

認知症の人をも 安心して暮らせるまちづくり



認知症の人も安心して暮らせるための **5** ステップ

- Step 1** 認知症について正しく理解しています p1
⇒○認知症とは? ○当事者からのメッセージ ○自分でできる予防・早めのチェック
- Step 2** 認知症の相談・受診窓口を知っています p5
⇒○医療機関の受診方法 ○地域の相談窓口
- Step 3** 認知症の人も安心して暮らせるためのサポートを知っています p9
⇒○認知症カフェ ○見守り・SOSネットワーク ○各種困りごとへのサポート
- Step 4** 若年性認知症について正しく理解しています p13
⇒○若年性認知症とは? ○相談窓口
- Step 5** 地域住民として私にできることを知っています p15
⇒○認知症サポーター ○ひょうご認知症サポート店

「認知症とともに、よりよく生きる」

認知症の人も安心して暮らせるまちをつくるために
地域のみなさんの理解と支えが必要です。

令和3年10月 兵庫県



兵庫県マスコット
はばたん

認知症とは？

認知症とは、いろいろな原因で脳の機能(認知機能)が徐々に低下し社会生活に支障をきたす状態をいいます。

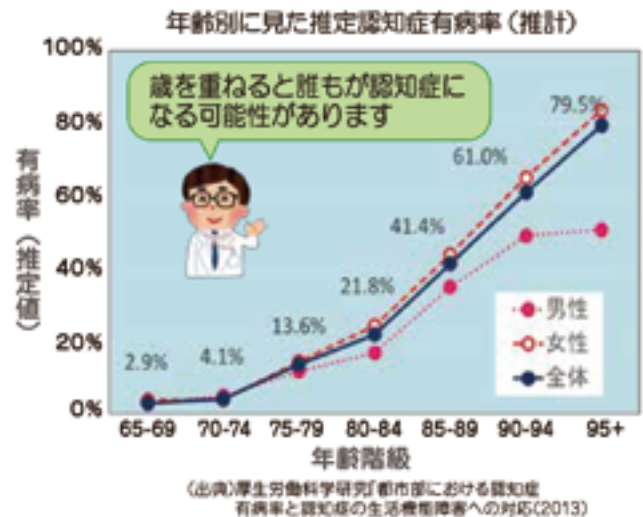
認知症のこと「誤解」していませんか？

85歳以上の方の4割以上が認知症になる可能性があると考えられており、認知症は「誰にでも起こりうる病気」です。

認知症になると、誰もが「何もかもわからなくなる」、「異常な行動をとる」と思っていないか？認知症と診断されても、その人らしさは失われませんし、本人と周囲の協力で人生を楽しむこともできます。

そして、実際に認知症とともに自分らしく暮らしている人がたくさんいます。

認知症は急に悪化する病気ではなく、脳の機能が徐々に変化するものです。例えば、アルツハイマー型の認知症は20年くらいかけてゆっくり進行すると考えられています。



【当事者からのメッセージ】

認知症とともに自分らしく生きる。

- ・ 日常の困りごとは、ITの駆使と工夫で解決!
- ・ 認知症は不便だけど不幸ではない
- ・ 認知症だからといって、働くことをあきらめない



兵庫県マスコット はばタン

まずは、認知症について正しく知ることが大切です。

正しく知ろう認知症のこと(1) <もの忘れ>

老化によるもの忘れ	認知症のもの忘れ
体験の一部を忘れる	体験 全体 を忘れる
ヒントがあると思い出せる	ヒントがあっても 思い出せない
人や時間、場所などわかる	人や時間、場所などが わかりにくい
日常生活に支障がない	日常生活に 支障がある

※あくまでも目安であり、当てはまらない人もいます。



老化によるもの忘れと認知症のもの忘れには違いがあります。

正しく知ろう認知症のこと(2) <認知症の人が体験している世界を知る>

認知機能が低下すると、認知症の人は特有の体験をすることが多くなると言われています。

周りの世界が飛ぶように早く感じられ、ついていけない

情報処理や見当意識の力が落ちてくると、現実の世界のスピードについていけなくなります。

本人に焦りや混乱が生じ、人によっては、ぐらぐら揺れるような感覚も体験しています。

また、周りについていこうとがんばることで、消耗して疲れやすい状態になっています。

➡ やさしく、ゆっくりと短い言葉で話しかけてください!



「何?どこ?いつ?なんで?」 不可解なことの連続周りと自分の世界がすれ未知らめ世界に迷い込んだよう

記憶や判断、見当意識(時間や場所、人の見当をつける機能)などの障害によって現実の世界を適切に把握できなくなり、見知らぬ世界に迷い込んだような体験をすることで、周囲の環境や出来事を不可解に感じ、不安や緊張感が強まっている状態になっています。

➡ 不安や緊張を和らげる接し方を!



自分にとって大切な過去の出来事が、今まさにここに存在する

新しい出来事を記憶することが次第に難しくなります。

過去の記憶は比較的覚えていることから、本人にとって意味のある過去の記憶をつなぎ合わせ自分の世界を保とうとする場合があります。

➡ 本人が今いる過去の世界に寄り添う接し方を!



周囲のささいな刺激が自分をおびやかす

認知症の人は、ストレスに耐える力が低下しています。周囲の声、生活雑音、光や影、色や模様、空間の広がりといったささいなことを強い刺激と感じ、不安や緊張感を高め、そこから逃れようと懸命にもがいたりすることがあります。周囲の刺激を避けるために、自分の世界に引きこもる場合も見られます。

➡ 落ち着ける環境で対応を!



認知症の方や認知症かもしれない方に接する時、大切にしたいこと(基礎編)

認知症という病気があっても基本的な接し方は大きく変わることはありません。ただ、認知症という病気を知って、正しい理解に基づく丁寧な対応が必要です。日々の生活の中で、気軽なあいさつから始めて見守りましょう。

基本的な接し方

1. 驚かせない
2. 急がせない
3. 自尊心を傷つけない

[3原則]

具体的に声をかける時は…

- 余裕をもって自然な笑顔で対応する
- 相手に目線を合わせてやさしい口調で
- 相手の視野にはいったところで声をかける
※ 後ろから声をかけない(唐突な声かけは禁物)
- 穏やかにはっきりした滑舌で
- 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する



予防と 早めの気づき

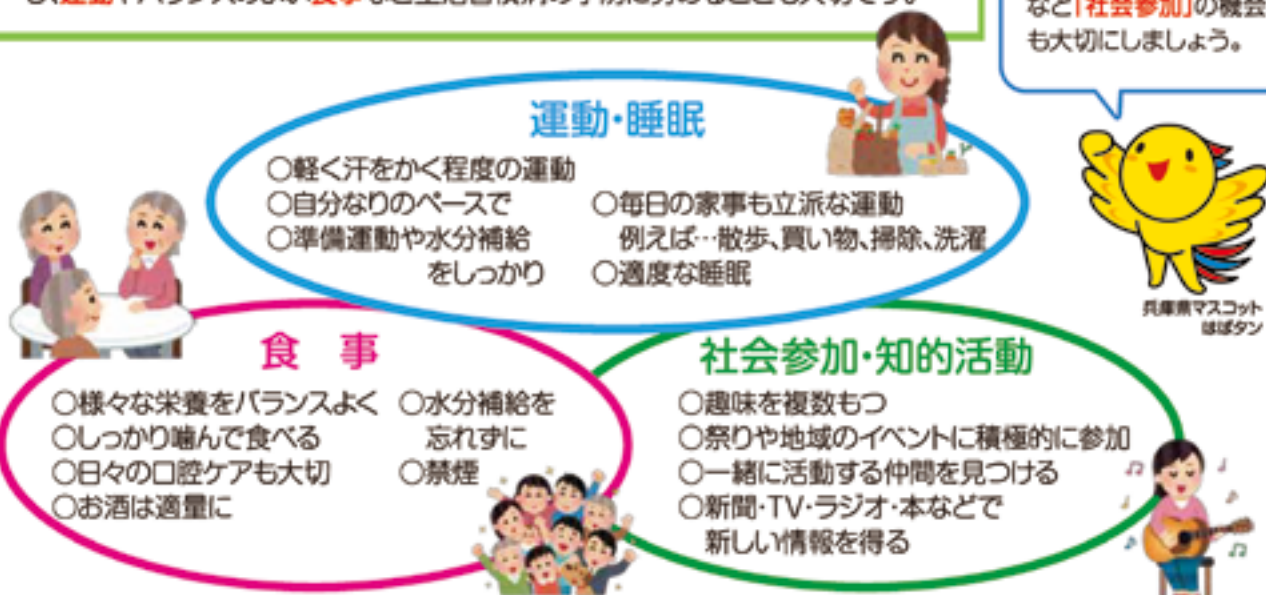
認知症は、早めの気づきで、生活習慣の見直しにより進行を予防できることがあります。
また、認知症とわかっていても生活の工夫により自分らしい暮らしの維持が可能な場合があります。

自分でできる予防と生活の工夫

若いうちから生活習慣を整えましょう。

脳梗塞や脳出血によって起こる脳血管性認知症は、高血圧・糖尿病・脂質異常などの生活習慣病が基礎疾患として存在します。若いうちから生活習慣を見直し、運動やバランスのよい食事など生活習慣病の予防に努めることも大切です。

認知機能を刺激するために、興味をもてる「知的活動」を増やすことや人とのふれあいなど「社会参加」の機会も大切にしましょう。



日々の生活での工夫も考えてみましょう

初期の認知症状があっても、生活の方法を工夫することで「自分らしい」生活を続けることができます。様々な工夫を今のうちから考えてみませんか。

例えば
こんなこと...

- 時計は午前と午後がわかりやすい「デジタル時計」を使ってみる
- 場所がわかりやすいように張り紙や目印等を使って工夫しておく
- スマートフォン(位置情報やアラーム機能の活用)やボイスレコーダー(メモのかわり)

自分らしい前向きな生活スタイルを見つけることが大切です。

認知症に関する講座や教室に参加しませんか？

認知症予防や早期発見・早期受診、また認知症の高齢者やその家族の人等を地域で支えられるよう、認知症について正しく理解し、認知症や介護予防について実践等を交えてわかりやすくお伝えする教室が各市町で開催されています。詳しく知りたい時は、**各市町の認知症施策担当窓口等**へお問い合わせください。

地域で集まる場への参加が認知症予防の第1歩です！

例えばこんなことをしています...

- イベント等での認知症に関する基礎知識のお話
- 定期的ないきいき百歳体操、ご当地体操等の介護予防事業の実施
- サロン等での認知症予防に対する講話・体操・自己チェック など

簡単にできる早めのチェック

「認知症のチェック」をしてみませんか？

兵庫県では、自分で(または家族等が)簡単にできる早めのチェック方法として

「兵庫県版認知症チェックシート」を作成・配布しています。

このチェックシートはお住まいの市町に配布している他、県ホームページからも印刷することができます。
「認知症かどうか気になる」「チェックをしてみたい」方はぜひご活用下さい。



ここから ↓ チェックできます

<http://web.pref.hyogo.lg.jp/kf29/25nintisyousi-to.html>

※健康ひょうご21 ポータルサイトでも認知症チェックができます。

https://www.kenko-hyogo21.jp/selfcheck_top/kokoro_ninchisyo/



※本チェックシートの結果は認知症の可能性を示しているだけのものです。※認知症チェックシートの結果などから「認知症かな」と思った時は、かかりつけ医等の医療機関を受診(相談)しましょう。(次ページ参照)

早めの気づき(受診)が大切な理由

治療により改善する病 気である場合があります

正常圧水頭症や硬膜下血腫、
甲状腺疾患によるものなど、早期発見・早期治療により改善が可能なものがあります。

治る病気を見逃さない

初診日が重要(早期受診を!)

■認知症と診断されると、精神障害者保健福祉手帳の申請が初診日から6カ月以上経過した時点でできます。

■障害年金(障害基礎年金、障害厚生年金)は、初診日から1年6カ月を経過した時点で申請することができます。

(障害認定日請求)

■障害厚生年金を受給するには、**在職中の受診(初診日)**であること。

障害年金の請求時期等は、年金事務所にお問い合わせください。

進行を遅らせる ことが可能な 場合もあります

アルツハイマー型などの認知症では、薬で進行を遅らせることが可能な場合もあると言われています。



進行予防は、
早期治療から

症状が軽い段階から 準備することが出来ます

■病気を理解できる間に、本人・家族や周りの人が認知症のことを知り、今後の生活の備えをすることができます。

■就労されている場合は、職場でも周りの理解と協力を得て早めに働き方を見直すことで、就労期間を延長できる場合があります。

症状が軽い間に生活の工夫が可能



認知症の予防や早めのチェックは自分で実施することができます。「認知症かな」と思ったら早めに受診(次ページから参照)することで自分らしい生活スタイルの維持に繋げることができます。

相談・受診
の窓口

認知症は治らない病気だから医療機関に行っても仕方ない、と思いませんか？治療により進行を遅らせることが可能な場合もあるため、早期診断・早期治療が大切です。

1. 「認知症かな？」と気になった時は？（医療機関の受診方法）

「認知症かな？」と気になり、相談・受診したい方は、かかりつけ医などの身近な認知症相談医療機関にご相談ください

認知症を早期に発見し、早期に対応するためには、日常受診している「かかりつけ医」の役割が大変重要です。また、認知症に関する相談・受診ができる医療機関を「認知症相談医療機関」として周知しています。

かかりつけ医がいない場合等は、「**認知症相談医療機関**」をご活用ください。

認知症相談医療機関の役割

- 1 認知症に関する**相談・受診**に対応する。
（日常の診療において認知症の初期段階で気づき・発見する）
- 2 必要な場合は、他の専門医療機関の紹介を行う。



詳しくは県ホームページ
をご確認ください

兵庫県 認知症相談医療機関 [検索](#)

兵庫県版認知症相談
医療機関ステッカー

認知症？気になる方は
お気軽に当院に
おたずねください



医療機関での相談・受診を円滑にするためのワンポイントアドバイス

- 聞きたいことは事前にメモしておきましょう。
（診察の場では緊張してしまうかもしれません）
- わからないことや不安なことは、遠慮せず、その場で質問しましょう。
（診察の場で伝えきれなかったことは、相談員や看護師を通じて伝えることも1つの方法です）
- 家族が付き添う場合は、可能であれば複数名で受診することも効果的です。
（1人が本人をケア、1人が医師から説明を聞くなど役割分担できます）
- 家での様子（気になったこと）などは家族等からも医師などへ伝えることが大切です。
（本人・家族の考えや思い、どちらも治療や相談をすすめていく上で大切な情報です）
- 受診の方法がわからない、本人が受診を拒否している、受診したがこの先どうしたら・など困ったこと、心配なことがあれば「認知症相談センター」に相談しましょう。

2. 認知症のことをいろいろ相談したい時は？（地域の相談窓口）

「認知症かなと不安だけど、受診した方がよい？」
「家族は心配しているけど、本人は受診したくないと言っている…」
「認知症と診断を受けただけで、これからの生活が不安」
「認知症のこと何から相談していいかわからない。」
「近所に最近元気がなく心配な高齢者の方がいる。」 など



こんな時は「**認知症相談センター**」があります。

認知症相談センターとは、若年性認知症も含めた**身近な認知症の相談窓口**です。
認知症の相談窓口として、必要に応じて医療機関につないだり、介護サービスや成年後見制度などの利用支援を行ったりします。
県内各市町に設置されてますので、お住まいの市町の窓口にご相談ください。

●**認知症相談センター一覧は県ホームページから確認できます。**

<http://web.pref.hyogo.lg.jp/kf29/27nintisyou.html>

こんなことが相談
できます（相談例）

【医療機関の受診のこと】

- 身近な医療機関がわからない
- 本人が医療機関に行きたがらない
- かかりつけ医はいない時はどうすればいい？

【認知症について知りたい】

- 認知症サポーターに関心がある
- 認知症に関する教室は
どこでやってますか？



兵庫県 認知症相談センター



【介護・福祉サービスなど】

- 介護サービスの利用方法は？
- 見守りや生活支援を受けるには？
- 認知症カフェなど日中過ごす場？
- 行方不明が心配、事前の対応は？
- 家族が認知症で車の運転が不安です。
どこに相談にいけばいい？
- 介護のこと（介護者として）
相談出来る場はありますか？
- 契約や金銭管理などを支援してほしい
- 成年後見制度を利用したい時は？

認知症相談センター

認知症相談センターからのメッセージ

●気軽に相談を、私達が寄り添います●

「認知症と言われた…。どうしよう」と一人で悩んでいませんか？
その不安な気持ちをまずは誰かに話してみましょ。家族・友人や専門の支援者など話しやすい人からで構いません。



どこに相談すればよいかわからない場合は認知症の身近な相談窓口である「**認知症相談センター**」を活用下さい。専門の相談員等が相談にのりますので安心してご利用ください。
一緒にこれからの生活を考えていきましょう！

- 介護・福祉サービスや地域の居場所を利用しましょう。
- 家族や周りで手伝ってもらえる人、同じ経験をもつ人、話を聞いてもらえる人を見つけましょう。



相談に行く前に

相談・受診の流れをイメージしてみましょう！



本人



家族



認知症チェックシート等での
気づきや認知症相談 等

受診

相談

かかりつけ医 又は
認知症相談医療機関(県HP公表)
＜認知症の一般的な医療の相談窓口＞

必要に応じて紹介

認知症対応医療機関

＜認知症に関する診察・治療等＞

I群(身近な医療機関)

必要に応じて紹介

II群(認知症疾患医療センター等)

連携

連携

認知症相談センター

＜認知症に関する市町の相談窓口＞

- 受診に向けた相談
- 介護サービス等の利用相談
- 初期集中支援へのつなぎ 等



相談・受診は
自分と周りの大切な人の生活を
考える「入口」です。

相談・受診をすることは
「自分が今何に困っているか」
「何が不安なのか？」
「認知症とどう向き合っていくのか」
など心配なこと・困っていることを整理し、どう解決していくことのできるのかを支援者と一緒に考え、自分らしい生活を確認していくことにつながっていきます。
一度の相談・受診で解決することばかりではありませんが、
「困ったときはまず相談」で
一人で抱えこまないことが大切です。

認知症が疑われる方を必要な医療・介護サービス等につなぐ**専門チーム**です。チーム員がやさしく・熱心にサポートします。

3 認知症初期集中支援チームのご紹介

【Q1:何をやるチームなの?】

A1: 複数の専門職(医療・福祉)が家族の訴え等により認知症が疑われる人や認知症の人及びその家族を訪問し、状況確認や家族支援などの初期の支援を包括的、集中的(おおむね6ヶ月)に行い、自立生活のサポートを行うチームです。

【配置場所】

地域包括支援センター

診療所、病院

認知症疾患医療センター

市町村の本庁 など

※市町により異なります。



【Q2:対象者は?】

A2: 40歳以上で、在宅で生活しており、かつ認知症が疑われる人又は認知症の人で以下のいずれかの基準に該当する人。

- ◆医療サービス、介護サービスを受けていない人、または中断している人で以下のいずれかに該当する人
(ア)認知症疾患の臨床診断を受けていない人
(イ)継続的な医療サービスを受けていない人
(ウ)適切な介護保険サービスに結びついていない人
(エ)診断されたが介護サービスが中断している人
- ◆医療サービス、介護サービスを受けているが認知症の行動・心理症状が顕著なため、対応に苦慮している人

「認知症初期集中支援チーム」の詳しい概要や各市町のチーム員からのメッセージ等については、県ホームページにも掲載しています。

兵庫県 認知症初期集中支援  で検索を!

「介護予防(認知症予防)をしたい」「最近もの忘れが気になる」、
「生活にもう少しサポートが必要になってきた」など、状況により疑問は異なるものです。

そんな時、お住まいの市町での認知症の疑いから発症、変化していく状態に応じてどのようなサポート(医療・介護・その他)があるのか大まかな目安を示した「認知症ケアネット」(各市町で作成)をご活用下さい。

※認知症ケアネットの内容や名称は各市町により異なります。詳しくは各市町へお問い合わせ下さい。

※認知症ケアネット(国:認知症ケアパスの名称)とは認知症の状態に応じた適切なサービスの流れを意味します。

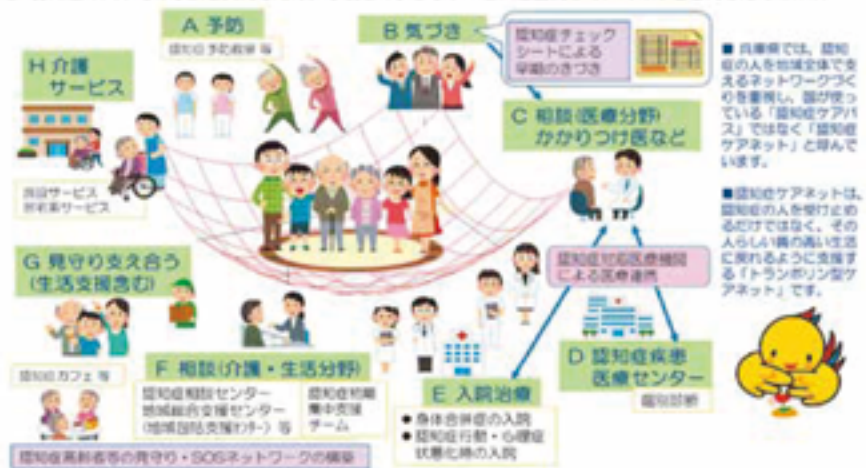
※県ホームページからも詳細を確認できます。

<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf29/nintisyouneto.html>

兵庫県 認知症ケアネット概念図 (全体版)

～できる限り住み慣れた地域で暮らし続けるために～

- ① 認知症の症状の進行に応じ、いつ、どこで、どのようなサービスを利用できるのかをわかりやすくまとめたもの
- ② 認知症の人やその家族を支えるため、今後どのようなサービスを整備していくのかを考えるために作成



認知症の方の 行方不明の現状



全国に行方不明者届受理件数は約7万7千人。そのうち認知症の方は約1万8千人 (R2) でした。

兵庫県では行方不明者届受理件数は約5,100人で、そのうち認知症の方は1,800人 (R2) でした (県警調べ)。また、届出のあった方の98%以上は1週間以内に発見されていますが、全員が速やかに発見されている状況にはありません。

そのため、**警察などと協力し地域全体で未然に防ぐこと・早期に発見すること**がその方の命を守るために非常に大切です。各市町でも、認知症施策や地域づくりの中で「認知症の人が安心して外出できるまちづくり」が勧められています。また、GPSの活用を支援している市町もあります。

(詳細はP9ページ(認知症高齢者等見守り・SOSネットワーク他))をご参照下さい。

認知症の方が行方不明となった場合、上手く助けを求めることができないことも・・・

認知症の方を守るために、地域でできること

- 1 地域全体で未然に防ぐこと
- 2 行方不明発生時の「早期発見」への協力が重要です

※行方不明が発生した場合は、速やかに警察に届け出ることで早期発見につながります。

サポート
Q&A

こんな時はどうしたら？



- Q1: 気軽に立ち寄れる場所(地域の居場所)はありますか？
 Q2: 外出先で行方不明にならないか、事故などにまきこまれないか心配です
 Q3: 介護者の悩み・当事者同士での話ができる場所はありますか？
 Q4: お金の管理や消費者トラブルが心配です。
 Q5: その他に本人・介護者を支える取組みはありますか？

1. 気軽に立ち寄れる場所はありますか？(認知症カフェ)

○ 認知症の人やその家族が気軽に立ち寄れる場として「認知症カフェ」があります。

◆ 認知症カフェとは？◆

認知症カフェは、認知症の人やその家族、医療や介護の専門職、地域の人など、誰もが気軽に参加できる「集いの場」であり、「地域の居場所」です。
 活動の内容は様々ですが、一般には、認知症の人やその家族同士が情報交換したり、医療や介護の専門職に相談をしたり、地域の人と交流したりします。

◆ 認知症カフェの特徴◆

認知症カフェは、認知症の人やその家族、支援者や地域の人が、誰でも気軽に参加でき、専門職等に相談ができることが、従来のサロンや家族会との違いです。

認知症の人が、好きなことをしながら自分の役割や居場所を見出し自分らしく過ごせる場です。

認知症カフェの利用をきっかけとして、専門的な支援につながっていくこともあります。

家族も認知症カフェに参加して、悩みを打ち明けたり、専門職からの助言を受けたりできます。

◆ どこが開催しているの？(運営主体)◆

認知症カフェは、市町や地域包括支援センター、社会福祉協議会、医療機関や介護事業所、NPO法人、当事者団体、さらには喫茶店など、様々な主体による取組が広がっています。



※「県内の認知症カフェ」一覧については兵庫県ホームページで紹介しています。

兵庫県 認知症カフェ

検索

詳しく知りたい時は、お住まいの市町の認知症相談センターへお問い合わせ下さい。

2. 外出先で行方不明にならないか、事故などに巻き込まれないか心配です

○「認知症高齢者等の見守り・SOSネットワークに登録しておきましょう。」

各市町が、認知症等により行方不明になる可能性のある方などを、関係機関や住民の皆様と連携し、①日頃から地域で見守り(安心して暮らせ、行方不明の未然防止につながる)を行い、②行方不明になった場合に、速やかに発見活動を開始するためのネットワークの構築を進めています。



「事前登録制度」

～いざという時、慌てないために!～

認知症などの病気により行方不明になるおそれのある方が、事前に本人の身体的特徴や連絡先、写真などを市町や見守り・SOS事務局などに登録しておく制度です。

この制度により

「一人一人の状況に応じて見守り体制を検討」

「地域全体での見守り」

「行方不明になった場合、迅速な発見活動依頼」

などにつながります。

※実施状況は各市町により異なります。

「日頃からの備え」

日頃から、近所の人やよく行くお店の人等に、

①いつもと違うと感じたときは、連絡が欲しい

②「これからどこに行くの?」と声をかけてもらうなど、

ちょっとした手助けをお願いしておきましょう。

<その他の備え>

- 年1回以上は写真を撮る(顔写真と全身が写っている写真)
- ※ 行方不明発見協力依頼には最近の写真が必要です。
- 名前、住所、連絡先などを本人が常に携帯するよう工夫など

※詳しくは各市町にお問い合わせいただくか、または、兵庫県ホームページを
ご覧ください→<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf29/mimamorisosnet.html>

※行方不明者の届出等に関するご相談は、最寄りの警察署にお問い合わせ下さい。

安全に外出できるための取組み (交通安全の立場から)



□交通安全教室の開催

県内各地で、警察や市町等と連携した学校・自治体・老人会等様々な年代を対象とした交通安全教室(無料)を実施しています。

□運転免許の返納

運転免許を返納されると「運転免許経歴証明書」を県内の警察署、運転免許課(明石運転試験場内)、各運転免許更新センターに申請することができます。65歳以上の方はこの「運転免許経歴証明書」を提示することで様々な特典を得ることができます。

※運転免許経歴証明書は、有効な運転免許証を自主返納(申請取消)、または免許が失効した日から5年以内しか申請できませんので、ご注意ください。

安心して外出するためには「交通安全」に関する正しい知識も大切です。



問い合わせ先：企画県民部県民生活局交通安全室 電話 078-362-3879 FAX 078-362-4465
兵庫県警安全運転相談ダイヤル #8080

3. 当事者・家族同士で悩みを話す機会がありますか？

認知症の人と家族の会等があります。

同じ立場の人同士で話しがしたい、家族の悩みをきいてほしい…と思った場合には、「**認知症の人と家族の会**」等があります。詳しくは、各市町認知症相談センター等へお問い合わせください。会の一覧は兵庫県ホームページからも確認できます。



<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf29/nintisyocafe.html>

認知症の人と家族の会ってどんなところ？

本人または家族がつどい、悩みや思いを語りあい、時には心をリフレッシュする活動をしています。全県を対象とした「**認知症の人と家族の会兵庫県支部**」(078-741-7707:月・木の10時～16時)の他、各地域に家族の会などがあり、本人と家族の思いを大切に活動しています。



介護されている方へ

日々の介護で困ったことはありませんか？
また介護者ご自身が体調を崩されてはいませんか？

認知症のこと・日々の介護のこと・ご自身の生活のこと、同じ悩みをもつ人や専門の相談員、あるいは友人知人など、話しやすい人・話せそうな人にまずは話を聞かせて下さい。あなたとあなたの大切な人がより暮らしやすくなる方法を一緒に考えていきましょう！

認知症の特徴に合わせた交流会等も行われています



前頭側頭型 認知症家族交流会

前頭側頭型認知症の家族の方を対象にその思いや悩みを語りあい、共有し、これからのことを一緒に考えていく交流会です。不定期に開催しています。

お問い合わせは

「ひょうご若年性認知症支援センター
(兵庫県社会福祉協議会)」
(TEL: 078-242-0601)
(FAX: 078-242-4947)まで

レビ-小体型認知症 サポートネットワーク兵庫

レビ-小体型認知症のご本人、ご家族、ケア関係者、医療関係者、この病気を学びたい方などのため、共に病気や介護について学び、交流する場です。

- ・入会制度はありません
- ・原則、3ヶ月に1回交流会を開催予定
詳しくはホームページをご確認ください。
<http://dlbsn.org/area/hyogo.html>

認知症の人にやさしい地域づくりの強い味方「認知症地域支援推進員」

認知症の人にやさしい地域づくりを推進するため、各市町に「認知症地域支援推進員」が配置されています。認知症地域支援推進員は相談があった際にその専門知識を生かして相談業務に応じたり、地域の認知症に関する様々な困りごとを解決するための地域のネットワークづくりに関わるなど様々な場面で活躍しています。



しかし、認知症にやさしい地域づくりは一人の力だけではできません。地域に暮らす皆さんと一緒に地域づくりを考えていくことが大切です。ぜひできることからご協力をお願いします。

4. お金の管理や消費者トラブルが心配です。(権利擁護)

○「権利擁護」に関する制度があります。

認知症などの病気により判断能力が低下し、色々な事をひとりで判断することが難しい場合があります。そのようにお困りの方の生活上の判断を手伝い、時には権利を侵害されている状況に対応し、その人らしい生活が送れるように権利を守ります(権利擁護)。具体的には、日々の金銭管理・財産管理に不安を感じたら、「日常生活自立支援事業」、「成年後見制度」などの制度が利用できます。



■ 日常生活自立支援事業(福祉サービス利用援助事業)

【対 象】 判断能力に不安のある方 → 市町社会福祉協議会に相談

【支援内容】 ①福祉サービスの利用支援 ②日常的な金銭管理
③通帳・印鑑・公的書類等の保管

■ 成年後見制度 → 兵庫県高齢者・障害者権利擁護センターに相談 ☎078-230-9290

認知症や知的障害者、精神障害者などにより、判断能力が不十分な方に代わって、成年後見人等が財産の管理や契約やサービスの手配を行い、本人の生活を支援する制度です。

そのうち、「任意後見制度」は、判断能力が十分なうちに、将来の財産管理等をする後見人を決める制度です。(詳しくは各相談先にお問い合わせください。)

種 別	対 象	区 分	本人の判断能力	援 助 者	手 続 き
法定後見制度	既に判断能力が不十分であり、支援が必要な場合	後見	全くない	成年後見人	各家庭裁判所
		保佐	著しく不十分	保佐人	
		補助	不十分	補助人	
任意後見制度	認知症や老化、病気等で判断能力が低下したときのために備えたい場合	任意後見	十 分	任意後見人	各公証役場

○ 消費者トラブルでお困りの場合は…

商品購入などの消費生活問題で困っていたら	消費者ホットライン(局番なしの) 「188番」(いやや!) ※お近くの消費生活センター等につながります。
----------------------	--

5. 本人・介護者を支える取組

○他にもあります、本人・介護者を支える取組

認知症・高齢者相談

☎ 078-360-8477

介護経験者による高齢者とその家族の悩み・心配事相談や、看護師による介護方法等に関する相談窓口です。
※電話番号はおかけ間違いのないようお願いいたします。
※相談日は年末年始、祝日を除く

窓 口	相談日	相談時間
認知症・高齢者相談	月・金曜	10:00~12:00
家族の会会員による相談	水・木曜	13:00~16:00
看護師等による相談		

「ヘルプマーク」「ヘルプカード」「介護マーク」を活用しませんか?

認知症の方やその介護者の方は、一見困っていることや介護していることがわかりにくいと、周囲から誤解や偏見を持たれることがあります。周囲に理解していただくため、様々なマークが活用されています。マーク等の詳細は P17 をご参照下さい

名 称	配布の問い合わせ先
ヘルプマーク	兵庫県ユニバーサル推進課
ヘルプカード	電話:078-362-4379
介護マーク	認知症の人と家族の会兵庫県支部 電話:078-741-7707 (月・木 10時~16時)

若年性認知症とは？

若年性認知症は、地域だけでなく、職場などの正しい理解とサポートが重要です。

☆若年性認知症をご存じですか？

65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」と言います。

発症年齢は平均51.3歳であり、約3割は50歳未満で発症します。

若年性認知症は、仕事、子育てなどのキーパーソンとなる働き盛り世代に起こるため、本人だけでなく、周囲も含めた生活への影響が大きい場合があります。

そのため、職場や地域での手助けが求められています。

→若年性認知症と診断されても働きつづけるために

認知症になっても、周りの理解と手助けがあれば働き続けることができます。

本人・家族、職場や周囲の支援者の方も「認知症になっても働きたい」を支えるためにまずは「認知症相談センター」または「ひょうご若年性認知症支援センター」にご相談ください。

若年性認知症の特徴(知っておきたいポイント)

このようなサインは、認知症の可能性がります。

初期には、もの忘れ等がほとんど目立たない場合があります。

仕事や生活の場面での変化

- スケジュール管理が適切にできない
- 仕事でミスが目立つ
- 複数の作業を同時並行で行えない
- 段取りが悪くなり、作業効率が低下する
- 取引先との書類を忘れるなど、もの忘れに起因するトラブルがある
- 物を探していることが多くなる
- 降りる駅を間違える
- 服の組み合わせがおかしくなる
- 家族との会話中の意味を間違えて険悪になる
- お金を無計画に使うようになる

うつや体調不調と間違われやすい症状

- 夜眠れない
- やる気が出ない
- 自信がない
- 運転が慎重になった
- 趣味への関心がうずれた
- 頭痛、耳鳴り、めまい
- イライラする
- 考えがまとまらない

最近、
どうも調子が悪い…
仕事でミスが目立つ
ようになった
気がする…



なんだかいつもの
自分と違う！
最近、変だ…

リーフレットを
作成しています

若年性認知症 相談ガイドブック



兵庫県・兵庫県社会福祉協議会

本人・家族向け↑

↓企業・職場向け

若年性認知症 を知っていますか？



若年性認知症の人も働きやすい職場
を創りましょう

☆若年性認知症の一般的な相談(身近な相談窓口)

各市町の認知症相談センター

(P6参照)へご相談下さい

☆若年性認知症の専門的サポート

ひょうご若年性認知症支援センター

若年性認知症の本人と家族の様々な相談を市町及び医療・福祉・就労等の関係機関と連携し相談を受けています。

<http://www.hyogo-wel.or.jp/public/jakunen.php>

☎ 078-242-0601



相談員からのメッセージ☆
若年性認知症の専門相談員が対応します。本人・ご家族だけでなく、関係者の方や支援機関の方など、どなたでもお気軽にご相談下さい。

相談日	相談時間
月～金	9～12時、13～16時

若年性認知症の専門の相談員がいます。

- ご本人・ご家族の相談をお受けします。
- 担当ケアマネジャーさんや地域包括支援センター等の支援関係者からの相談もお受けしています。

若年性認知症当事者グループ

若年性認知症当事者グループ

若年性認知症とともに歩むひょうごの会

この会は認知症を現に体験している本人だからこそ気づけることを互いに共有すること等を目的に「ひょうご若年性認知症支援センター」がサポートして若年性認知症の当事者の方々が立ち上げた会です。

詳しくは「ひょうご若年性認知症支援センター」へお問い合わせ下さい。(078-242-0601)



*当事者の声を収めた冊子も発行

就労・居場所

若年性認知症の方の就労支援や日中の居場所等について知りたい!

そんな時は、兵庫県ホームページに「若年性認知症の方が利用できる就労支援や居場所(認知症カフェを含む)」の一覧を掲載していますので、ご活用ください。
※詳しくは一覧に掲載しております連絡先等へお問い合わせください。



○若年性認知症に関する就労支援・居場所等 →<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf29/zyakunenn.html>

○若年性認知症に関する当事者及び家族の会 →<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf29/nintisyo cafe.html>

☆若年性認知症に関する情報をもっと知りたい時は

兵庫県ではひょうご若年性認知症支援センターと連携して広く情報発信するためパンフレットやガイドブック等を作成しています。(県ホームページからみることができます)

☐若年性認知症相談ガイドブック、啓発リーフレット

→<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf29/jyakunenseirifret.html>

☐若年性認知症支援ハンドブック

→https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf17/hw18_000000117.html

☐若年性認知症の方が使える社会保険ガイドブック

→https://www.hyogo-wel.or.jp/dl/jakunen_guidebook201602.pdf



地域のみなさんへ
お伝えしたいこと

住み慣れた地域で
安心して暮らすために
地域で「できること」があります

できることその1 認知症サポーターになりませんか？

認知症に対する偏見や誤解をなくすとともに、認知症になっても尊厳をもって地域で暮らせるよう、「認知症サポーター」と「キャラバン・メイト」の養成に取り組んでいます。



1 認知症サポーターとは

認知症について正しい知識をもち、認知症の人と家族を温かく見守る**応援者**です。



「オレンジリング」を身につけると介護者がちょっと手伝って欲しいと思う時に、声をかけられる目印になります。

※認知症サポーター養成講座を受講すると「**認知症サポーターカード**」が渡されます。

例) 認知症の人と家族の気持ちを理解し、見守り、声かけ、手助けをする。

2 認知症サポーターになるには

●市町が開催する「**認知症サポーター養成講座**(約90分程度)」を受講します。

住民、企業、学校向けなどに実施しています。

●認知症サポーター養成講座の開催日等は、お住まいの市町の**認知症サポーターキャラバン事務局**または**高齢福祉担当課**等に、お問い合わせください。

●認知症サポーターになるための**特別な要件はありません**。

小学生や中学生、認知症の方やその家族の方など、どなたでも養成講座を受け、認知症サポーターになることができます。



認知症サポーターからのメッセージ

認知症は「人ごと」ではありません。
また、認知症サポーターは「何か特別なことをする人」ではありません。
自分と周囲の大切な人たちが暮らしやすい地域にするため、
できることから一緒に取り組みましょう。

【詳しく知りたい時は…】

県内41市町すべてに「認知症サポーターキャラバン事務局」(裏表紙)が設置されています。
お住まいの市町へお問い合わせください。窓口は県のホームページからも確認できます。
<http://web.pref.hyogo.lg.jp/kf29/27nintishousp.html>

できることその2 認知症高齢者等の見守り・SOSネットワークにご協力ください

認知症高齢者等とその家族が安心して暮らせる社会づくりのため、地域全体の見守り体制の構築が大切です。

その方法のひとつが「認知症高齢者等の見守り・SOSネットワーク」詳細P10参照です。

県内市町では、在宅で生活されている認知症高齢者の方や家族が安心して地域で生活できるよう、協力して下さる住民の方、団体や企業を募集しています。



★お願いしたいこと★

- ・地域での日常的な見守り
- ・気になることがあれば、ちょっとした声かけや関係機関等への連絡 等

さりげなく自然に! が一番

できることその3 仕事をしながら協力できます。ひょうご認知症サポート店になりませんか?

兵庫県では、認知症の人にやさしい地域づくりを目指して、県内企業(事業所等)の認知症サポーター養成を支援しています。具体的には、認知症サポーターを養成・配置する(または今後配置予定)の事業所等から「ひょうご認知症サポート店(事業所等)」として申請していただくと、県から企業・事業所等向け支援ハンドブックやステッカー等を配布しています。ぜひ登録にご協力ください。

★お願いしたいこと★

- ・店舗窓口等に認知症サポーターがいることの明示(配布ステッカー等を貼る)
- ・認知症になっても安心して暮らせる地域づくりへ可能な範囲での協力
例)支払いの場面:困っていたらやさしく声をかけてサポート 等

【ひょうご認知症サポート店(事業所等)についての県ホームページ】

⇒<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf29/tennponintisyoun.html>

ひょうご認知症サポート店
でも検索できます。

※事業の詳細及び申請書については、県ホームページに掲載しています。
※県ホームページにある申請書を記載、FAXいただければ申請完了となります。

兵庫県認知症サポーターステッカー



「見守りのポイント」

こんなサインはありませんか?

郵便物や新聞が
2~3日たまっている

約束の日は必ず
出てこられるのに
返事がない...

「病気や転倒などで、
動けなくなっているかも...」

同じものを毎回
たくさん買い物
している...

季節に合わない服装
で外出している...

「認知症の方が、生活するのに
困っていることがあるかも...」

支払いがうまくできず
戸惑うことが多く
なっている

話のつじつまが
合わない...

こんなサインに気づいた時はお近くの「認知症相談センター」等へご連絡下さい。

認知症の方や認知症かもしれない方に接する時、大切にしたいこと(実践編)

こんな時は? ~お店で、施設で、地域での具体的対応のヒント~

認知症の人は手助けを求めることがうまくできないこともあります。

認知症の人かどうかを見極めようとするのではなく、「もしかしたら困っているかもしれない」「必要であれば手助けをしよう」という思いで声をかけてください。下記の対応例を参考に声のかけ方を考えてみてください。



こんなとき		対応のヒント
地域で	「帰る道がわからず困っている」	落ち着かせるようにやさしくゆっくり話しかけ、自宅の情報を聞く。手がかりとなるものを探す。場合によっては近くの交番等と協力を。
金融機関で	「ATMの前で困っている」	銀行員が様子を見てさりげなく声をかける。操作に困っているようであれば、一つ一つの作業を説明しサポートする。
お店で	「支払金額を間違えて支払う」	ゆっくりと金額を伝え、金額表示を確認してもらいながら支払いを促す。(工夫)支払っているお金をトレイに並べ、不足する額をやさしく伝える。
図書館で	「本の借り方がわからない」	パンフレット等を手渡すのではなく、一つ一つステップを踏みながら説明をする。

※上記対応例はあくまで参考例であり、すべての人にあてはまるものではありません。必要な支援はその人との関わりの中で一緒に考えていきましょう。



「そうは言っても実際の声かけには不安が…」そんな時は?

市町ごとに実施されている「認知症サポーター養成講座」や「行方不明発見模擬訓練(行方不明で困っている人に実際に声をかけてみる訓練他)」など、正しい知識と適切な対応を学ぶ機会がありますのでご活用下さい。

詳しくは各市町キャラバン・メイト事務局(裏表紙)または認知症担当課へお問い合わせ下さい。

まだまだあります。私達にできること!

「ヘルプマーク」「ヘルプカード」「介護マーク」へのご配慮を!

ヘルプマーク・ヘルプカードとは?

ヘルプマークは、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助が得やすくなることを目的に配布をしています。

このマーク・カードを見かけた際、困っているようであれば声をかける等、思いやりのある行動をお願いします。

ヘルプマーク・ヘルプカードの詳細は下記をご参照下さい。

□県ホームページ

<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf10/universal/helpmark.html>

□問合せ先:兵庫県健康福祉部障害福祉局ユニバーサル推進課

(電話:078-362-4379 FAX:078-362-9040)



ヘルプカード
(必要な援助等を記載)

ヘルプマーク
配慮が必要なことを
周囲に知らせる



※また「ヘルプマーク」と合わせて兵庫県独自のマーク「ゆずりあい感謝マーク」へもご配慮をお願いします。

介護マーク

(介護中であることを明示)

をみかけた場合もさりげない
配慮をお願いします。



認知症の人とともに安心して暮らせるまちを目指す。そのために地域住民として私達にできることを一緒に考えていきましょう!

<参考:認知症のタイプと特徴>

	特 徴	症 状
アルツハイマー型認知症	<ul style="list-style-type: none"> ○女性に多く、進行はゆるやか。 ○記憶力(最近の記憶が曖昧になる)や生活を実行する機能などが徐々に低下する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・同じ質問を何度もする ・物事の段取り(食事の準備等)が悪くなる ・日付がわからなくなる ・約束を忘れる など
レビー小体型認知症	<ul style="list-style-type: none"> ○初期は、記憶障害が目立たない。 ○症状に3つの特徴がある ①認知機能(時間や場所等の認識など)に悪い時と良い時の差が目立つ。 ②幻視(目の前にないはずのものが見える)が繰り返し出現 ③小刻み歩行、手足のこわばりなど(パーキンソン症状)が現れる。 ○症状の出方や進行のスピードに関して個人差が大きい ○睡眠の乱れ ○転倒や薬の副作用などが起こりやすい 	<ul style="list-style-type: none"> ・視空間認識の低下(道に迷う、方向がわからない等) ・周りの人に見えないもの(子どもや虫など)がいると言う ・夢を見て反応し大声を出す など
前頭側頭型認知症(ピック病)	<ul style="list-style-type: none"> ○初期はもの忘れの症状は目立たない ○意欲や理性、感情をコントロールすることが難しくなる(性格変化)や無銭飲食など周囲を困らせる行動(行動の異常)が他の症状より目立つことがある ○こだわりが強くなる 	<ul style="list-style-type: none"> ・周囲を顧みず我が道を行く行動が目立つ ・ルールを守ることができない(交通ルールを無視して赤信号を渡ってしまう。) ・同じ時間に同じ行動をとる(妨げられるとパニックになる) ・同じ食品を際限なく食べる など
血管性認知症	<ul style="list-style-type: none"> ○男性に多く、脳血管障害(脳梗塞や脳出血、動脈硬化)により脳の神経細胞の動きが損なわれる。 ※脳血管障害のリスクとなる高血圧や糖尿病などの治療・改善が予防につながります。 	<ul style="list-style-type: none"> ・もの忘れがあるわりにはしっかりしている(まだら認知症) ・手足の麻痺がある ・障害された部位により、片マヒ、構音障害、嚥下障害、歩行障害が現れる など
その他	アルコール性認知症(多くのアルコールを摂取し続けることによって、栄養障害、ビタミンB1欠乏による神経障害や脳血管障害が起きる病気)など	



BPSD (心理・行動症状) ってご存じでしょうか?

BPSDとは認知機能の症状(もの忘れ等)を背景に、周囲の状況(関わり方や環境の変化など)に対する事実誤認、勘違い、判断違い、身体の状況(感染症や脱水など)や心理状態などにより現れる興奮などの行動障害、幻覚や妄想などの心理症状のことです。BPSDは接し方や周囲の環境を整えることによりある程度改善したり、予防することができる場合がありますので、早めに医師や支援者に相談しましょう。

認知症サポーターキャラバン(事務局一覧)

【事務局一覧】

県内41市町すべてに窓口が設置されています。
(認知症サポーター養成講座開催計画等の問い合わせ先)



認知症サポーターキャラバンをご存じですか？

Q1

認知症サポーターキャラバンとは？

認知症の方の応援者である「認知症サポーター(※詳細P15参照)」を養成し、認知症の人とその家族が安心して暮らせるまちづくりを目指す全国的な活動です。

Q2

具体的には何をするの？

活動の本部機能をもつ「全国キャラバン・メイト連絡協議会」と都道府県や市町、大規模企業や団体等と共催で「認知症サポーター」を養成しています。

※国の認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)においても認知症サポーターの養成目標が掲げられています。

Q3

各市町事務局の役割は？

- 認知症サポーター養成講座開催
- 認知症サポーターの活動支援(スキルアップ研修等)
- 認知症サポーター養成講座開催を希望する団体へのキャラバン・メイト(講師)派遣
- キャラバン・メイト(講師)養成や活動支援(メイト連絡会・研修等)

※キャラバン・メイトとは

「認知症サポーター養成講座」の講師となる人です。市町等が開催するキャラバン・メイト養成研修を受講し登録する必要があります。

市町名	担当課等	電話番号
神戸市	介護保険課	078-322-5259
姫路市	地域包括支援課	079-221-2451
尼崎市	包括支援担当課	06-6489-6356
明石市	高齢者総合支援室高年福祉係	078-918-5288
西宮市	地域共生推進課 地域福祉推進チーム	0798-35-3286
洲本市	介護福祉課 長寿支援係	0799-26-0600
芦屋市	地域福祉課・地域福祉係	0797-38-2040
伊丹市	伊丹市地域包括支援センター	072-787-6797
相生市	長寿福祉室	0791-22-7124
豊岡市	高年介護課高齢者支援係	0796-29-0055
加古川市	高齢者・地域福祉課	079-427-9174
赤穂市	地域包括支援センター	0791-42-1201
西脇市	長寿福祉課	0795-22-3111
宝塚市	高齢福祉課	0797-77-0505
三木市	介護保険課・地域包括支援センター	0794-82-2000
高砂市	高砂市地域包括支援センター	079-443-3723
川西市	中央地域包括支援センター	072-755-7581
小野市	小野市地域包括支援センター	0794-63-2174
三田市	いきいき高齢者支援課	079-559-5070
加西市	長寿介護課 地域支援係	0790-42-8728
丹波篠山市	長寿福祉課 高齢支援係	079-552-5346
養父市	介護保険課 地域包括支援センター	079-662-7603
丹波市	介護保険課地域支えあい推進係	0795-88-5267
南あわじ市	長寿・保険課地域包括支援センター	0799-43-5237
朝来市	地域包括支援センター	079-672-6125
淡路市	地域福祉課(地域包括支援センター)	0799-64-2145
宍粟市	福祉相談課 地域包括支援センター	0790-63-3167
加東市	高齢介護課・地域包括支援センター	0795-43-0431
たつの市	地域包括支援課 認知症支援係	0791-64-3125
猪名川町	猪名川町地域包括支援センター	072-764-5812
多可町	ふくし相談支援課地域包括支援センター	0795-30-2525
稲美町	健康福祉課地域包括係	079-492-9150
播磨町	播磨町地域包括支援センター	079-435-1841
市川町	地域包括支援センター	0790-26-1999
福崎町	健康福祉課 地域包括支援センター	0790-22-0560
神河町	神河町地域包括支援センター	0790-32-2421
太子町	高年介護課 地域包括支援センター	079-276-6639
上郡町	健康福祉課 地域包括支援センター	0791-52-1152
佐用町	高年介護課 地域包括支援センター	0790-82-2079
香美町	福祉課 地域包括支援係	0796-36-4004
新温泉町	地域包括支援センター	0796-82-5623