

認知症になっても

安心して暮らせるまちをめざして



懸垂幕掲揚



9月世界アルツハイマー月間啓発

市役所前オブジェをオレンジ※にライトアップ

**“認知症”は、誰にでも起こりうる病気です。**

**だからこそ、一人一人が認知症の理解をすすめることが大切です。**

わたしたちが認知症について正しい知識をもち、助け合うことができれば、  
認知症の人もその家族も穏やかに過ごすことができます。

認知症への理解を深め、**わたしたちにできること**を考えてみませんか。

## “認知症のもの忘れ”と“加齢によるもの忘れ”は違います。

認知症では脳の細胞の働きが失われたことにより、覚えられない、すぐ忘れるといった記憶障害がおこることがあります。認知症によるもの忘れは、“体験の一部”を忘れる加齢によるもの忘れとは違い、“体験全体”を忘れてしまうのです。

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



## 「認知症になっても、自分らしく暮らしたい！」



そう思われる方もいらっしゃるでしょう。「あれ？」と本人や家族が思ったときに医療機関を受診することで、症状の改善が期待でき、進行を遅らせることもできる場合があります。また、これからの治療をどうしていくか、これからをどう過ごしていくか、自分で選択することで、自分らしい生活を送ることが可能になります。

## 認知症の発症は遅らせることができます。

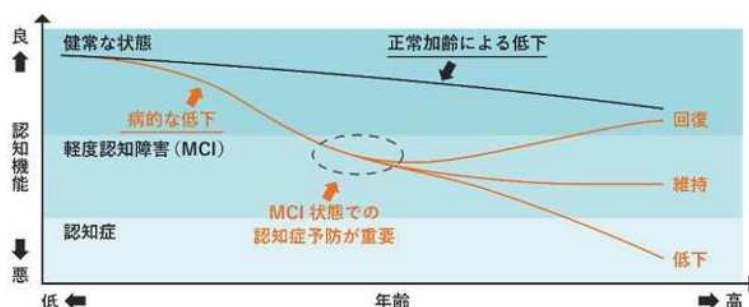
“良い生活習慣を心がけること”“運動する習慣を身につけること”などです。特に人との会話や交流は、認知症の発症や進行予防に重要で、人との会話が多いほど、認知症になる可能性が低くなると言われています。



## “MCI”を知っていますか？

認知症と診断される一步手前の状態です。認知機能低下の自覚が本人や家族にあるものの、日常生活は問題なく送ることができている状態のことです。放っておくと認知症に進行しますが、適切な予防をすることで認知機能を回復したり、維持したりすることが可能です。

MCIにおける早めの対策が認知症予防のカギ



国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター  
「あたまとからだを元気にする MCI ハンドブック」より

## 65 歳未満でも、認知症を発症することがあります。

認知症は、一般的には高齢者に多い病気ですが、65 歳未満で発症した場合、「若年性認知症」とされます。発症から診断までに時間がかかることが多く、中には疲れや更年期障害、うつ病などの精神疾患と診断されることも少なくありません。



### 若年性認知症の人を支える主な社会制度

病 気 の こ と	自立支援医療	認知症等の精神疾患で通院治療している場合、医療機関や薬局で精神疾患の治療にかかる医療費の自己負担割合が 1 割となる制度。併せて保険証の世帯の所得に応じて月額自己負担上限が設けられ、医療費の軽減が受けられる。(指定医療機関等の条件あり)	三木市障がい福祉課 0794-82-2000 (代表)
	難病医療費助成制度	65 歳以下で前頭側頭葉変性症を発症した場合、申請すると医療費の助成を受けられる制度	兵庫県加東健康福祉事務所 0795-42-5111
お 金 の こ と	傷病手当金	被保険者(本人)が、若年性認知症などの病気で仕事を休み、給料がもらえないときにその間の生活を保障するために支給される手当	加入している保険組合
	障害基礎年金(国民年金)	国民年金加入中に生じた傷病により、国民年金法に定められた一定の障害状態になった場合に支給される年金	三木市保険年金課 0794-82-2000 (代表)
	障害厚生年金	厚生年金加入中に障害状態になった場合、障害基礎年金に上乗せして支給される年金	明石年金事務所 078-912-4983
	失業給付	失業した労働者が、安定した生活を送りつつ、就職するための給付	ハローワーク西神 078-991-1100
生 活 の こ と	障害者手帳(精神障害者保健福祉手帳)	認知症などの精神疾患があり、日常生活に支障をきたす場合に申請ができる制度(税金の優遇措置や公共施設等の利用料の割引等が受けられる場合がある)	三木市障がい福祉課 0794-82-2000 (代表)

ひょうご若年性認知症支援センターのホームページはこちらから→





# わたしのきもち

「三木市認知症こころの声アンケート」より

## ～本人の声～

## ～家族の声～



うれしかったできごとは、  
家族の声が聴けたこと。  
毎日話ができること。

昔から田んぼ、畑はわた  
しの仕事。疲れない程  
度にがんばっています。

同じ昔話を何度も繰り返  
すので、分かっているも聞  
くのが疲れる。

デイサービスでも、楽しそう  
で安心しております。  
ショートステイもマイペース  
で過ごしているようで、よく  
お世話して頂いている様  
子です。

デイサービスに来るの  
が楽しみ。みんなと会う  
のが嬉しいよ。

自分から声掛け、よう  
しないねん。  
大事な話を理解する  
ことができひんねん。

新しい電化製品の使い  
方が分からへん。覚える  
ということが苦手や。

介護をしている友人と話  
をして共感してもらえると  
楽になる。

早期に病院に連れて  
いったので、6年たった  
今もあまり変わりなく  
過ごせてよかった。

朝と夜を勘違いする時がある。  
目が覚めて寝つけない。

部屋ではテレビを見るよ。  
ハーモニカもいい音はで  
ないけど、迷惑がかからない  
ように吹いています。

年いって、自分のして  
いることがわからんよ  
うになる。

毎日の食事。皿洗いを  
して娘を手助けること  
がうれしい。

認知症らしい・・・と、向こう3軒  
両隣に伝えています。みなさん、  
普通に接してくださいます。

イライラしてしまうこともあるが、笑った顔や、素直  
に「〇〇してくれてありがとう」と言ってくれるとイラ  
イラの気持ちも治まり、癒されるしうれしくなる。

## <認知症の経過と対応>

日常生活	自立	見守りが必要	手助け・介護があると安心	常に介護が必要
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>・物の忘れの自覚はあるが、特に気にした様子はない</li> <li>・趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなる</li> <li>・食事の内容を忘れることがある</li> <li>・お金の管理や書類作成はできる</li> <li>・たまに薬の飲み忘れがある</li> <li>・置き場所が分からず、探し回る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・時間や日にちがわからなくなる</li> <li>・同じことを何度も言ったり聞いたりする</li> <li>・不安、疲れ、いらいらなどが増える</li> <li>・料理の手順がわからなくなり、味付けが変わる</li> <li>・食事をしたことを忘れる</li> <li>・同じ服ばかり着ている</li> <li>・買い物で小銭が払えなくなる</li> <li>・ATM が使えなくなる</li> <li>・通帳などの保管場所がわからなくなる</li> <li>・ごみ出しができなくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・電話や訪問者の対応が一人では難しくなる</li> <li>・大声を出したり、手が出たりすることがある</li> <li>・食べ物をあるだけ食べてしまう</li> <li>・電子レンジが使えなくなる</li> <li>・季節にあった服装を選ぶことができなくなる</li> <li>・入浴や着替えができなくなる</li> <li>・同じものばかり買う</li> <li>・財布や通帳を盗られたなど妄想がある</li> <li>・道に迷うことがある</li> <li>・トイレの場所を間違えたり、汚れた下着を隠す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歩行が不安定になる</li> <li>・会話がかみ合わなくなる</li> <li>・声かけや介護を拒む</li> <li>・食べ物でないものを口に入れる</li> <li>・尿意や便意を感じにくくなり、失敗することが多くなる</li> <li>・自分の感情や気持ちをうまく言葉にすることができなくなる</li> </ul>
対応のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活リズムを整える</li> <li>・間違いやできないこと、忘れていることを指摘しない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一度にたくさん言わない</li> <li>・できることを活かし一緒にする</li> <li>・間違いやできないこと、忘れていることを指摘しない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・散歩など外出の機会をつくる</li> <li>・昔の思い出に触れたり、なじみの歌に親しむ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体調管理に注意する</li> <li>・言葉以外の表情などのサインを大切にし、スキンシップを心がけて安心感を持てるようにする</li> </ul>
本人・家族がしておくとよいこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族等と一緒に時間をもつ</li> <li>・家庭内での役割をもってもらう</li> <li>・本人へ今後の生活や介護等希望を聞く</li> <li>・社会参加や趣味を楽しむ</li> <li>・認知症について正しい知識や理解を深める</li> <li>・早めに相談窓口や医療機関に相談する</li> </ul> <p>(P8 参照)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・同じ介護をする家族と交流する</li> <li>・家族、親戚や親しい人に病気のことを伝える</li> <li>・本人の行動パターンを知っておく</li> <li>・認知症について正しい知識や理解を深める</li> <li>・早めに相談窓口や医療機関に相談する</li> </ul> <p>(P8 参照)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・介護サービスを利用する</li> <li>・今後の生活について備える</li> <li>・一人で抱え込まない生活の準備、相談できる人をつくっておく</li> <li>・本人の行動パターンを知っておく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・主治医、ケアマネジャーと生活の場を考えておく</li> <li>・介護保険施設の見学、申込みを検討する</li> </ul>

※認知症の症状や経過には、個人差があります。

## 話せる場、社会参加できる場、地域にあります。

### 絆カフェ (認知症カフェ)



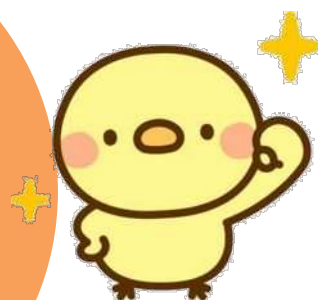
認知症の方やその家族など  
だれもが気軽に参加できる  
「つどいの場」です。

＜問い合わせ先＞  
中央地域包括支援センター  
0794-89-2337

### ふれあいサロン

地域で仲間づくり・居場所  
づくり・生きがいをづくりをする場  
です。

＜問い合わせ先＞  
ボランティア活動プラザみき  
0794-83-0090



### 家族介護者 交流会



日頃の想いを話し合い、  
リフレッシュする場です。

＜問い合わせ先＞  
高齢福祉課介護予防係  
0794-82-2000(代表)



### みっきい☆ いきいき体操



地域で日常生活に必要な筋力  
や体の動き、バランスを身につける  
ことができる筋力トレーニングをする  
場です。

＜問い合わせ先＞  
高齢福祉課介護予防係  
0794-82-2000(代表)

## 認知症に早めに気づく。

### 認知症 予防健診



町ぐるみ健診(集団健  
診)を受けられる65歳以  
上の方を対象に無料で実  
施しています。

＜問い合わせ先＞  
高齢福祉課介護予防係  
0794-82-2000(代表)



### 頭の 健康チェック



タッチパネルによる「物  
忘れ相談プログラム」と保  
健師などの専門職による  
認知症相談です。

＜問い合わせ先＞  
中央地域包括支援センター  
0794-89-2337

### みっきい☆ 頭すっきりクラブ

物忘れ相談や教室に参  
加された後、自主的に予  
防活動をしているグルー  
プです。

＜問い合わせ先＞  
中央地域包括支援センター  
西部サブセンター  
0794-83-0160

このほか、公民館などでも  
いろいろな活動や教室が  
開催されています。



# 認知症の本人と家族を支える。



## 介護保険制度



介護や支援が必要となったときに介護サービスを提供し、本人とその家族を支援する制度です。(一般的には65歳以上ですが、認知症と診断された場合、40歳から利用できます。)

## 高齢者見守り・



### SOS ネットワーク

認知症高齢者等が行方不明になったときに、警察だけではなく地域の関係機関・事業所が協力して、速やかに発見・保護するためのしくみです。

## 認知症初期集中



### 支援チーム

医療・保健・福祉の専門職と専門医等で構成しています。本人や家族などから相談を受け、認知症に対する適切な治療や必要な支援につなげ、自立した生活のサポートを行います。

<問い合わせ先> 中央地域包括支援センター 0794-89-2337



## 家族介護者支援

介護や健康の知識を深める介護教室や、介護者相互の交流会を開催しています。



## GPS の貸し出し助成



認知症などの理由により、行方不明になる恐れのある高齢者の家族に対して、GPS(居場所を教える装置)の利用費を助成します。

## 認知症サポーター



認知症を正しく理解し、認知症の方や家族をあたかく見守る応援者です。

市では、地域・職場・学校に出向いて「認知症サポーター養成講座」を開催しています。

<問い合わせ先> 高齢福祉課介護予防係 0794-82-2000(代表)



## 成年後見制度



判断能力が不十分な方を法的に保護し、支援する制度です。財産管理や契約等の支援を行います。

<問い合わせ先>

三木市成年後見支援センター  
0794-83-0226

## 日常生活自立支援事業



福祉サービスの利用支援や金銭管理支援、通帳印鑑預かりサービスを行います。

<問い合わせ先>

三木市社会福祉協議会  
(権利擁護デスク)  
0794-86-0889

## 安全運転相談ダイヤル

加齢に伴う身体機能の低下等を踏まえた運転の継続に必要な助言や指導、自主返納制度に関する各種支援施策等を案内します。

<問い合わせ先>

兵庫県警察 #8080

# 認知症に関する相談窓口

お近くの相談窓口をご利用ください。

名称	所在地	電話番号
三木市中央地域包括支援センター	三木市大塚1丁目6番40号	89-2337
三木市中央地域包括支援センター 吉川サブセンター	三木市吉川町大沢412番地 (吉川支所内)	72-2222
三木市中央地域包括支援センター 西部サブセンター	三木市加佐62番地の1 (ハートフルプラザみき2階)	83-0160
在宅介護支援センター口吉川	三木市口吉川町殿畑144番地	88-2626
在宅介護支援センター志染	三木市志染町井上744番地の1	87-2626
在宅介護支援センター三木すみれ園	三木市志染町青山7丁目1番地の18	85-9901
在宅介護支援センター三木南	三木市福井3丁目3番12号	86-1010
在宅介護支援センター三木東	三木市君が峰町3番38号	86-1717
在宅介護支援センター三木北	三木市加佐577番地の1	86-1020
在宅介護支援センター自由が丘	三木市志染町吉田1241番地の13	87-1822
在宅介護支援センター細川	三木市細川町豊地1230番地	68-9100
さざんかの郷在宅介護支援センター	三木市吉川町大沢418番地	72-1170



## 認知症の受診や相談が可能な医療機関

～受診の前に電話でお問い合わせください。～

### ○認知症疾患医療センター

詳しくはこちら→



### ○相談医療機関

詳しくはこちら→



“あれっ？”と思ったときに相談や  
医療機関の受診のタイミングです。  
今の状態を知って、これからも  
自分らしく過ごしましょう。

【発行 令和6年3月 / 発行者 三木市中央地域包括支援センター】