

認知症の方への対応の心得

驚かせない

急がせない

自尊心を傷つけない

具体的な対応のポイント

① まずは見守る

認知症と思われる人を見かけたら、ご本人や周囲の人に気づかれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。近づきすぎたり、ジロジロ見たりするのは禁物です。

② 余裕をもって対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然に接するよう心がけましょう。

③ 声をかけるときはひとりで

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけひとりで声をかけます。



④ 後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。



⑤ 相手に目線を合わせて

相手が小柄な体格であれば、体を低くして目線を同じ高さに合わせます。



⑥ おだやかに、はっきりした滑舌で

高齢になると聴力が低下することが多いので、ゆっくり・はっきりとした滑舌を心がけます。早口・大声・甲高い声は禁物です。

⑦ 相手のことばに耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の人は急がされるとできることもできなくなってしまう。また、同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手のことばをゆっくり聴き、何をしたいかを相手のことばを使って推測・確認していきます。

【発行・問い合わせ先】

三種町地域包括支援センター

〒018-2401 秋田県山本郡三種町鶴川字岩谷子8

☎ (0185) 85-4835

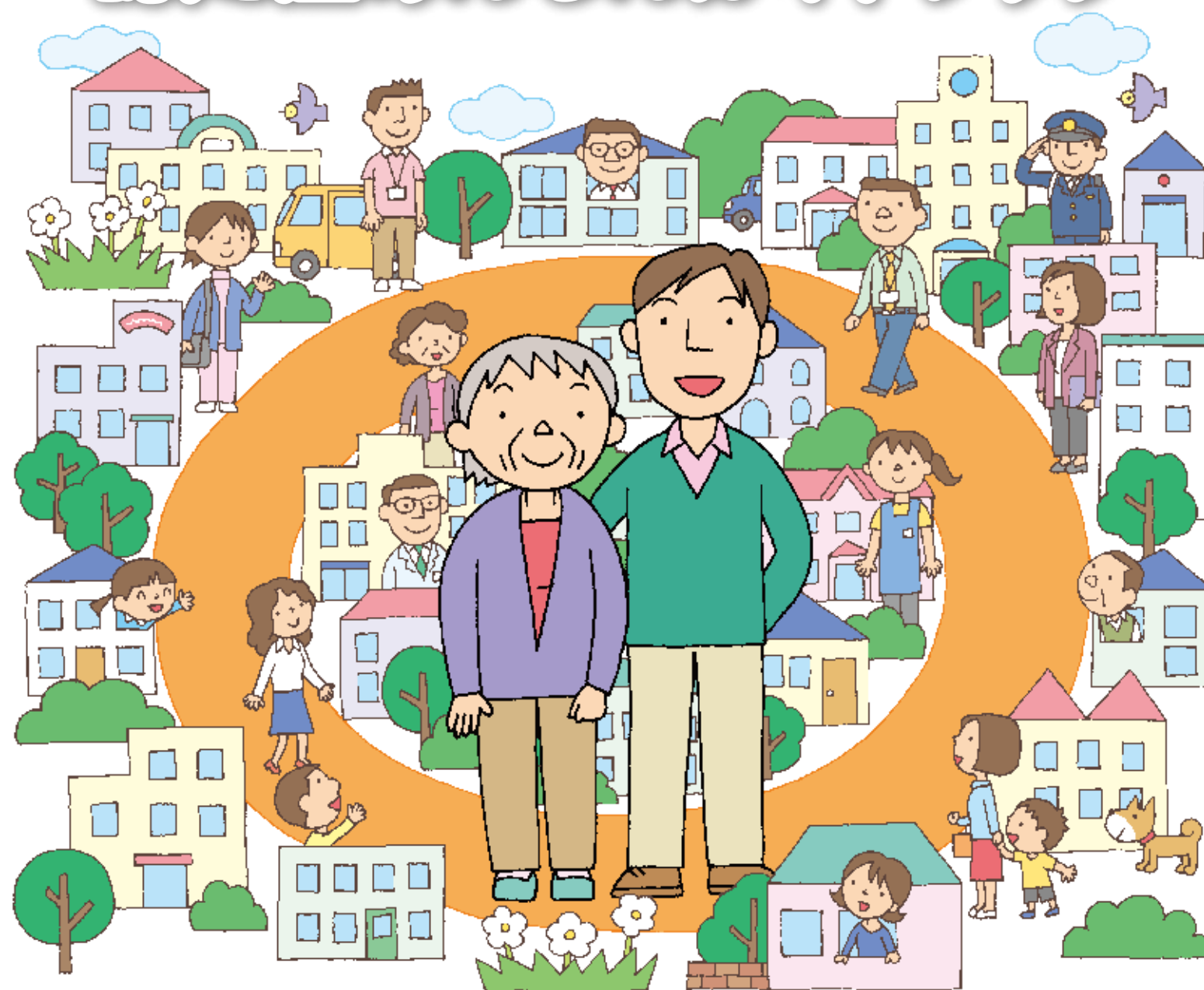
FAX (0185) 85-2178

✉ fukushi@town.mitane.akita.jp

令和6年9月 改訂

認知症になっても…
住み慣れた三種町で
自分らしく暮らして
いけるように

認知症あんしんガイドブック



三 種 町

はじめに

認知症は誰にでも起こり得る脳の病気です。数年かけて徐々に症状が進行することから、発症前後の予防活動や症状の変化に応じて適切なサポートを受けることが大切です。

そのためには認知症の基礎知識や活用できる制度について、ご本人、ご家族、地域の皆さんの正しい理解が必要となります。

「三種町認知症あんしんガイドブック」では、三種町に住む皆さんがたとえ認知症になっても誰一人として地域から取り残されることなく、自分らしく過ごせることを目指し、認知症の発症予防から人生の最終段階まで、状態に応じたケアの流れについて紹介しています。

必要なサポートを受けながら、住み慣れたわが家、わが町で暮らしていけるよう、このガイドブックをご活用ください。

もくじ

認知症とは	4
●認知症ってどんな病気？	4
●認知症になるとどんな症状が出るの？	5
認知症に早く気づく	6
●認知症が疑われるサイン	6
●早期発見が大切	7
状態に合わせた対応	8
●「認知症の疑いがある」状態	8
●「症状はあっても日常生活は自立している」状態	8
●「見守りがあれば日常生活は自立できる」状態	9
●「日常生活に手助けや介護が必要」な状態	10
●「常に介護が必要」な状態	11
認知症の症状とケアの流れ	12
認知症の予防活動	14
地域で支えていくための取り組み	16
相談窓口	18
介護保険サービスの利用	19
秋田県認知症疾患医療センター	20
若年性認知症について	21
もし 自分が認知症になったら 介護が必要になったら	22
認知症の方への対応の心得	裏表紙

認知症とは

●認知症ってどんな病気？

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなり記憶力や判断力などが低下し、日常生活にまで支障が出る状態です。たとえば、朝ご飯に何を食べたか思い出せないといった出来事の一部を忘れることは老化によるものと言えますが、朝ご飯を食べたこと自体を忘れているといった出来事の全体を忘れている場合は認知症が疑われます。

脳の働きが悪くなり認知症となりますが、その原因は一つだけではなく、数十種類あると言われています。代表的なものとしては、「アルツハイマー型認知症」「脳血管性認知症」「レビー小体型認知症」「前頭側頭型認知症」があります。



認知症の種類と特徴的な症状

① アルツハイマー型認知症

異常なタンパク質が脳の神経細胞に蓄積して神経細胞を破壊し脳が萎縮することで発症します。

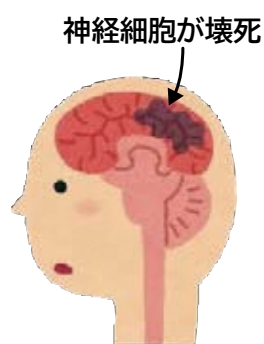
「同じ質問を何度もする」、「日にちが分からなくなる」、「食事の準備など物事の段取りが悪くなる」といった症状がみられます。



② 脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などの脳の血管障害で、神経細胞が死んでしまうことで発症します。

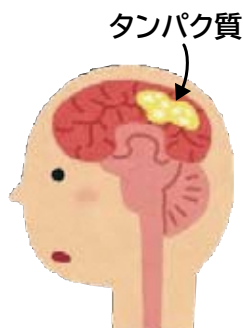
もの忘れはあるが判断力は保たれているなど、症状がまだらに現れます。脳血管障害のリスクとなる高血圧や糖尿病などの治療・改善が症状悪化の予防につながります。



③ レビー小体型認知症

レビー小体という異常なタンパク質が脳に蓄積し、神経細胞を破壊することで、神経をうまく伝えられず発症します。

「(いるはずのない)虫や子どもが見える」といった幻視や、パーキンソン症状(手指の振るえや小刻み歩行)がみられます。



④ 前頭側頭型認知症

前頭葉と側頭葉の萎縮により発症します。

意欲や感情のコントロール、理性的の抑制が難しくなり、周囲からは人格が変わったようにみえます。また、自己本位の行動が目立ち、反社会的行動(万引き、無銭飲食など)で周囲が困惑することも少なくありません。



●認知症になるとどんな症状が出るの？

中核症状

中核症状とは

脳神経細胞の障害のために直接的に起こる症状

見当識障害

- 時間や場所がわからなくなる

失語

- 物の名前が出てこない
- 言葉のやりとりがうまくできない

記憶障害

- 新しいことを覚えられない
- すぐ前のことも忘れてしまう

理解・判断力低下

- 出来事に対して適切に理解し判断することが難しくなる

実行機能障害

- 手順を踏んだ作業ができない
- 計画が立てられない



失行

- 道具の使い方がわからない
- 服の着方がわからない

失認

- 目の前にあるものが何なのかわからない

周辺症状 (BPSD)

周辺症状 (BPSD) とは

ご本人の性格、環境、人間関係などの要因により、精神症状や生活行為に支障をきたす症状

睡眠障害

- 昼夜逆転

抑うつ状態

- 自身の認知機能の低下に対して気持ちの落ち込み

暴言・暴力

- ご本人の意にそぐわないことを行う時に出る

徘徊

- ご本人なりの理由に基づいて行っている

幻覚・妄想

- 被害的なものが多い。幻視・幻聴

繰り返し行為

- 質問したことを覚えていないため、繰り返して同じことを言ったり聞いたりする



周辺症状は、適切な治療や周囲のサポートで、認知症の人が感じている精神的なストレスなどを取り除くことによって、ある程度の予防や緩和が可能です。

認知症に早く気づく

●認知症が疑われるサイン

以下のチェックリストを参考に「認知症かもしれない」というサインに早めに気づき、かかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談しましょう。認知症による変化は、ご本人よりも周囲の人が気づきやすいことも多いので、身近なご家族などが一緒にチェックしましょう。



☐ 直前にしたことや話したことを忘れてしまうようになった。



☐ 同じことを何度も言ったり、聞いたり、したりするようになった。



☐ 置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探しものをしている。



☐ 知っているはずの人やものの名前が出てこなくなった。



☐ つじつまの合わない会話や作り話をするようになった。



☐ 以前に比べ、ささいなことで怒りっぽくなった。



☐ おしゃれや清潔感など身だしなみに気を使わなくなった。



☐ 今まで好きだった趣味などへの興味や関心がなくなった。



☐ 外出したり、人と会ったりするのを億劫がり、嫌がるようになった。



☐ 今までできていた家事、計算、運転などのミスが多くなった。



☐ 日付や時間を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった。



☐ 財布が見当たらない時など、人を疑うようになった。



●早期発見が大切

認知症は進行性の病気ですが、早期に発見して適切な対応をすれば、自分らしく充実した暮らしを続けることができます。

●早期発見による3つのメリット

メリット1 治療可能な認知症があります

早期に発見し早期に治療をはじめることで、改善が期待できるものがあります。

治療可能な認知症

【例】

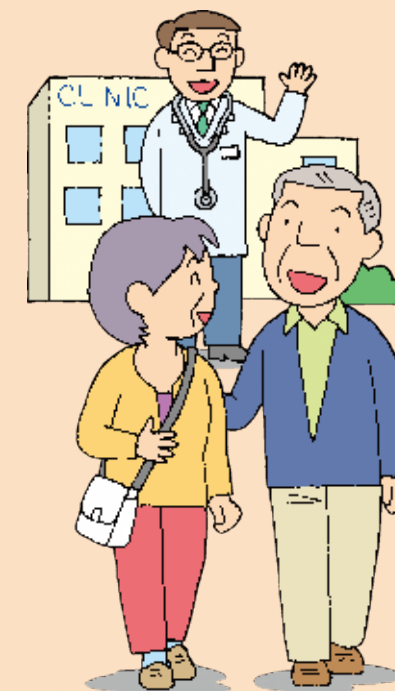
- 正常圧水頭症
- 慢性硬膜下血腫
- 甲状腺機能低下 など

メリット2 進行を遅らせることができます

認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことによって、その進行のスピードを遅らせることができます。

メリット3 事前にさまざまな準備ができます

早期発見によって、症状が軽いうちにご本人やご家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を整えることができます。



「軽度認知障害 (MCI)」の発見と対処が重要です

「軽度認知障害 (MCI)」とは、いわば認知症の前段階で、軽い記憶障害などはあっても基本的に日常生活は大きな支障なく送れる状態です。この段階で発見して適切に対処すれば、特にアルツハイマー型認知症への移行を予防、または先送りできるといわれています。ちょっとした異変のサインを見逃さないようにしましょう。

状態に合わせた対応

●「認知症の疑いがある」状態

●「症状はあっても日常生活は自立している」状態

この時期の特徴

認知症の気づきから生活機能障害が軽度の時期です。もの忘れはあっても、金銭管理や買い物、事務処理といった日常生活は自立している。もしくは、それらにミスはあっても、おおむね日常生活は自立しています。

本人や家族へのアドバイス

まずは相談する

今までと違うことに気づいたり、不安を抱えたりすることがあれば、そのままにしないで、かかりつけ医などの医療機関や地域包括支援センターなどに相談しましょう。



ご本人の不安を和らげる

ご本人は次第にできないことが増えていくといういらだちや不安があります。そんな気持ちを穏やかに保てるように、ご家族など周囲の人が上手にサポートしましょう。



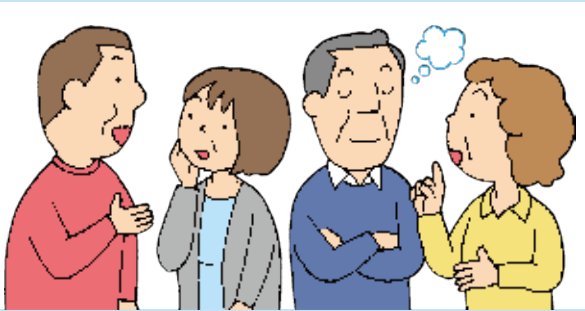
居場所や仲間を増やす

安全ばかりを優先して家に閉じこもるのではなく、趣味や地域のサークル活動などを通じ安心してすごせる居場所を見つけ、仲間たちと積極的に交流しましょう。



将来を見据える

医療や介護の方針を含めた今後の生活設計や、成年後見制度を利用した財産管理の方法などを早いうちからご本人・ご家族で話し合っておきましょう。



●「見守りがあれば日常生活は自立できる」状態

この時期の特徴

認知症の生活機能障害が中度の時期です。たとえば、処方された薬を指示通りに飲んだかどうかの記憶があいまいになったり、来訪者への対応がひとりでは難しくなったりしますが、周囲の適切なサポートがあればこなせる状態です。

本人や家族へのアドバイス

見守る人を増やす

ご家族だけで支えるのではなく、民生委員や町内会の知人や友人などにも理解を求め、日常生活の中で積極的に見守ってくれる周囲の人の数を増やしましょう。



安全対策を考える

思いがけない事故に備えた安全対策を施しましょう。特に火の始末については、安全センサー付きのガスコンロの利用や電化製品への買い替えなどを考えましょう。



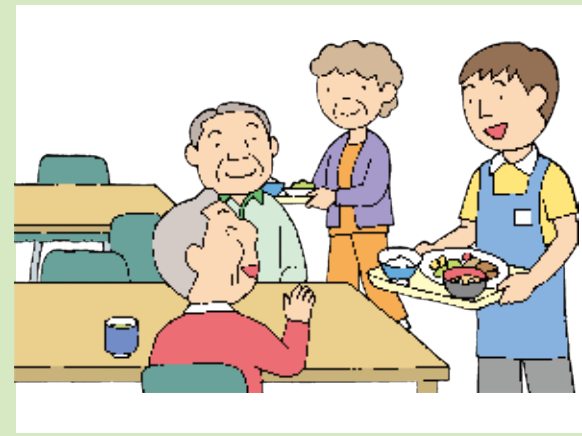
医療のサポートを受ける

健康管理や持病のことだけでなく、認知症の症状を含めて、かかりつけ医のアドバイスを求め、専門医を紹介された場合は受診してみましょう。



介護のサポートを検討する

ご家族がいない時間帯などに、ご本人の状態に合わせた専門家によるサポートを依頼できる訪問介護や通所介護といった介護保険のサービスなどを検討しましょう。



●「日常生活に手助けや介護が必要」な状態

この時期 の特徴

認知症の生活機能障害が中度から重度の時期です。着替えや食事、トイレなど身の回りのことに周囲の適切なサポートが必要になってきます。外出時に道に迷ったりすることもあるので、サポートする側の注意と対策が必要です。

本人や家族へのアドバイス

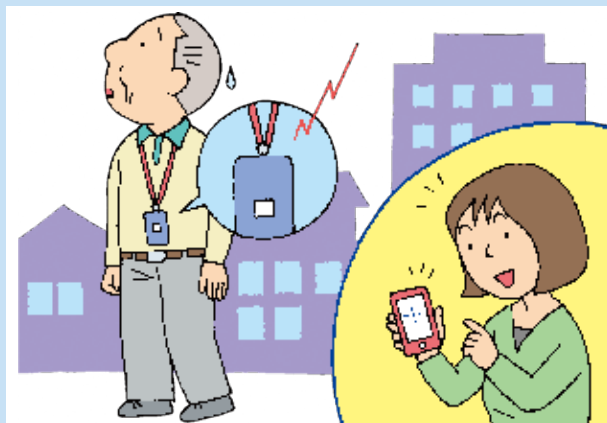
介護サービスを活用する

ケアマネジャーなどと緊密に相談し、ご本人の希望や認知症の状態に合わせながら、さまざまな介護サービスを組み合わせて活用しましょう。



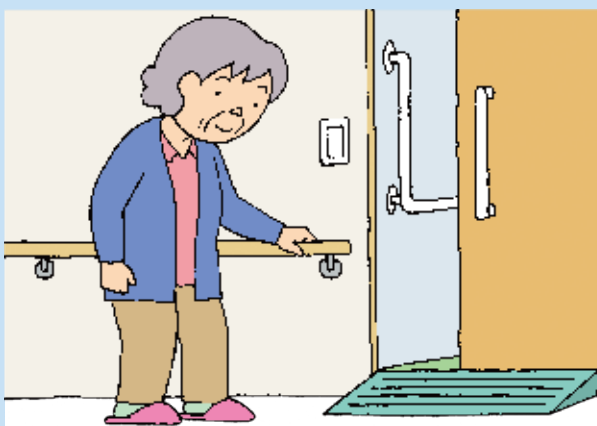
見守りの体制を充実させる

通い慣れているはずの道などでも迷ってしまう危険があります。GPS機能付きの携帯電話をもたせるなど、いざというときに備えた見守りの体制を充実させましょう。



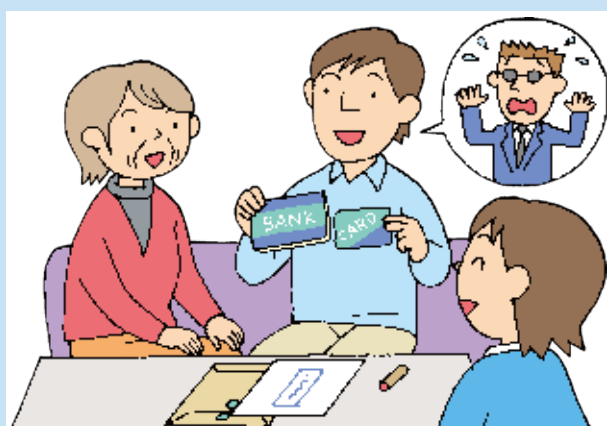
住まいの環境を整える

生活機能が衰えると、家庭内での事故も増えます。事故を防止するため、介護保険による住宅改修などを行い、介護にも役立つような生活環境を整えましょう。



詐欺や悪質商法などから守る

判断能力の衰えなどにつけ込まれて、詐欺や悪質商法などの被害にあう危険があります。成年後見制度を利用するなどして、被害を防ぎましょう。



●「常に介護が必要」な状態

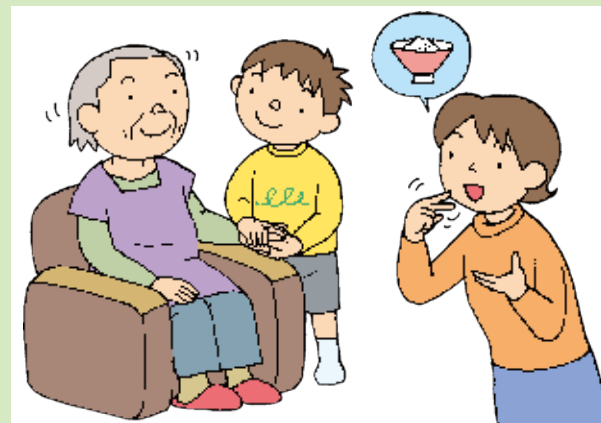
この時期 の特徴

認知症の生活機能障害が重度の時期です。認知症の進行とともに身体機能も衰え、寝たきりになるなど日常生活のあらゆる面で常にサポートが必要になります。言葉によるコミュニケーションが困難になっている場合もあります。

本人や家族へのアドバイス

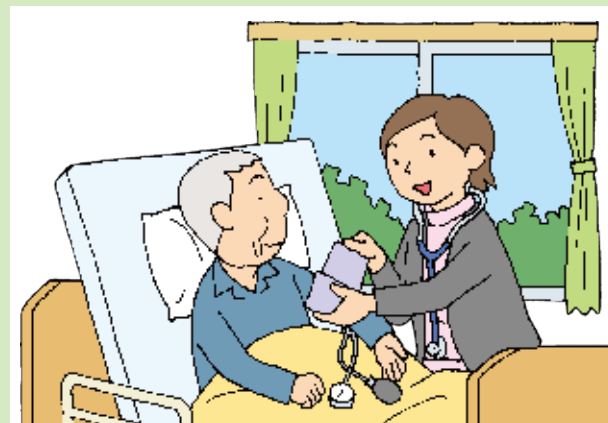
コミュニケーションを工夫する

言葉による意思の疎通が難しくなってきたら、しぐさや表情、スキンシップなど言葉以外のコミュニケーションの方法を工夫して、本人を安心させましょう。



介護と看護を充実させる

寝たきりなどになると、体調の管理がより大切になります。ケアマネジャーやかかりつけ医と相談しながら、介護と看護の両面を充実させましょう。



住み替えを検討する

ご本人やご家族の事情を考慮しながら、今後も自宅で過ごすか、また適切なサポートをするための設備や体制の整った施設などで過ごすかを検討しましょう。



看取りに備える

いずれは訪れる終末期に備え、自立していたころの本人の希望も含めて、延命措置の選択など看取りの方法について、家族で話し合っておきましょう。



認知症の症状とケアの流れ

心身の変化の段階		元気いっぱい!	症状はあっても日常生活は自立している	見守りがあれば日常生活は自立できる	日常生活に手助けや介護が必要	常に介護が必要
具体的なお本人の様子		●心身ともに健康、もしくは病気があってもコントロールできている ●やる気もあり、積極的に外出している	●将来のことが不安でたまらない ●物忘れの自覚がある ●筋力が落ちた、一年以内に転倒した	●服薬管理ができない、小銭が支払えず買い物が大変である ●移動に杖や歩行器が必要である	●ひとりでは着替えやトイレ等ができない ●ひとりでは外に出られない、もしくは出かけると戻れない	●意思の疎通が困難である ●生活の全てに手伝いが必要である
ご本人・ご家族の意向	支援体制					
相談したい	P18~20	三種町地域包括支援センター・認知症初期集中支援チーム				
		かかりつけ医・認知症疾患医療センター				
		ケアマネジャー（居宅介護支援事業所）				
元気でいたい 役割を持ちたい 他者とつながりたい	P14~16	介護予防教室 ●わくわく！脳力アップ教室 ●歌って脳トレ！音楽療法講座 ●いきいき元気塾				
		地区の介護予防サロン 家				
		おれんじカフェ（認知症カフェ） 家				
		認知症サポーター養成講座 家				
見守ってほしい	P16	認知症高齢者等見守り支援事業 家				
		認知症家族交流会 家				
自分でできないところ を手伝ってほしい 住まいを整えたい	P19	地域での見守りや助け合い（地域の方・民生児童委員・駐在所・商店など）				
		介護保険サービス 通い、訪問、お泊まり施設入所（認知症対応環境整備（福祉用具レ（デイサービス、ホームヘルプサービス、ショートステイなど）型共同生活介護、特別養護老人ホームなど）ンタル・購入、住宅改修など）				
これからの自分の 権利をまもりたい	P17	成年後見制度				
		日常生活自立支援事業				
経済的な負担を減らしたい	P21	年齢・症状などで支給要件が変わります。（自立支援医療、障害者手帳、障害年金、傷病手当、失業給付など）				

ご家族の 心構え・準備	P18	☐ 「おかしい」「いつもと違う」と思ったときには早めに地域包括支援センターに相談する。 ☐ 今後のことも考えてかかりつけ医を持つようにする。
	P22~23	☐ ご本人・ご家族で話し合っておくべき点 ●今後の金銭管理や財産管理について ●どのような終末期を迎えるか
	P6~11、 裏表紙	☐ 介護・医療について ●ご本人の役割をすべて奪わず、できることはしてもらう。 ●ご本人が失敗しない環境づくりを配慮する。 ●接し方や介護・医療について勉強しておく。
	P16、P19	☐ 介護するご家族の休息も大切に ●すべて抱え込まずに上手に介護保険サービスなどを活用する。 ●家族の会などで話を聞いたり、自分の気持ちを話せる場所をつくる。

家 → ご家族の方が参加したり利用することで、介護しているご家族を支援するサービスです。

耳の聞こえにくさを感じていたら…

声や音が聞こえにくい状態（難聴）になると、他者との会話や社会との関わりが億劫になるといったことがあります。外出の回数が減り、閉じこもりがちになると、刺激的な生活を送ることができず認知機能の低下を引き起こします。

音の聞こえにくさを感じている方はかかりつけ医や耳鼻科へ相談するとともに、必要に応じて補聴器の使用を検討しましょう。

耳の聞こえにくさによって、補助が受けられる場合があります。補聴器の購入を検討している方は、下記へご相談ください。

〔三種町 役場福祉課 地域福祉係 ☎0185-85-2190〕



認知症の予防活動

認知症予防のための生活習慣について知り、今日から実践しましょう。

●様々な食材を食べる

認知症予防に特別な食事は必要ありません。一日3食、様々な食材を摂取することが大切です。

→以下の10品目の食材のうち、一日に7種類以上摂取出来るよう意識し、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。



●脳のためにもお口の中の機能を維持する

→いつまでも美味しく食べるために、歯磨き後はデンタルフロス、歯間ブラシなどを活用し、仕上げましょう。

→歯の本数が減っていて噛みにくい、入れ歯が合わないなど気になる症状がある方は、定期的に歯科検診を受け、虫歯や歯周病などのトラブルを予防しましょう。



●質の良い睡眠を確保する

認知症予防のための睡眠として、1日6～8時間の睡眠時間を確保することが良いとされています。(この一日の目安の睡眠時間は午睡などもすべて足した時間です。)

→夜間にまとまった時間の睡眠をとることが難しい場合は、日中の活動量を増やしてみましょう。

→町で行っている介護予防教室やサロンなどへ参加することで、社会参加にもなります。



●社会に参加し、体を動かす

外出の機会が減ると、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。社会との関わりが少ないことは認知症の発症にも影響します。



●外出するきっかけをみつけて、よく外にでる習慣を身につけましょう 介護予防教室

認知症予防教室 わくわく! 脳力アップ教室

“間違ったら 笑うこと”を合い言葉に頭と体を動かしながら楽しんで行う脳トレです。

認知症予防教室 歌って脳トレ! 音楽療法講座

なつかしい歌を楽しく歌いながら身体を動かします♪音楽のリズムで脳が刺激され“心”と“身体”が元気になります。

フレイル予防教室 いきいき元気塾

有酸素運動や筋トレを、椅子に座りながら音楽に合わせて楽しく行います。



教室の日程は
二次元コードから
ご覧いただけます。

地域の介護予防サロン

サロンとは“通いの場”“集いの場”という意味です。歌を歌いながら体を動かし、楽しく脳トレに取り組んでいます。サロンへ参加し、地域の仲間との交流を続けることで、いざというときに互いに見守り助け合える関係性ができてきます。

三種町内の介護予防サロン

琴丘地域	山本地域	八竜地域
浜鯉川 磯前サロン	二ツ森 介護予防サロン	久米岡 久米岡友の会
山谷 ヤマヤ・サロン	弘法町 弘法町元気塾	富岡 コスモスの会
館村 館村サロン	森岳 森岳おしゃべり会	鵜川 鵜川の茶の間
深浜 深浜カフェ	槻田 槻田・和み会	大曲 介護予防サロン
鹿渡新屋敷 新屋敷サロン	外ノ沢 外ノ沢サロン	浜田 浜田元気かい
上岩川新屋敷 長生会	達子 介護予防サロン	釜谷 アカシアの会
小新沢 こらさの会	豊岡 介護予防サロン	芦崎 ひまわりサロン
	新田 新田よりそいサロン	
	中嶋 中嶋健康クラブ	

各種教室についてのお問い合わせ
三種町地域包括支援センター ☎0185-85-4835

地域で支えていくための 取り組み

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは、何か特別なことをするのではなく、認知症について正しく学びご本人やご家族を温かく見守り、応援する人です。誰もが希望と尊厳を持ち安心して暮らせるまちづくりと一緒に目指しませんか？ 受講には申し込みが必要です。



おれんじカフェ(認知症カフェ)

自分や家族、友人など誰が認知症になっても慌てず、偏見なくゆる〜く地域とつながりを持ち続けられるカフェです。どなたでも参加できます。



認知症高齢者等見守り支援事業

地域で暮らす認知症高齢者等の見守り体制の強化を目指し、申請された方へ認知症高齢者等見守りシールの交付を無料でを行っています。

徘徊等で行方不明になった際に、衣服等に貼った二次元コードが読み取られると、同時にご家族へ発見通知メールが届きます。発見者は二次元コードを読み取ると、ニックネームや注意すべきことなど対処方法が分かります。伝言板でやりとりが出来るため迅速なお迎えに繋がります。

利用には申請が必要です。



認知症家族交流会

誰にでも相談できる話ではない色々な悩みを同じ立場だからこそ話し合える家族交流会です。2か月に1回、奇数月に開催しています。

※会のルールとして守秘義務があります。

申し込みや申請等詳細については、下記連絡先へご連絡いただくか、二次元コードから三種町ホームページをご覧ください。
三種町地域包括支援センター ☎0185-85-4835



認知症の方の権利をまもるための制度・支援（権利擁護）

●成年後見制度

認知症や障がいなどの理由により、判断能力が衰えても、安心して本人らしい生活が続けられるよう権利をまもり、主に法律面で保護・支援するための制度です。

本人・配偶者・四親等以内の親族などが家庭裁判所へ申し立てを行います。

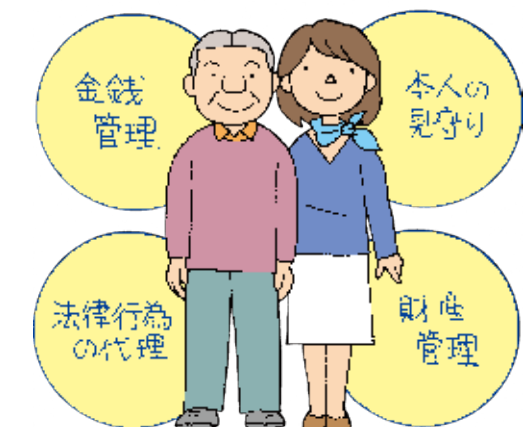
【三種町成年後見支援センター ☎0185-88-8004】

●日常生活自立支援事業（本人が事業を利用する意向がある方に限られる）

判断能力に不安のある高齢者や知的障がい・精神障がいのある方が、住み慣れた地域で安心して暮らせるように次の3つのお手伝いをする事業です。

①福祉サービスの利用援助 ②日常的金銭管理サービス ③書類等の預かりサービス

【三種町社会福祉協議会 ☎0185-85-4861】



悪徳商法・詐欺予防

高齢者や認知症の人は犯罪に巻き込まれやすい傾向にあります。ご本人または関わりのある方がおかしいと感じたら相談しましょう。



●相談窓口

悪徳商法等による被害や商品事故等の消費者生活に関する相談を受け付け、公正な立場で処理にあたります。

三種町地域包括支援センター	☎0185-85-4835
三種町消費生活相談窓口 (三種町役場 商工観光交流課内)	☎0185-85-4830
秋田県生活センター (秋田市中通 2-3-8 秋田駅前アトリオン7階)	☎018-835-0999
秋田県警察本部県民安全相談センター	☎＃9110（または 018-864-9110）
能代警察署	☎0185-52-4311

相談窓口

●まずはかかりつけ医に相談する

日頃から受診しているかかりつけ医（主治医）は、普段の状況をよく診ているため、これまでとの違いを理解していただきやすく、相談しやすいです。必要に応じて、専門医への紹介や要介護認定に必要な主治医意見書を書いていただくことができます。

ご本人は認知症であることを受容しづらく、自ら受診することは難しいため、まずはご家族の方が事前に受診し、かかりつけ医に相談してみましょう。

●三種町地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。

地域包括支援センターは、高齢者やそのご家族を支援するための総合相談窓口です。介護予防や認知症に関する相談、介護保険サービスの紹介や手続きの支援、高齢者虐待に関する相談などに対して専門職（主任介護支援専門員、社会福祉士、保健師）が対応します。

認知症初期集中支援チーム

三種町では、地域包括支援センター内に「認知症初期集中支援チーム」を設置しています。認知症の専門知識を持ったメンバーで構成され、医療機関と連携して、病院受診や介護サービスの利用等に関わる支援をします。



介護保険サービスの利用

本人の意向や心身の状況に合わせて、介護保険サービスを利用することで、認知症になっても住み慣れた地域で生活を送ることが期待できます。



●介護保険サービスの利用については要介護認定が必要です。

要介護認定 申請窓口	三種町役場福祉課 介護保険係	☎0185-85-2247
	三種町地域包括支援センター	☎0185-85-4835
	琴丘地域拠点センター 地域生活係	☎0185-87-3516
	山本地域拠点センター 地域生活係	☎0185-83-2115

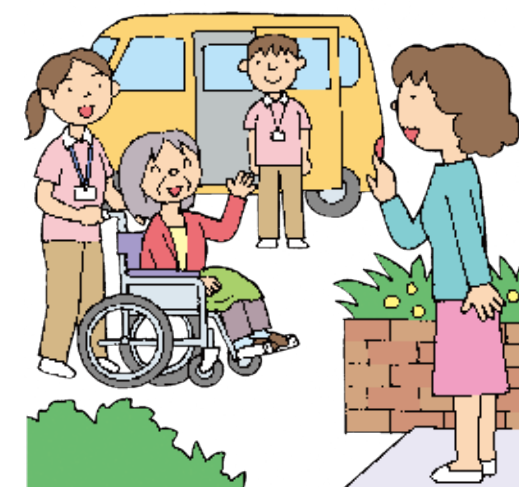
●ケアマネジャー

認知症や他の疾患などがきっかけで要介護認定を受け、担当のケアマネジャーが決まっている場合は直接担当のケアマネジャーへ相談できます。

ケアマネジャーが介護サービスを利用するための計画を作成します。ご本人やご家族の介護や生活などについての相談に応じ、サービスを受けるための必要な手続きの代行や関係機関との連絡調整を行います。

居宅介護支援事業所（ケアマネジャーがいる事業所）

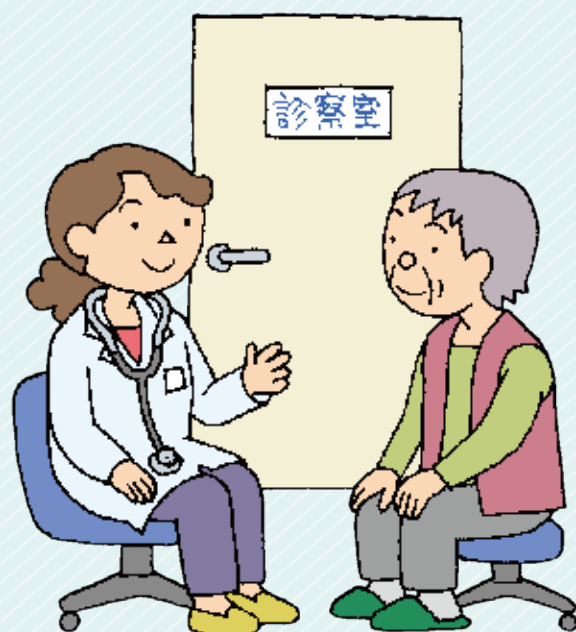
希望苑介護相談センター	☎0185-72-2755
居宅介護支援事業所やかた	☎0185-87-4333
三種町社会福祉協議会相談支援センター	☎0185-83-4856
居宅介護支援センターもりたけ	☎0185-72-4560
ケアセンターほほえみ	☎0185-72-4343
美幸苑指定居宅介護支援事業所	☎0185-72-1232
ドラゴン介護支援センター	☎0185-85-4611



秋田県認知症疾患医療センター

認知症の鑑別診断、専門医療の相談等の対応を行い、認知症の進行予防から地域生活の維持まで必要な医療を提供します。

能代厚生医療センター	能代市落合字上前田地内	☎0185-52-3111
大館市立総合病院	大館市豊町3-1	☎0186-42-5370
たかのす今村クリニック	北秋田市栄字中綱89-5	☎0186-62-5655
市立秋田総合病院	秋田市川元松丘町4-30	☎018-866-7123
秋田緑ヶ丘病院	秋田市飯島字堀川84	☎018-845-2228
菅原病院	由利本荘市石脇字田尻33	☎0184-22-1604
秋田県立リハビリテーション・精神医療センター	大仙市協和上淀川字五百刈田352	☎018-892-3751
横手興生病院	横手市根岸町8-21	☎0182-32-2078
菅医院	湯沢市小野字東堺77-1	☎0183-52-2000



若年性認知症について

一般に65歳以前に発症した認知症を、「若年性認知症」といいます。働き盛り世代の方に発症するため、多くの方が仕事や家事をしています。そのため、早期からご本人やご家族は、その異変に気づいていますがまだ若いということで、ストレスや他の病気と勘違いしやすく受診が遅れてしまったり、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。

以下は、若年性認知症と診断された後の社会制度によるサービスです。

制度・内容	相談・申請窓口
自立支援医療（精神通院医療） 認知症に伴う治療のために継続して通院する必要がある場合に、通院にかかる医療費の自己負担が軽減される場合があります。	通院中の医療機関 福祉課  自立支援医療  精神障害者 保健福祉手帳
障害者手帳 認知症と診断され、日常生活に支障がある方は、「精神障害者保健福祉手帳」の該当となることがあります。初診日から6か月を経過した日の状態を医師が判断し、申請できますので、一定期間医療機関を受診された場合には医師に相談してください。 また、脳血管性認知症やレビー小体型認知症等による身体症状がある方は、「身体障害者手帳」の該当になる場合があります。医師に相談してください。 公共交通機関の割引や税制の優遇措置などを受けられる場合があります。	
障害年金 仕事を続けることが困難となった人やそのご家族の生活を支えるための公的年金です。初診日に国民年金の被保険者であった方は「障害基礎年金」、厚生年金の被保険者であった方は「障害厚生年金」となります。	市町村の年金相談窓口 年金事務所 各種共済組合
傷病手当 全国健康保険協会（協会けんぽ）または健康保険組合に加入しているご本人（被保険者）が、若年性認知症などの病気や業務外の怪我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の「現金給付制度」です。	各保険組合
失業給付 会社を退職し、受給要件を満たす場合には、公共職業安定所（ハローワーク）で所定の手続きを行うことにより、雇用保険の失業給付を受けることができます。また、すぐに働くことが出来ない場合は、申請により受給期間の延長ができます。	公共職業安定所 （ハローワーク）

若年性認知症支援コーディネーター

若年性認知症のご本人やご家族の方が必要としている支援につなげるために、適時に適切な情報提供とサポートをします。

秋田県立リハビリテーション・精神医療センター 大仙市協和上淀川字五百刈田352 ☎018-892-3751



もし 自分が認知症になったら 介護が必要になったら…

これからのわたし

●今後介護が必要になったら…

- ☐ 自宅で家族や地域の人、ヘルパーなどのプロにお願いしながら暮らしたい
- ☐ 病院や施設に入所して過ごしたい
- ☐ すべて家族に判断を任せたい
- ☐ その他（ ）

●介護について「してほしいこと」「してほしくないこと」、介護してくれる人に伝えたいこと

例：毎日お風呂に入りたい。○○は食べられない。等

●病気になったとき、入院したとき… 病気等の告知について

- ☐ ありのまま告知してほしい
- ☐ 告知しないでほしい
- ☐ 家族_____さん の判断に任せたい
- ☐ その他（ ）



●延命治療・終末医療（痛みや苦痛の緩和）と尊厳死

- ☐ できるだけ延命治療をしてほしい
- ☐ 苦痛の緩和治療のみ行い延命治療はしないでほしい
- ☐ 家族_____さん の判断に任せたい
- ☐ 尊厳死を希望する（書面がある場合の保管場所など）

●大切な家族や友人、お世話になった人へ、伝えたい言葉や感謝の気持ちなど、自由にメッセージを書いてみましょう



その後の人生を どう生きていきたいか

●趣味や好きなこと、懐かしい思い出、忘れられない記憶など、心に残っていることを書いてみましょう

好きな食べ物：_____好きな色：_____

好きな動物：_____好きな季節：_____

好きな行事：_____

生まれた場所・ふるさと：_____

きょうだいの人数・何番目？：_____

やっている・やっていた仕事：_____

幼い頃の思い出：

10 歳～ 20 歳までの頃の思い出：

20 歳～の思い出：

忘れられない出来事：

忘れられない人：

三種町で好きな場所：

三種町以外でこれから行ってみたい場所：

●人生の最期に…

食べたいもの：_____

会いたい人：_____

家族・環境・人生・性格に目を向け、

自分らしく過ごせるように

