

認知症  
ケアパス

だれもがいつまでも暮らし  
続けられる倉敷を目指して



倉敷市認知症サポーター犬  
笑(えみ)ちゃん

認知症&軽度認知障害(MCI)

# ガイドブック



監修：アルツククリニック東京  
院長／順天堂大学 名誉教授／  
医学博士 新井 平伊

倉敷市

# はじめに



倉敷市では、認知症基本法の基本理念も踏まえ、住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、認知症の人とともに生きる地域づくりを推進しています。

認知症は高齢になるほど発症する可能性が高まる病気であることから、高齢化が進む今後も、その増加傾向は続くといえます。誰もが認知症になる可能性があり、多くの人にとって身近なものになっています。

認知症は、早めに気付いて対応することで、その症状を軽減できたり、進行を遅らせたりすることができます。

このガイドブックには、認知症という病気についての理解、対応のポイント、認知症の人やその家族が活用できるサービス・制度、また、認知症の進行をゆるやかにする方法をまとめています。

一人でも多くの認知症の人やその家族、そして軽度認知障害(MCI)の人が、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、このガイドブックをご活用ください。



## 令和6年1月に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました

認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことができるよう、7つの基本理念が示されました。

### ①基本的人権の尊重

認知症になっても、すべての人が自らの意思で生活を営むことができる。

### ②正しい知識と理解の普及

国民が認知症に関する理解を深めることができる。

### ③バリアフリー化と社会参画機会の確保

認知症の人でも社会の構成員として個性と能力を発揮することができる。

### ④サービスの提供

認知症の人の意向を尊重した良質な保健医療福祉サービスが切れ目なく提供される。

### ⑤家族への支援

家族も安心して生活を営むことができる。

### ⑥研究の推進と成果の還元

予防・診断・治療などに関する研究成果を国民が享受できる。

### ⑦関連分野の連携

教育・地域づくりなど各分野が総合的に取り組む。

この法律は認知症の人を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会(共生社会)の実現を推進しています。一人一人の意識が大切です。

出典：[e-Gov法令検索] [https://laws.e-gov.go.jp/law/505AC1000000065#Mp-Ch\\_1-At\\_3](https://laws.e-gov.go.jp/law/505AC1000000065#Mp-Ch_1-At_3)



# もくじ

はじめに	02
ひと足先に認知症と診断された先輩からのメッセージ	03
<b>1</b> 認知症とはどんな病気?	04
<b>2</b> 軽度認知障害(MCI)について	05
<b>3</b> 認知症の受診と治療・ケア	06
<b>4</b> 認知症を予防する	08
<b>5</b> 家族の方へ	10
<b>6</b> 認知症ケアパス	12
<b>7</b> 各種相談窓口・制度・つどいの場について	14
・相談先 介護保険、免許返納、お金に関すること	
・つどいの場	
・権利擁護、見守りについて	
<b>8</b> 若年性認知症について	22
<b>9</b> 本人の声に耳を傾けてみませんか?	裏表紙

## ひと足先に認知症と診断された先輩からのメッセージ

### 本人から

認知症になってつらかったのは、**こもりきりになったこと**。つどいの場に参加して、**みんなと話ができてありがたい**。

**孤立しないで**。話をすること、思いを吐き出すことが大事。

参加できる場があることを本人や家族に伝えて欲しい。**話をすると、1人じゃないと思えて、「自分にもまだできるかな」と思えた**。

これから認知症の人は増えていく。どう生きるかはその人次第。自分は何でも笑い話にしたい。

### 家族から

介護は家族だけで完結させるのではなく、周りの人をいかに巻き込むかだと思おう。

本人が笑顔で過ごすためには、**まずは家族の気持ちが元気であることが大事**。自分の気持ちが楽になると、本人にも優しくできる。

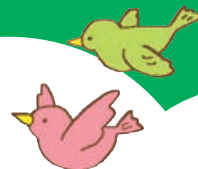


これらは、倉敷市で開催している本人ミーティング(P.18参照)参加者の言葉を抜粋したものです。あなたの気持ちを相談できる場所や、同じ境遇の仲間に出会える場所があります。すぐじゃなくても構いません。参加したいと思えた時に、あなたの参加をお待ちしています。



# 1

## 認知症とはどんな病気？



認知症とは、さまざまな原因により脳の細胞の働きが悪くなり、認知機能が低下することで、日常生活に支障が出る状態をいいます。認知症の原因によって症状は異なりますが、もの忘れの頻度が高く、計画立った行動をすることが難しくなります。

**認知症の種類と特徴** 認知症は原因となる病気によって、さまざまな特徴があります。

### 一番多い認知症

#### アルツハイマー型認知症



長い年月をかけて脳にアミロイドβ、リン酸化タウというタンパク質がたまり、認知症をきたすと考えられています。記憶障害が目立ち、特に最近の記憶(短期記憶)が不得意になります。

#### 特徴的な症状の例

- 同じ質問を何度も聞く
- 物事の段取(食事の準備など)が悪くなる
- 日にちが分からなくなる
- 約束をすっぽかす など

### 脳梗塞、脳出血などが引き金

#### 血管性認知症



脳の血管障害で脳細胞が死滅することで発症します。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。

#### 特徴的な症状の例

- 意欲が低下する
- 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 など

### 幻視が起こるのが特徴

#### レビー小体型認知症



初期のころはもの忘れより、うつ状態、失神、震えといった症状が出たり、幻視(目の前に無いはずの物が見える)を認めたりすることがあります。

#### 特徴的な症状の例

- 子どもや虫が見えると言う
- 夢を見て反応し大声を出す
- もの忘れは軽い など

### 性格や行動上の変化が主な症状

#### 前頭側頭型認知症(ピック病)



もの忘れの症状は軽く、意欲や理性、感情をコントロールすることが難しくなります。身なりや周囲のことに無関心になったり、同じことを繰り返し行う「常同行動」がみられることもあります。言葉の意味が分からなくなり、物の名前が出てこない、文字の読み違いといった症状が見られることもあります。

#### 特徴的な症状の例

- 同じ時間に同じ行動をとる
- 同じ食品を際限なく食べる
- 周囲を顧みず自己本位な行動が目立つ など

### コラム

#### さまざまな脳の病気が認知症を引き起こします

他の病気や薬の影響で認知症の症状を呈する場合もあります。適切な治療により改善できる病気もあるので、早めの受診・検査が重要です。

##### 例) 頭部の病気

正常圧水頭症: 脳脊髄液が脳室にたまる病気。歩行障害や尿失禁、もの忘れなどが見られる。

慢性硬膜下血腫: 頭を強打した後、脳の内側に血のかたまり(血腫)がたまる病気。眠りがちになる、活気がない、喋りづらいなどが見られる。

脳卒中: 脳出血や脳梗塞により、急速に認知機能障害が見られることがある。

例) 薬の影響 常用の薬でも、高齢者は薬物の排泄能力が衰えることにより認知症に似た症状が現れる場合がある。向精神薬(睡眠薬、抗うつ薬、抗不安薬)や抗パーキンソン病薬、降圧剤など



# 2

## 軽度認知障害(MCI)について



軽度認知障害(MCI)とは認知症の状態ではありませんが、健常な状態でもありません。本人や家族に認知機能低下の自覚はあるものの、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。行き慣れている場所に行ったり、使い慣れた機械は使えても、初めての場所や機械は苦手になります。日常生活も、どうにか送れるものの、「テキパキ」と行うことは難しくなっています。

軽度認知障害(MCI)の人が、必ず認知症になってしまうわけではありません。食事に気を使い、運動などをすることで、健常な状態への回復や認知症への移行を遅らせることが期待できます。



認知機能の障害: なし  
日常生活の障害: なし

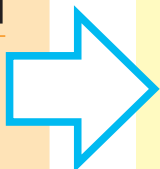
認知機能の障害: **あり**  
日常生活の障害: なし

認知機能の障害: **あり**  
日常生活の障害: **あり**

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

### 認知機能を低下させる主な原因

- ①生活習慣病の悪化
- ②喫煙
- ③運動不足
- ④過度の飲酒
- ⑤肥満
- ⑥社会交流の減少
- ⑦難聴
- ⑧視力低下



糖尿病や高血圧、肥満、脳卒中、脂質異常などの病気は認知症の危険性を高めるとされています。

予防のためには運動や社会参加、他者との交流も大切です。  
P.8「認知症を予防する」  
P.18「つどいの場を知りたい」もご参照ください。

### 健康診査を受けていますか？

自身の身体の状態を把握することが、病気の発症や重症化の予防につながります。

自分のために、家族のために年1度は忘れずに受診しましょう。

倉敷けんしんガイド



出典: [Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission] The Lancet Journal  
[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30367-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30367-6/fulltext)

# 3

## 認知症の受診と治療・ケア



適切な治療により、症状が改善したり、進行をゆるやかにすることが期待できます。軽度認知障害 (MCI) の段階では、認知機能の回復・維持も期待できます。

### コツ①

#### まずかかりつけ医に相談

かかりつけ医には、本人や家族を日頃から知っている強みがあります。必要に応じて専門医療機関を紹介してくれます。

#### 本人と家族に心強い、かかりつけ医

- 専門医療機関の受診の勧め、紹介
- 日常的な身体疾患の治療や健康管理
- 本人や家族の不安の理解、アドバイス
- 地域の認知症介護サービス機関との連携 など

※かかりつけ医がない場合は、倉敷市のホームページに認知症サポート医などの一覧を掲載しています。



▲  
認知症サポート医などの一覧はこちらから

倉敷 認知症サポート医



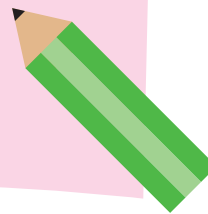
### コツ②

#### 気になることをまとめておく

診断に欠かせないのが、本人や家族からの情報です。本人の話はもちろん、家族からの視点、それぞれの話の食い違いなども重要な手掛かりになります。医師に伝えたい内容をまとめておくとスムーズです。

#### 事前に整理しておくポイント

- 性格や習慣などにどんな変化がいつごろから表れたか
- 具体的に困っている症状は何か
- 日や時間帯によって変化があるか
- 既往歴 (高血圧や糖尿病などがあるか)
- 飲んでいる薬とその服用期間 など



本人のことをよく知る身近な人の受診の同伴は重要なポイントです

#### 認知症初期集中支援チームが在宅生活をサポート

専門知識をもった医療・介護の専門職が、認知症が疑われる方や認知症と診断された後に医療や介護サービスにつながっていない方のご自宅へ訪問などを実施し、一定期間(おおむね6か月以内)集中的に支援します。詳細はお住まいの圏域を担当する高齢者支援センターか、地域包括ケア推進室までお問合せください。

- <支援内容>
- ・認知症の疑いがある場合の受診の促し
  - ・適切な医療や介護サービスの紹介
  - ・困りごとを伺い、一緒に解決策を考える など



▲  
認知症初期集中支援チームの詳細はこちらから

倉敷 初期集中支援チーム



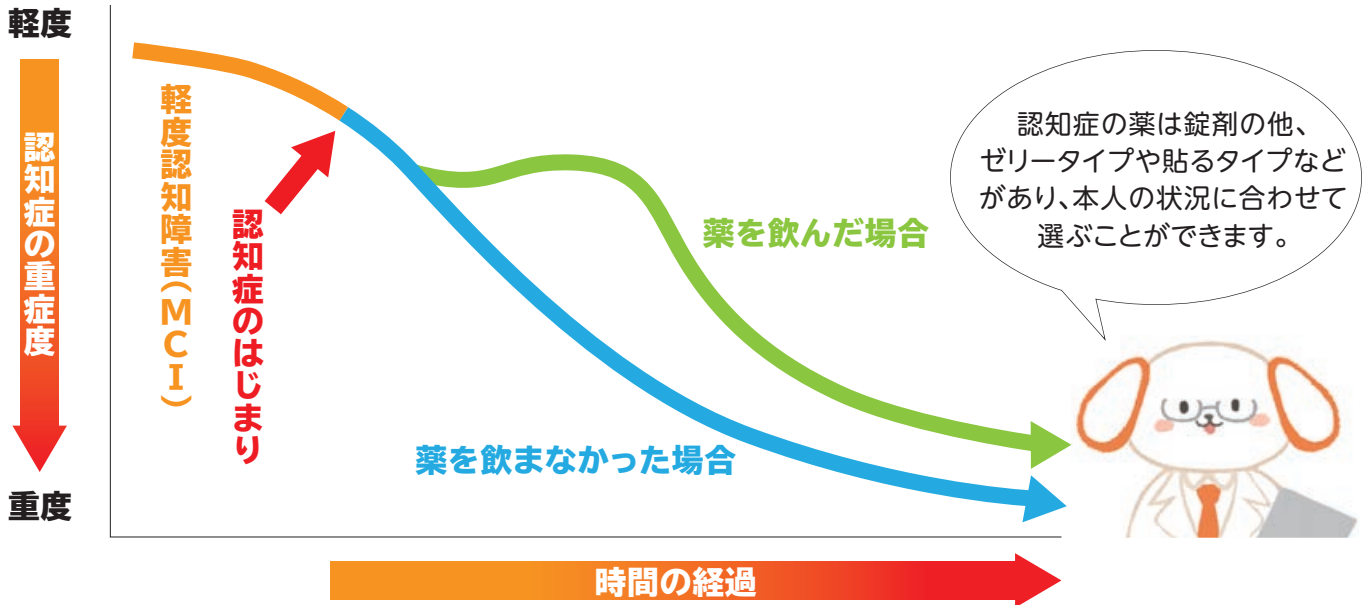


# 知っておきたいこと 薬による治療

## ～進行を遅らせ、行動・心理的症候を緩和するために～

薬による治療で、記憶などの認知機能の障がい改善したり、悪化を緩やかにします。不安や興奮、暴力などの症状にも薬が処方されることがあります。効果には個人差がありますが、効果が感じられないから、あるいは効果が出たからといって、勝手に服用量を減らしたり、やめたりすることはしないでください。

## 薬による治療効果のイメージ



## コラム

「アルツハイマー病による軽度認知障害(MCI)」と「アルツハイマー病による軽度の認知症」に対する治療薬が承認されました。アルツハイマー病の原因となるアミロイドβを取り除くことにより、進行を遅らせ、認知機能の低下をゆるやかにすることが期待されています。投与の対象となる方には条件があります。まずはかかりつけ医にご相談ください。

## かかりつけ薬局を持ちましょう

処方箋の薬はいつもの薬局で! という「かかりつけ薬局」を持ちましょう。飲み合わせが悪い薬がないかをチェックしてもらえたり、薬だけでなく健康面の相談も気軽にできます。

岡山県薬剤師会のホームページに保険薬局の一覧が掲載されています。地図でご自宅の近くの薬局を探ることができますので、ぜひご覧ください。

24時間調剤や在宅訪問に取り組んでいる薬局も紹介されています



## おくすり手帳をお持ちですか？

おくすり手帳は、処方された薬の名前や飲む量、回数、飲み方、注意事項などを記録するための手帳です。副作用やアレルギー情報、市販の薬やサプリメントも、自身で記録をしておくといいでしょう。

飲み合わせが悪い薬はないかを確認ができますので、受診時に一冊にまとめたおくすり手帳を必ず見せましょう。緊急時のため、外出時にも携帯することをお勧めします。



岡山県薬剤師会



# 4

## 認知症を予防する



認知症の予防とは、「認知症の進行をゆるやかにする」「認知症の発症を遅らせる」という意味を持ちます。

予防のための三原則は、「よく食べる」「よく身体を動かす」「よく外に出る」です。今日から実践してみましょう。

### 認知症予防

#### 原則①

#### バランスよく食べる

### いただきます!!

認知症予防に特別な食事は必要ありません。バランスよく、規則正しくが肝心です。年をとったら粗食が一番!とと思っている人がいるかもしれませんが、大きな誤解。栄養状態の低下は老化のスピードを加速させ、認知機能低下のリスクを高めます。

### 1日10品目をバランスよく食べて脳を活発に



### 脳のためにも口腔ケアを忘れずに

65歳以上で歯がほとんどなく、入れ歯も使っていない人は、歯が20本以上残っている人に比べ、認知症になるリスクが約2倍になることが分かっています。歯を失ったら入れ歯を作り、入れ歯は歯科医に定期的に調整してもらって、きちんと噛んで食べられるようにしましょう。

### 歯や歯茎、入れ歯の不調は全身の不調を招きます。

- 食欲が低下し栄養摂取量が減る ▶ 低栄養
- 筋力が減り活動量が低下する ▶ 転倒、骨折
- 口臭が気になって外出を控える ▶ 閉じこもり

これらは全て寝たきりの原因にもなります!!

自分の歯がほとんどなく、入れ歯を使っていない人

認知症のリスクが約2倍

歯が20本以上残っている人





## 認知症予防

### 原則② よく体を動かす

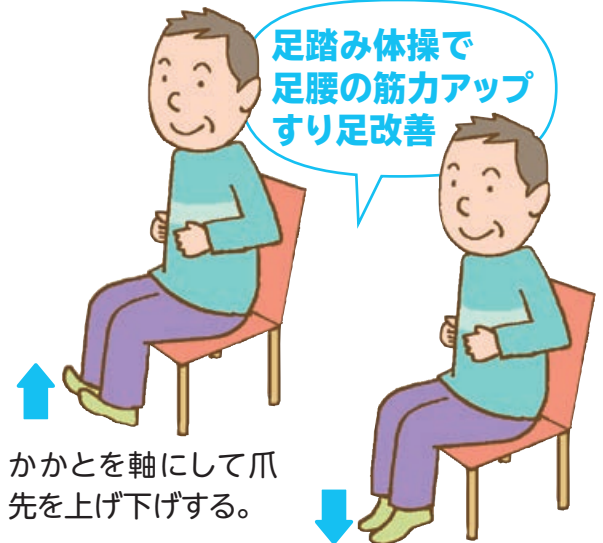
#### 軽く汗をかく程度のウォーキングを日課に



## まず歩こう!!

すぐにできる有酸素運動の代表といえはウォーキング。歩幅を広げて姿勢よく歩くことを心掛けます。あわせて、筋肉を使うトレーニングを習慣にすると転倒リスクも遠ざけられます。

### 転倒予防に効果的！筋力アップ体操



## 認知症予防

### 原則③ よく外に出る

#### お出掛けのきっかけづくりはここから

## 社会に参加しよう!!

外に出る機会が減っていませんか？ 外出が減ると、人との交流や会話が少なくなり、気分的に落ち込み、うつ傾向になる場合があります。また、社会とのかかわりが活発でないことが、認知症の発症リスクを上げるともいわれています。

#### 着替え

起きたら着替えて、いつでも外出できるように

#### 生活リズム

昼夜逆転など外出や交流を難しくしていませんか

#### 運動習慣

転倒や骨折を防ぎ、外出時の不安を解消しましょう

#### 地域参加

ボランティアや地域の催しに参加しましょう

#### 交流会

趣味のグループ活動や同好会、健康教室に思い切って参加

#### 情報収集

世の中の動きに関心を持ち、新聞や図書館などで情報を収集



# 5

## 家族の方へ



### 認知症と分かったら知っておきたいこと

本人も家族も、認知症を受け入れることは容易いことでは<sup>たやす</sup>ありません。しかし、現在はケアや薬によって進行や症状を抑えたり、さまざまな支援・サービスが連携することで、よりよい介護環境を築くことができます。認知症の人への接し方の工夫やポイントも理解しておけば介護負担も軽減できます。

### 知っておきたいこと 主な症状と対処法

認知症には必ず表れる「中核症状」と、本人の性格や環境、人間関係などの影響で出現する精神・行動上のさまざまな症状「BPSD=行動・心理症状」があります。

#### 中核症状

治すことが  
難しい



- もの忘れ
- 状況判断ができない
- 計算ができない
- 時間・場所・人が認識できない
- 手順よく物事を進められないなど

改善することが  
できる

#### BPSD(行動・心理症状)

- 無気力になる
- 物が盗まれたと騒ぐ
- ひとり歩き※
- 怒りっぽい・怒鳴る
- なかなか寝付かないなど

※従来の「徘徊」という表現が改められ、現在は「ひとり歩き」などに言い換えられています。



BPSDは中核症状をもとに、本人のもともとの性格や心の状態、人間関係、生活環境などの要因が絡み合って出てきます。介護者の接し方や適切な薬物治療により改善が可能です。

本人の気持ちを尊重しながら対処することで、介護者の負担軽減にもつながります。



# 覚えておきたい症状とそのときの対応

家族を悩ませる不可解な行動、困った行動にも本人なりの理由があります。本人は何も分かっていないわけではありません。

思うようにできないこと、これまでの自分と何か違うことを感じ、不安や葛藤からBPSD(行動・心理症状)につながっていることが考えられます。

大切なのは、本人の気持ちを考え、寄り添うことです。

- ・暑い、寒い、周りの音が大きいなど、本人が不快と感じることはありませんか？
- ・本人と話す時間を持ってみましょう。本人が好きなお話、昔の思い出話などの話題を出してみましょう。周囲の人が優しく話しかけることは本人にとって良い刺激になります。

薬により不安や興奮、暴力などの症状を和らげることができるかもしれません。  
かかりつけ医に相談をしてみましょう。



参考:ひもときねっと!認知症介護情報ネットワーク

## 中核症状が 起こす行動

### 全体の記憶の障害 「ごはんまだ？」

#### 対応のポイント

#### 本人に向き合い、寄り添いましょう

時間の感覚が低下して、ごはんの時間だと思いこんだりすることもあります。注意して否定されると、その感情が残ってしまいます。本人に向き合い、寄り添うことが大切です。



## BPSDで 見られる行動

### 物盗られ妄想 「財布を盗まれた！」

#### 対応のポイント

#### 同じ感情を共有して、味方になる

盗まれたと思い込んでいます。反論せず「それは困りましたね、一緒に探しましょう」と共感しましょう。本人以外の方が財布を見つけた場合、ここにありましたとは言わず、「このあたりを探してみませんか」と言い、本人に見つけてもらうことが大切です。



## BPSDで 見られる行動

### 家に帰りたい願望 「そろそろ失礼します」

#### 対応のポイント

#### 気持ちを認め、落ち着かせる

「ここが家ですよ」と引き止めると不安や不信感が募ります。「そこまで送りますよ」と一緒に散歩したり、「お茶だけでも飲んでいってください」と気分を変えて落ち着かせます。



1人で悩まず、相談したり、思いを共有してみませんか？

P.14「各種相談窓口・制度・つどいの場について」やP.18「つどいの場を知りたい」をご参照ください。







# 6

## 認知症ケアパス

～認知症の経過と地域のかかわり～

認知症の人も家族も、いつまでも安心して暮らせる地域づくりを目指して。



認知症の段階	健康	MCI(軽度認知障害) 認知症のように生活に支障はないが、もの忘れが多くなる認知症の前段階。
	自立	
本人の様子	<p>【心掛けておくこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 健康づくりや介護予防に取り組む</li> <li>● 健康診査を受ける</li> <li>● 地域とのつながり(社会参加)を大事にする</li> <li>● 人生会議(ACP)で療養などの希望を共有しておく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● もの忘れが増えるが自覚もある(人からも言われはじめる)</li> <li>● 日常生活は自立しているが、計算間違いや漢字のミスが増える</li> </ul>
	<p>家族の心得・対応のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 本人と一緒に認知症予防に関する取組を実践</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 年齢のせいにはせず、気になりはじめたら、早めにかかりつけ医や各種窓口相談</li> </ul> <p>〇〇先生のところで相談してみようか?</p> 

地域の中に適切な支援やサービスがあり、

### 予防

- 健康診査
- 歯科健診
- 介護予防教室
- 老人クラブ
- 地域のサロン
- 健康サークル活動など



P.18 をご覧ください。

### 医療

- かかりつけ医
- 認知症の相談などができる医療機関
- かかりつけ薬局
- かかりつけ歯科医
- 訪問診療・往診
- 訪問看護
- 訪問歯科診療 など



P.6 をご覧ください。



認知症ケアパスとは、認知症の進行に応じて「いつ」「どこで」「どのような医療や介護サービス」が受けられるか、といったケアの流れをまとめたものです。進行の段階ごとに必要な支援や利用できる制度がありますので、参考にご覧ください。

### 認知症(軽度)

### 認知症(中等度)

### 認知症(重度)

誰かの見守りがあれば  
日常生活は自立

日常生活を送るには  
支援や介護が必要

常に専門医療や  
介護が必要

- 同じことを何度も聞くようになる
- 物や人の名前が出てこない
- 置き忘れやしまい忘れが増える
- 料理や買い物、金銭管理などが難しくなってくる

- 「物を盗られた」などの発言をする
- 洋服の着替えがうまくできなくなる
- 家までの帰り道が分からなくなる
- 読み書きが苦手になる
- もの忘れの自覚がない

- 食事、トイレ、お風呂、移動などの日常生活に関することに、誰かの助けがないと難しい
- 車いすやベッド上での生活が長くなる
- 言葉数は少なくなるが、感覚(目・耳・鼻などの機能)は残っている

- 同じことを聞かれても、きちんと返答
- 何でもかんでも取り上げず、本人ができないことだけをサポート
- 認知症についての勉強や介護保険サービスの利用を開始する

- さまざまな症状が現れてきて疲れる時期。人の助けを借りよう
- 通所系サービスのみでは困難、訪問系や泊まり系サービスなどの検討を

- 本人が安心できる環境づくりを心掛ける
- 最期の迎え方について本人の希望をふまえ家族間で話し合いをしておく



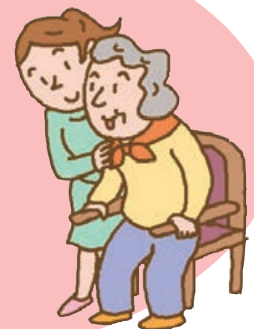
## 認知症の人と家族を見守ります。

### 介護

- 通所系サービス  
通所介護(デイサービス)  
通所リハビリテーション(デイケア) など
- 訪問系サービス  
訪問介護(ホームヘルプ)  
訪問看護  
訪問リハビリテーション など
- 泊まり系サービス  
ショートステイ など
- 入所系サービス  
特別養護老人ホーム  
グループホーム など

### 生活支援・住まいなど

- 家事・配食サービス
- 住宅改修
- 日常生活自立支援事業
- 成年後見制度
- 認知症カフェ・家族会
- 認知症初期集中支援チーム
- 高齢者支援センター など



P.14 をご覧ください。 ※お住まいの地域によって、支援・サービスの種類・内容などは異なります。

# 7

## 各種相談窓口・制度・つどいの場について



### こんな時どこに相談したらいいの？

認知症は適切なケアを長期的に行う必要があります。また、家族だけでケアをするのが難しいこともあるでしょう。本人のために、がんばりすぎない介護のために、さまざまな支援を活用しましょう。何をどう利用したらいいかわからないと思われたら、ケアマネジャーや高齢者支援センターに相談してみましょう。

### 認知症に関する相談をしたい

#### ○高齢者支援センター

保健師・看護師、社会福祉士、主任ケアマネジャーが、保健・医療・福祉に関する総合的な相談を受け付けています。お住まいの圏域を担当する高齢者支援センターにご相談ください。

高齢者支援センターの一覧は右ページをご覧ください。

#### ○おかやま認知症コールセンター

認知症介護の専門家や介護経験者などが認知症の人やその家族からの相談に対応しています。

必要に応じて面談も実施しています。

086-801-4165 (公益社団法人 認知症の人と家族の会 岡山県支部)

月～金、10時～16時(土日祝日・お盆・年末年始を除く)

### 介護保険サービスを利用したい

介護保険のサービスを利用するには、介護が必要な状態であることの認定を受けることが必要です。要介護認定の申請については、次の問合せ先又はお住まいの圏域を担当する高齢者支援センターにご相談ください。

#### ■問合せ先

倉敷市介護保険課	086-426-3343
児島保健福祉センター国保介護課	086-473-1114
玉島保健福祉センター国保介護課	086-522-8185
水島保健福祉センター国保介護課	086-446-1123
玉島保健福祉センター真備保健福祉課	086-698-5112



▲介護サービスの詳細はこちらから  
パンフレット「みんな笑顔で介護保険」

教えて  
笑ちゃん!

### 介護保険サービスって、どんなものがあるの？



笑ちゃん

施設や自宅にて入浴や機能訓練・リハビリテーションなどを受けることができたり、ホームヘルパーがご自宅を訪問し、食事介助や掃除、洗濯、買い物などの身体介護や生活援助を行うサービスもあります。

その他様々な介護保険サービスがありますので、担当のケアマネジャーもしくは高齢者支援センターに「こんな生活がしたい」という希望を相談してみませんか？





# ●倉敷市高齢者支援センター一覧



◀倉敷市地域包括ケア推進室のホームページにも掲載されています。

倉敷 高齢者支援センター



地区	センター名	所在地	電話	FAX	圏域(小学校区)
倉敷地区	倉敷中部	鶴形1-9-7(ケアハウスつるがた内)	430-6703	430-6701	倉敷東小・万寿小・万寿東小 菅生小一部(青江、西岡、宮前、祐安)
	倉敷南	粒江2500-1(特養浮洲園内)	420-1355	429-3314	倉敷西小・粒江小
	老松・中洲	老松町4-4-7(倉敷在宅総合ケアセンター内)	427-1191	427-0188	老松小・中洲小
	大高	粒浦80-1(倉敷市保健医療センター内)	427-8811	427-1928	大高小・葦高小・倉敷南小
	倉敷西	中島770-1(誠和会在宅センター内)	466-3156	466-6366	中島小・西阿知小 連島北小一部(旧霞丘小を除く)
	帯江・豊洲	亀山679-1(老健亀龍園内)	429-2714	429-2488	帯江小・豊洲小
	中庄	徳芳504(杉の子デイサービスセンター内)	461-2357	463-3775	中庄小
	天城・茶屋町	藤戸町藤戸1573-1(藤戸クリニック内)	428-1661	428-1134	茶屋町小・天城小
	庄北	山地1297(特養庄の里内)	461-0085	461-0037	庄小一部(上東、二子、山地、西尾、 日畑、矢部、庄新町)
	倉敷北	下庄700-1(老健サンライフ倉敷内)	463-7760	462-7778	庄小一部(下庄、松島、栗坂) 菅生小一部(浅原、西坂、生坂、三田)
水島地区	水島	水島南春日町13-1(医療生協会館内)	446-6511	444-3228	第四福田小・第五福田小・水島小
	福田	東塚5-4-50(老健和光園内)	455-5132	455-5135	第一福田小・第二福田小・第三福田小
	連島	神田2-3-27(特養みどり荘内)	444-3200	448-7546	連島東小・旭丘小・連島神亀小・連島西浦小・ 連島南小・連島北小一部(旧霞丘小に限る)
児島地区	琴浦	児島下の町5-2-17(特養王慈園内)	473-9001	473-9090	琴浦東小・琴浦西小一部(児島上の町 を除く)・琴浦北小・琴浦南小
	児島中部	児島柳田町355-1(特養倉敷シルバーセンター内)	473-0847	473-1073	児島小・緑丘小 琴浦西小一部(児島上の町)
	児島西	児島駅前4-83-2(児島障がい者支援センター内)	472-0221	470-0265	味野小・本荘小
	赤崎	児島阿津2-7-53(老健オアシスK-3内)	472-2941	472-2900	赤崎小
	下津井	下津井吹上2-6-4(下津井病院内)	479-8271	479-7349	下津井東小・下津井西小
	郷内	串田660(老健倉敷あいあいえん内)	470-2005	485-3700	郷内小
玉島地区	玉島東	玉島750-1(プライムホスピタル玉島内)	523-6235	523-6234	上成小・乙島小・乙島東小
	玉島中部	玉島中央町1-4-8(老健秀明荘内)	523-5322	523-5323	玉島小・柏島小
	玉島南	玉島勇崎1044-3(地密特養あすなろテラス内)	528-3266	441-7201	玉島南小・沙美小・南浦小
	玉島北	玉島陶856-1(特養グリーンピア瀬戸内内)	525-1339	525-1244	長尾小・富田小・穂井田小
	船穂	船穂町船穂1861-1(高齢者福祉センター内)	552-9005	552-9030	船穂小・柳井原小
	真備	真備町箭田2159(特養シルバーセンター後楽内)	698-5999	698-8006	川辺小・岡田小・菌小 二万小・箭田小・呉妹小

## ○倉敷市高齢者支援サブセンター

地区	センター名	所在地	電話	FAX	圏域(小学校区)
倉敷	倉敷北部	浅原380-2(特養浅原桃園内)	462-0020	462-0987	浅原・西岡・宮前・青江・祐安
水島	福田	福田町福田234-1(特養のぞみ荘内)	450-1188	450-1177	福田町福田 福田町浦田(旭丘小学区を除く)
	連島南	連島町鶴新田1956-1(地密特養めばえ内)	440-0708	448-0078	連島町鶴新田

市外局番はすべて(086)です



# 自宅での生活を助けてくれるサービスを教えてほしい

## ○日常生活用具の給付

ひとり暮らし高齢者などに日常生活用具(電磁調理器・電子レンジ・火災警報器・老人手押車など)の給付を行います。所得などの条件がありますので、詳細はお問合せください。

■問合せ先 倉敷市健康長寿課 086-426-3315

## ○日常生活のお手伝い

シルバー人材センター会員が訪問し、草取りや庭木の剪定・庭の水やり・墓地の清掃・家事援助などを有償で行います。料金などの詳細はお問合せください。

■問合せ先 倉敷市シルバー人材センター 086-426-3318

## 車の運転について相談したい

本人が運転に自信がなくなったとき、家族から見て本人の運転が心配になったときは、本人を含め、家族や関係者で早いうちから話し合いを持ちましょう。本人にとっての運転の目的や、運転することの意味を話し合い、本人の気持ちをよく理解することが大切です。

家族だけでの話が難しい場合は、かかりつけ医や、運転免許外来のある医療機関に相談し、本人の状態から運転が適当か伝えてもらうことも一つの方法です。

## ○安全運転相談

高齢運転者や病気、障がいをお持ちの方など運転に不安を覚える方々又はその家族などからの相談を面接や電話により受け付けています。

例) 自主返納について: 自主返納後の不安を軽減するための説明の実施など。

認知症の本人の運転について家族からの相談: 加齢に伴う身体機能の低下などについて説明するほか、医師の診断を受けるよう指導するなど。

■問合せ先 全国統一電話番号 [#8080]又は086-724-2200

## ●免許返納後に使えるサービス

### 「おかやま愛カード」

運転免許証を自主的に返納された、県内に居住する65歳以上の方の申請により、県警察が発行するカードです。協賛店などでこのカードを提示すると、商品やバスなど運賃の割引などのサービスが受けられます。

□申請:

各警察署の交通課運転免許窓口、  
運転免許センターの更新窓口



### 運転経歴証明書

運転免許証に代わる本人確認書類として、金融機関などで利用することができます。運転免許証を自主返納した方が受け取ることができます。

□申請:

倉敷運転免許更新センター  
(倉敷警察署内)、  
岡山県運転免許センター



### 生活支援サービスの利用

移動スーパーや、自宅まで商品を届けてくれるネットスーパーなどのサービスが増えています。

また、公共交通機関を一人で利用できない方に対して、日常的な外出や行楽、余暇活動など、生活の質と範囲を広げる手助けとして、福祉車両などを使用した福祉移送サービス「福祉有償運送」があります。利用するには、各事業者への登録が必要です。

詳しくはホームページをご覧ください。



事業者一覧は  
岡山県のホーム  
ページ「福祉有償  
運送の実施状況」  
から

岡山 福祉有償運送



# お金の負担を軽減するための制度やサービスを知りたい

教えて  
笑ちゃん!

利用できる制度について、誰に相談したらいいの?

▼制度の詳細はこちらから



笑ちゃん

診断後に利用できる制度は以下のよう  
なものがあります。

医療機関のソーシャルワーカーや、ケア  
マネジャーにも相談してみましょう。



倉敷 認知症に関すること



## 認知症に関して継続受診が必要になった場合

### ○自立支援医療(精神通院医療)

精神疾患の治療に要する通院医療費の自己負担額が1割に軽減される制度です。  
認知症と診断され、一定の精神障がいの状態にある人も対象となります。  
受診者本人の収入や世帯の所得などに応じて月額自己負担上限額が設定されます。

■問合せ先 倉敷市保健所保健課精神保健係 086-434-9823



▲倉敷市の自立支援医療受給者証

### ○障がい者手帳の交付

認知症と診断され、一定の精神障がいの状態(6か月以上治療継続)にあることや、身体症状があり、日常生活に支障をきたす状態があると認められた人に交付されます。各種福祉サービスや税の減免などを受け  
ることや、企業の障がい者枠で働くことが可能となる場合があります。

■問合せ先 精神障がい者保健福祉手帳: 倉敷市保健所保健課精神保健係 086-434-9823  
身体障がい者手帳 : 倉敷市障がい福祉課 086-426-3305

### ○障害者控除対象者認定証の交付

障がい者手帳の交付を受けていない場合でも、介護認定の状況に基づいて、障がい者手帳を持つ人に  
準ずる者として認定し、認定証を交付します。確定申告の際に認定証を提出することで、障害者控除を受け  
ることができる場合があります。

■問合せ先 倉敷市健康長寿課 086-426-3315

## 必要に応じて申請ができるもの

### ○介護手当の支給

65歳以上の認知症高齢者などを在宅で6か月以上介護している人に対して支給します(40,000円/  
年)。一定の条件がありますので、詳細はお問合せください。

■問合せ先 倉敷市健康長寿課 086-426-3315

### ○紙おむつ等購入費の助成

65歳以上の認知症高齢者などを在宅で介護している人に対して、おむつ・おむつカバーなどの購入費の  
一部を助成します。所得などの条件がありますので、詳細はお問合せください。

■問合せ先 倉敷市健康長寿課 086-426-3315

### ○特別障がい者手当の支給

著しく重度の障がいがあり、日常生活において常時特別な介護を必要とする状態にある人に対して支給  
されます。一定の条件がありますので、詳細はお問合せください。

■問合せ先 倉敷市障がい福祉課 086-426-3305





## つどいの場を知りたい

▼つどいの場の詳細はこちらから



他者との交流や運動は、認知症の予防につながるといわれています。安心して通える場所、続けたいと思う活動を見つけましょう。

## 認知症の人や、家族と情報交換をしたい話を聞いてほしい

倉敷 認知症 あつまる



### ○認知症カフェ

認知症の人やその家族が、地域の人や医療・介護の専門家と一緒に過ごす場所です。認知症の人にとっては安心して過ごせる場、地域との交流の場であり、介護者にとっては情報交換を行う場になっています。

市内に20か所以上あります。活動内容はカフェごとに異なり、それぞれで魅力的な活動をしています。参加希望の場合は、事前にカフェへお問合せのうえご参加ください。

■問合せ先 倉敷市健康長寿課地域包括ケア推進室 086-426-3417



### ○本人ミーティング

日頃の生活の様子や普段の楽しみなど、自身の体験や思いを語り合う場です。先に認知症になった先輩から、日常生活での工夫を聞くこともできます。同時に家族の交流会も開催しています。日程は上記の二次元コードからホームページをご覧ください。

#### 【本人より】

自分が認知症であることを周囲の人には伝えていない。本人ミーティングだから話ができる。



#### 【家族より】

自分の話ができる場があることは良いことだと思う。参加後は笑顔で帰る。それが嬉しくて、また参加したいと思う。

■問合せ先 倉敷市健康長寿課地域包括ケア推進室 086-426-3417

### ○チームオレンジ

住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができるよう、認知症の本人のやりたいこと・困りごとの解決に向けて、地域の仲間と一緒に活動です。

認知症の本人の好きなこと、得意なことを活かして、地域で活動してみませんか。詳細はお問合せください。

■問合せ先 倉敷市健康長寿課地域包括ケア推進室 086-426-3417

### ○在宅介護者の会

ねたきり、認知症高齢者や障がい者などを介護しているご家族が、相互の親睦を図るとともに、関係機関や団体との連携を密にし、患者と介護者家族の健康と福祉の向上を図ることを目的に活動しています。

■問合せ先 倉敷市社会福祉協議会内 086-434-3301(代表)

## ○認知症の人と家族の会 岡山県支部のつどい

認知症の人や家族が集まり、日頃の悩みや不安などを話し合う定例のつどいを開催しています。  
倉敷地域(倉敷市・周辺地域)

日時:毎月 第4金曜日 10:00~12:00

場所:くらしき健康福祉プラザ

■問合せ先 公益社団法人 認知症の人と家族の会 岡山県支部  
086-232-6627

## 閉じこもり予防のために地域で参加できる活動を教えてほしい

### ○通いの場

住民同士が気軽に集い、「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる活動です。地域の集会所や公民館などに集まり、茶話会や手芸・工作、レクリエーションなど、様々な活動をしています。お近くの通いの場の紹介や、参加しやすいよう代表者への声かけなどに応じていますので、詳細はお問合せください。

■問合せ先 倉敷市健康長寿課地域包括ケア推進室 086-426-3417  
倉敷市社会福祉協議会 086-434-3301(代表)



サロンなどの通いの場の  
一覧や活動紹介など  
をまとめた冊子を作成  
しています。  
詳細はこちらから▶



### ○老人クラブ

生活を豊かにする楽しい活動と地域を豊かにする社会活動に取り組みます。加入を考えられている方は、お問合せください。

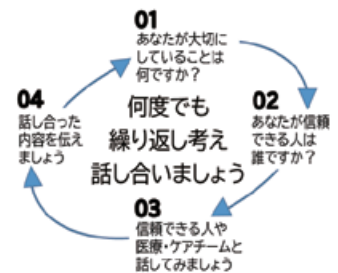
■問合せ先 倉敷市老人クラブ連合会 086-427-4312

倉敷 通いの場



## コラム

元気なうちからはじめてみませんか？



人生会議(ACP)とは、もしもの時のために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組の事です。

認知機能の低下によりあなたの意思が確認できない場合には、あなたの信頼できる人があなたの気持ちを想像しながら、医療・ケアチームと話をすることになります。そのような時にあなたの信頼できる人が、あなたの気持ちを知っていることが、重要な助けになります。

### 倉敷市版エンディングノートを使ってみませんか？

倉敷市では人生会議(ACP)を行うためのツールとして、「エンディングノート」を作成しています。医療やケアのみでなく、お金や保険のこと、家族や友人のこと、好きな食べ物や趣味など、これまでの人生を振り返り、今後の人生を考えることのできるノートになっています。



▲ダウンロードは  
こちらから



倉敷 エンディングノート



## 権利擁護・見守りについて

### 頼れる親族がない お金の管理やさまざまな手続きについて任せられる人がほしい

#### ○日常生活自立支援事業

認知症や障がいなどにより判断能力に不安がある人の在宅生活を支援するため、福祉サービスの利用手続き、利用料の支払い、日常生活に必要な金銭管理などのお手伝いをします。

■問合せ先 倉敷市社会福祉協議会 086-434-3364

#### ○成年後見制度

認知症などで判断能力が不十分な人が、財産管理や契約などで不利益をこうむったり、人間としての尊厳がそこなわれたりすることのないように、主に法律面で本人を支援する制度です。成年後見人などは、本人に必要な介護サービスや施設入所に関する契約、預貯金などの財産管理を適切に行います。

裁判所への手続きなどが必要となるため、まずは問合せ先にご相談ください。

■問合せ先 倉敷市福祉援護課 086-426-3321  
倉敷市高齢者支援センター(P.15)



認知症になり、財産の管理ができなくなると、たとえ家族であっても本人の口座から預貯金を引き出せなくなってしまいます。「代理人指定手続き」や「家族信託」など、事前に準備できることはないか、通帳をお持ちの銀行に相談をしてみましょう。

### 消費者トラブルなどについて相談したい

#### ○消費生活センター

消費者と事業者の間に発生した契約トラブルの相談や情報提供、多重債務に関する相談などを受け付けています。

■問合せ先 消費生活相談専用電話 086-426-3115

### 相続、金銭トラブルなどについて専門職に相談したい

#### ○専門相談

相続、金銭貸借、近隣トラブルなど、法的な問題に関して、弁護士や司法書士などによる無料相談を行っています。相談には予約が必要なものもありますので、詳細はお問合せください。

■問合せ先 倉敷市生活安全課 086-426-3111



◀ホームページは  
こちらから

倉敷 市民相談



### ひとり暮らしなので、何かあった時のために見守りサービスを利用したい

#### ○緊急通報装置

ひとり暮らし高齢者などが日常生活における不安感を解消し、体調不良や突発的な事故などの緊急時に通報ができる、緊急通報装置を設置します。所得などの一定の条件がありますので、詳しくはお問合せください。

■問合せ先 倉敷市健康長寿課 086-426-3315





# その他、見守りとしても利用できるサービスを利用したい

## ○給食サービス

調理などが困難な在宅のひとり暮らし高齢者などに、栄養バランスに配慮した食事を自宅まで配食し、安否確認を行います。

■問合せ先 倉敷市健康長寿課 086-426-3315

## 外出先で道が分からなくなった場合に備えたい

### ○安心おかえりシールの交付

認知症の人が外出後に行方不明になった時に、身元確認の助けとなるQRコード付きのシールを無料で交付し、本人や家族の負担の軽減を図ります。

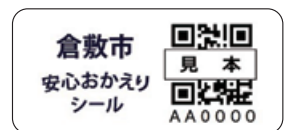
#### 〈発見からの流れ〉

〈シールの具体的な貼付例〉  
背中(首の下)、腕など



QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です

■問合せ先 倉敷市健康長寿課地域包括ケア推進室  
086-426-3417



### ○GPS端末の購入費等助成 ※購入・レンタルをする前に申請が必要です

GPSを内蔵した機器の購入費又はレンタル費、通信費の初回月の支払いに対して、1万円を上限に補助します。購入・レンタルをする前にご相談ください。

■問合せ先 倉敷市健康長寿課地域包括ケア推進室 086-426-3417

## コラム

### 認知症による行方不明 ～家族ができる事前の備え～



- 1 「今日はどんな服装か」を覚えておく
- 2 本人の上半身、全身が写った写真を撮っておく(1年に1回くらい)
- 3 本人がよく行く場所、行きたがる場所、好きな場所を把握しておく
- 4 いつも持っている物(杖、かばんなど)や服、靴のよく見える所に名前などを  
書いておく
- 5 GPSサービス等の活用の検討をする  
↳ GPSサービスを活用し、本人の位置を把握するもの



もしも、家族が行方不明になったら・・・  
家族や地域での搜索と同時に、  
**ためらわず警察に早めに知らせましょう。**



# 若年性認知症について



若年性認知症とは、65歳未満で発症する認知症です。働き盛りの世代で発症するため、本人だけでなく、ご家族の生活への影響が大きくなりやすい傾向があります。利用できる支援・制度や相談窓口を知り、一人で抱え込まないようにしましょう。

## 相談・対応支援の流れとキーワード



### 認知症かもと思ったら

- 受診
  - ・かかりつけ医
  - ・認知症サポート医等  
専門医がいる医療機関  
⇒P.6参照
- 相談窓口
  - ・おかやま若年性認知症  
支援センター

### 診断後に知っておきたいこと

- 生活を支える支援・制度
  - ・自立支援医療(精神通院医療)
  - ・障がい者手帳
  - ・障がい年金
  - ・医療費控除
  - ・高額療養費
  - ・高額介護サービス費
  - ・高額医療、高額介護合算療養費

### 就労継続に関する相談

- ・おかやま若年性認知症支援センター
- ・倉敷障がい者就業・生活支援センター
- ・岡山障害者職業センター

### 仲間と情報交換をする場

- ・本人ミーティング
- ・家族の会  
⇒P.18参照

参考:若年性認知症支援ガイドブック 相談を受ける人が知っておきたいこと(改訂版) 社会福祉法人仁至会 認知症介護研究・研修大府センター

### 再度仕事をしたい

- ・ハローワーク
- ・倉敷障がい者就業・生活支援センター
- ・おかやま若年性認知症支援センター
- ・障がい者支援センター
- ・岡山障害者職業センター

### 若年性認知症の人や家族が交流できる場に参加したい

- ・本人ミーティング
- ・認知症カフェ

⇒P.18参照

### 介護保険サービスを利用したい

- ・倉敷市高齢者支援センター

⇒P.15参照



## 総合的な相談先

### ●おかやま若年性認知症支援センター

利用できる制度や利用方法の情報提供、就労や社会参加などに関する連絡や調整など、若年性認知症支援コーディネーターが本人や家族の相談に応じています。若年性認知症の人と家族のつどい「ひまわりの会」の開催に協力しています。

■問合せ先 086-436-7830(公益社団法人 認知症の人と家族の会 岡山県支部)  
月～金、10時～16時(土・日、祝日、お盆、年末年始を除く)

### ●若年性認知症コールセンター

受診・治療・就労・社会参加・介護サービスなど、専門教育を受けた相談員が対応します。

■相談専用 0800-100-2707(全国若年性認知症支援センター) ※通話無料  
月、火、木～土:10時～15時、水:10時～19時(祝日、年末年始を除く)

## 就労について

### ●倉敷障がい者就業・生活支援センター

就職や職場定着に当たって就業面や生活面の支援を必要とする障がい者を対象として、身近な地域で雇用、保健福祉などの関係機関との連携拠点として連絡調整を行いながら、就業やこれに伴う日常生活・社会生活上の相談・支援を一体的に行います。

■問合せ先 086-434-9886 (くらしき健康福祉プラザ1階) 火～土、9時～17時(日・月・祝日を除く)



## ●岡山障害者職業センター

就職に向けての相談・職業能力などの評価、就職前の支援から就職後の職場定着のための援助、職場復帰の支援など、個々の障がい状況に応じた継続的な支援を行っています。

■問合せ先 086-235-0830 (岡山市北区中山下1-8-45NTTクレド岡山ビル17階)

## ●障がい者支援センター

障害者総合支援法に基づく福祉サービスを利用して、福祉的就労を続けることができます。就労に関するアセスメント(無料)が必要になる場合があります。

就労移行支援・・・一定期間、就労に必要な訓練を行います。

就労継続支援A型事業所・・・雇用契約に基づく就労の機会を提供するサービス

就労継続支援B型事業所・・・就労を通して社会参加を続けるサービス

### ■問合せ先

名称	所在地	電話番号	担当エリア
倉敷地域生活支援センター	生坂836-1	086-464-4310	天城、帯江、東、庄、菅生、茶屋町、豊洲、中庄、万寿、万寿東小学校区
倉敷西部地域生活支援センター	東富井739-2	086-441-3402	鞆高、老松、大高、西、南、粒江、中島、中洲、西阿知小学校区
倉敷市児島障がい者支援センター	児島駅前4-83-2	086-472-3855	児島地区
倉敷市玉島障がい者支援センター	玉島阿賀崎2-1-10	086-525-7867	玉島地区
倉敷市水島障がい者支援センター	水島東栄町12-28	086-440-3334	水島地区
真備地域生活支援センター	真備町川辺2058	086-441-7800	真備地区

## 利用できる制度・サービスについて

診断後の生活を支える社会制度には次のようなものがあります。P.17についてもご確認ください。

### ●障がい年金

病気やけがで障がい者になった場合に申請できる場合があります。初めて医師の診察を受けた時に国民年金に加入していた場合は「障がい基礎年金」、厚生年金の場合は「障がい厚生年金」が請求できます。

### ●高額療養費

医療機関などに支払った1か月の一部負担金が、自己負担限度額(月額)を超えた場合、ご自身が加入している公的医療保険の窓口申請してください。超えた分が高額療養費として払い戻されます。

### ●介護保険サービス

40歳以上で要支援・要介護の介護認定を受けた時に、利用することができます。詳しくはP.14をご覧ください。支払った金額が一定額を超えた場合は、申請により利用料金が払い戻される場合があります。

### ●傷病手当金

事業所などにお勤めの方が、病気やけがなどで仕事を休み、給料を受けられないときなどに、傷病手当金が支給される場合があります。詳しくは勤務先にお問合せください。

### ●医療費控除(確定申告時)

その年の1月1日から12月31日までの間に支払った医療費が一定額を超えるときは、その医療費の額を基に計算される金額の所得控除を受けることができます。

### 詳細・問合せ

▼各制度について



地域包括ケア  
推進室  
ホームページ

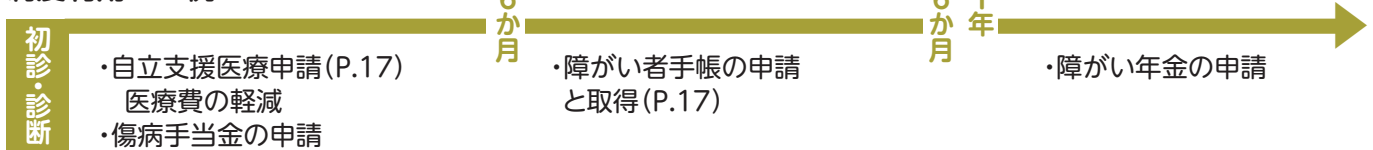
▼介護保険制度について



介護保険課  
ホームページ

問合せ先はP.14をご覧ください。

## 制度利用の一例



※65歳以下で発症した前頭側頭型認知症及び意味性認知症の方は、特定医療費(指定難病)助成制度(指定難病名「前頭側頭葉変性症」)が利用できる場合があります。詳細はかかりつけ医にご確認ください。

参考：竹本与志人・杉山京・木村亜紀子編著『認知症のある人への経済支援まるわかりブック』中央法規出版、2024年







# 本人の声に耳を傾けてみませんか？



全国には、認知症の本人が自分の言葉で発信する「希望大使」という活動をしている方々があります。本人がいきいきと活動している姿は、認知症に関する社会の見方を変えるきっかけになるとともに、多くの人に希望を与えるものです。

下記の二次元コードから、全国の認知症の本人が自分らしく前向きに、認知症とともに生きていく姿を取材したメッセージ動画をご覧ください。

認知症とともに生きる「希望大使」、誕生

認知症になっても何もわからなくなる、何もできなくなるわけではありません。わがこと、できることはたくさんあります。どのように生きていかを決定するのは、あなた自身です。

希望の輪を広げたい。

「認知症とともに生きる希望宣言」

- 1 自分自身がらわられている状態の難しさを、周りに伝えていきます。
- 2 自分の力を活かして、大切にしたい「暮らし」を続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。
- 3 親戚も人も同じで、助け合い、つながり、支えあえる力をわきまかせ、定気に暮らしていきます。
- 4 自分の思いや希望を伝えながら、協力してくれる人々を、身近なまで見つめ、一緒に暮らしていきます。
- 5 認知症とともに生きていく仲間や工夫を話し、暮らしやすい仕組みを、一緒につくりたいです。

日々、自分らしく生きていく、つづけていこう、希望の道を。

認知症とともに歩いていこう。

本人と関係のある方々の言葉が動画に「希望の道」認知症とともに生きる」

たとえば、社会復帰を目指して知識を身につけようとする人、人を助けたい気持ちで新たな仕事を身につけた人、認知症の診断を受けた後、自分らしく生活を営み続けている人がたくさんいます。希望に満ちた本人の思い、そして家族をはじめとする周囲のサポートの輪を動画でご紹介します。

詳しくは厚生労働省認知症本人大使「希望大使」へ

厚生労働省



▲メッセージ動画は、厚生労働省のホームページからご覧いただけます。



▲厚生労働省が任命した認知症本人大使「希望大使」

～作成に御協力をいただいた皆さま～

倉敷市認知症初期集中支援チーム検討委員会

委員長 江澤和彦先生 (倉敷スイートホスピタル)

副委員長 涌谷陽介先生 (倉敷平成病院)

委員 秋山正史先生 (藤戸クリニック)

片山禎夫先生 (片山内科クリニック)

久徳弓子先生 (川崎医科大学附属病院)

(50音順)

倉敷市内認知症疾患医療センター

倉敷市認知症初期集中支援チーム

(一社)岡山県薬剤師会 倉敷支部

(一社)岡山県介護支援専門員協会 倉敷支部

倉敷市高齢者支援センター

(順不同)

『認知症&軽度認知障害(MCI)ガイドブック』

発行日 令和7年2月

発行元 倉敷市健康長寿課地域包括ケア推進室

電話(086)426-3417

〒710-8565 倉敷市西中新田640