 用意した食材を余らせたり、調理に時間がかかる。
- よく作る料理の味付けが大きく変わっている。
- 収集日を忘れてゴミがたまっている。
- 作業の途中でほかのことを始めたりする。
- 何日も同じ服を着ていたり、メイクや髭剃りをしなくなっている。
- 約束の日時や場所を忘れて、約束そのものを忘れる。
- 好きだった趣味をやめていたり、近所づきあいが減っている。