



# 認知症と診断された あなたとご家族の方へ

～これからの生活のためのガイドブック～

兵庫県における認知症高齢者は、団塊の世代が75歳以上となる2025年には、65歳以上の高齢者の約5人に1人に達することが見込まれています。認知症は誰にでも起こりうる病気・関わる可能性のある病気です。このガイドブックは、認知症と診断されたご本人・ご家族の方が、これからの生活を考えていくときに、少しでもお役に立てるように、利用できる制度やサービス、相談窓口等をまとめたものです。

心配なこと、分からないこと等は、抱え込まずに本ガイドブックに掲載している相談窓口にどうぞご相談ください。

## これからの生活に向けて

認知症を根本的に直す薬は現在のところありません。しかし、認知症の進行を遅らせたり、症状を一時的に改善させたりすることは、抗認知症薬により可能とされています。

抗認知症薬の治療の他に、日常生活においては、以下のことに気をつけると良いでしょう。

### ●生活習慣病と認知症の進行の関係について

「生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常症等)を治療しないと、認知症の進行が促進される」「複数の血管性危険因子(高血圧、糖尿病、脂質異常症)を持つ場合は、一つも持たない場合と比べて、認知機能障害の進行が加速される」という報告<sup>1)</sup>があります。

これからの生活において、生活習慣病ではない方はその予防を、生活習慣病のある方は主治医とよくご相談して、治療を継続することが重要となります。

参考文献 1) 羽生春夫、日本老年医学会雑誌 50巻6号(2013.11)

## 認知症とともに生きる私からのメッセージ

私は、3年前に、認知症の診断を受けた当事者です。

その時の気持ちは「何で私が認知症なんだ!」と診断を受け入れることができず、家に帰って妻と泣いたことを覚えています。

そして、自分の人生が無くなると考えたことを覚えています。

認知症になったら何も出来ないというイメージがありますが、認知症初期の人は、今まで通り出来ることはたくさんあります。

認知症初期段階でのサポートを受ければ、認知症になる前と認知症になってからの生活に大きく差はありません。

認知症になっても怖くないはずですよ。

自分の人生は、自分自身で決める権利があります。

どうぞ、ご家族は、本人がどの様に生きたいかを納得出来るまで、時間をかけて聞いて下さい。

認知症当事者の会『みらいの会』 中田 哲行さんより

## 認知症のご家族を介護した方からのメッセージ

かけがえのない家族が認知症だとわかった時、どんな気持ちになるでしょうか。

これから、まだまだ一緒に人生を楽しみたい配偶者であったり、

長く育ててくれた自身の大切な親であったり、配偶者の親であったり…

介護する立場はそれぞれに違っても、経済的なこと、精神的・肉体的な負担を思うと、耐えがたいものがあると思います。

しかし、認知症になっても安心して暮らしていける、こんなにも多くのサポート体制が整っています。

介護者同士が心から安心して話し合える団体のつどいもあります。

認知症はだれが、いつ発症しても不思議ではないし、残念に思う病でもないのです。

どうか家族や自分自身の認知症を悔やむばかりではなく、みんな一緒に、これからの認知症について考えながら、歩んでいきませんか。

～認知症の家族を介護した者の思い～

認知症の人と家族の会 兵庫県支部

## 良い生活習慣で生活習慣病を予防しましょう

良い生活習慣は脳にも良いと言われています



### 運動

#### 積極的に体を動かしましょう

体を動かすことは、血流を良くして脳の老廃物を押し流すとともに、脳の働きを活性化し、動脈硬化のリスクを下げる効果があります。ウォーキングや水泳などの「有酸素運動」が効果的と言われています。主治医ともご相談の上、取り組んでください。



### 休養

#### 生活リズムを整えて、良質な睡眠を

メリハリのある生活と適度な運動で、良い睡眠をとりましょう。個人差がありますが、必要な睡眠時間は7時間程度と言われています。



### 栄養

#### 魚や野菜・肉を積極的に取りましょう

青魚には、脳の神経伝達を活性化させ、脳の血流を良くする不飽和脂肪酸が含まれています。野菜には、葉酸や抗酸化作用のあるビタミンC、ビタミンE、ベータカロテンが含まれています。腹八分目の量をよく噛んで食べましょう。



### 社会参加

#### 好きなことに取り組みましょう

#### 親しい人と会話をしましょう

人と交流をもったり、社会とつながりをもったりすることにより、脳の血流が増加することが観察されています。

Q1 かかりつけ医(認知症相談医療機関等)について教えて。

A1 詳しくは  
▶P5 1へ



Q2 認知症(若年性認知症含む)の相談窓口はどこにあるの？

A2 お住まいの地域を担当する  
認知症相談センター  
詳しくは  
▶P5 2へ

Q3 若年性認知症の専門的な相談窓口は？

A3 ひょうご若年性認知症  
支援センター  
詳しくは  
▶P6 3へ

若年性認知症の専門相談員が市町等関係機関と連携して  
専門相談に対応しています。

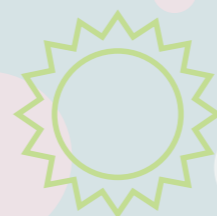
Q4 若年性認知症の当事者  
(ご本人・パートナー)の方と出会いたい。

A4 若年性認知症とともに  
歩むひょうごの会  
詳しくは  
▶P6 4へ

# 認知症に関する 利用できる制度・ サービス等の相談窓口へ。



困ったな、と思ったら



Q5 若年性認知症の就労に関する窓口は？

A5 ハローワーク  
詳しくは  
▶P7 5へ  
若年性認知症の方の  
就労支援や居場所  
詳しくは  
▶P8 IIへ

Q6 地域で気軽に立ち寄れる  
“ほっとできる”場所はありますか？

A6 認知症カフェ  
詳しくは  
▶P8 Iへ

Q7 同じ立場の人同士で話がしたい。  
家族の悩みを聞いて欲しい。

A7 認知症の人と家族の会  
兵庫県支部 等  
詳しくは  
▶P9 7へ

Q8 認知症の症状に合わせて、  
利用できるサービスを知りたい。

A8 詳しくは  
▶P9 8へ



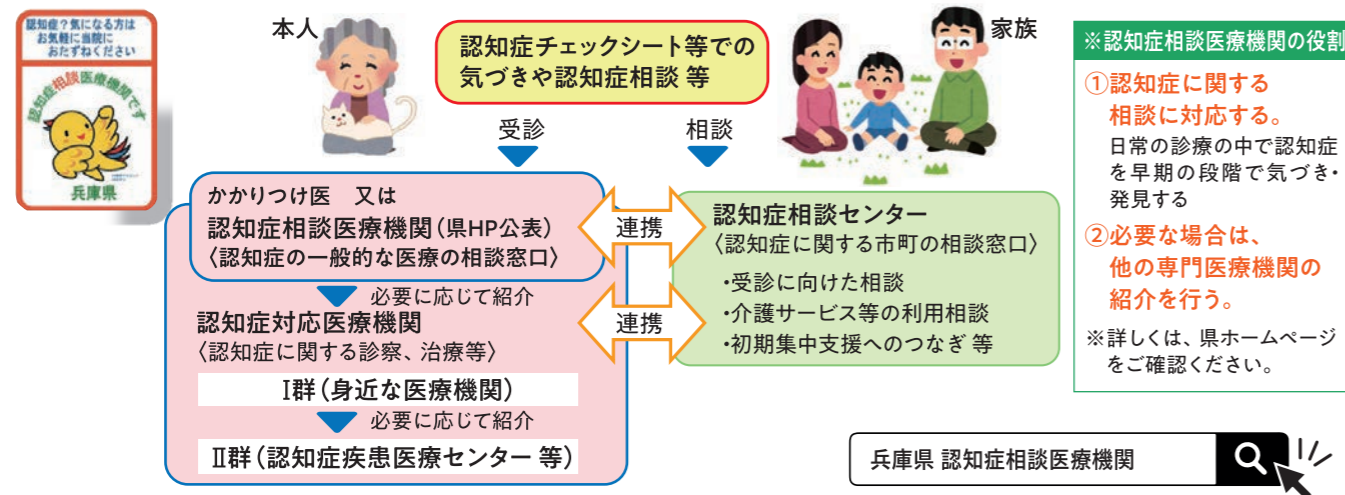
Q9 お金の管理や消費者トラブルの相談は？

A9 詳しくは  
▶P10 9へ



# 1 認知症相談医療機関とは。

兵庫県では、認知症に関して相談・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。認知症相談医療機関は、県ホームページにも掲載しています。



# 2 認知症(若年性認知症含む)の相談窓口はどこにあるの？

お住まいの地域を担当する「**認知症相談センター**」へご相談ください！

兵庫県には、若年性認知症も含めた身近な認知症の相談窓口として、「**認知症相談センター**」があります。「**認知症相談センター**」では、介護サービスや成年後見制度等の利用支援を行っており、県内全市町において設置されています。

## 認知症相談センターからのメッセージ

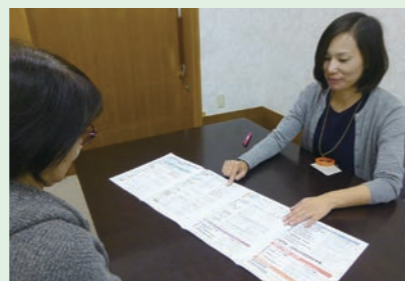
### 「気軽にご相談を！ 私達が寄り添います」

「認知症と言われた…。どうしよう」と1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う。家族・友人や専門の支援者等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**」を活用ください。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。



認知症相談センター窓口風景

認知症相談センターでは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
- かかりつけ医がいない時はどうすればいい？

#### 【介護・福祉サービスなど】

- 介護保険サービスの利用方法は？
- 見守りや生活支援を受けるには？
- 認知症カフェ等日中過ごす場はある？
- 行方不明が心配、事前の備えは？
- 認知症で車の運転が不安です。どこに相談にいけない？
- 介護のこと(介護者として)相談出来る場はありますか？
- 契約や金銭管理等を支援してほしい
- 成年後見制度を利用したい時は？

市町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  
<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf29/27nintisyu.html>

兵庫県 認知症相談センター

# 3 若年性認知症の専門的な相談窓口は？

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。

若い年齢での発症のため、現役で仕事をしていたり、子供が独立していなかったりする場合もあり、診断を受けた後、若年性認知症とともに歩むための準備をはじめる必要があります。これからの生活のために、下記の相談窓口にご相談ください。



## 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

若年性認知症のご本人・ご家族の様々なご相談に対し、若年性認知症の専門の相談員が、市町及び医療・福祉・就労等の関係機関と連携して対応しています。ケアマネジャー、地域包括支援センター等の支援関係者からのご相談もお受けしています。

若年性認知症の専門相談員が対応します。ご本人・ご家族だけでなく、関係者の方や支援機関の方等、どなたでもお気軽にご相談ください。

☎ 078-242-0601

- 相談日 月～金
- 相談時間 9～12時、13時～16時 (年末年始・土・日・祝日を除く)

ひょうご若年性認知症支援センター

## 若年性認知症の身近な相談窓口 各市町の認知症相談センター

認知症相談センターについては、P5をご参照ください。

# 4 若年性認知症の当事者(ご本人・パートナー)の方と出会いたい。

## 若年性認知症とともに歩むひょうごの会

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、試行錯誤したこと等を発信・共有することを目的に、「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」(上記)へお問い合わせください。

お問い合わせ先  
 ひょうご若年性認知症支援センター  
 TEL:078-242-0601  
<https://www.hyogo-wel.or.jp/public/jakunen.php>



## 5 若年性認知症の就労に関する相談窓口は？

### 若年性認知症の方の相談窓口(ハローワーク)

公共職業安定所名	郵便番号	住所	部門名	電話番号
神戸公共職業安定所	650-0025	神戸市中央区相生町1-3-1	専門援助第一部門	078-362-4571
神戸公共職業安定所三田出張所	669-1531	三田市天神1-5-25	職業相談・求人部門	079-563-8609
灘公共職業安定所	657-0833	神戸市灘区大内通5-2-2	専門援助部門	078-861-7984
尼崎公共職業安定所	660-0827	尼崎市西大物町12-41 アマゴッタ2階	専門援助部門	06-7664-8608
西宮公共職業安定所	662-0862	西宮市青木町2-11	専門援助部門	0798-75-6715
姫路公共職業安定所	670-0947	姫路市北条字中道250	専門援助部門	079-222-4435
加古川公共職業安定所	675-0017	加古川市野口町良野1742	専門援助部門	079-421-9125
伊丹公共職業安定所	664-0881	伊丹市昆陽1-1-6	専門援助部門	072-772-8618
明石公共職業安定所	673-0891	明石市大明石町2-3-37	(障害者手帳をお持ちの方)専門援助部門	078-912-2313
			(障害者手帳をお持ちでない方)職業相談部門	078-912-2305
豊岡公共職業安定所	668-0024	豊岡市寿町8-4	職業相談第二部門	0796-23-3101
豊岡公共職業安定所香住出張所	669-6544	美方郡香美町香住区香住844-1	職業相談部門	0796-36-0136
豊岡公共職業安定所八鹿出張所	667-0021	養父市八鹿町八鹿1121-1	職業相談部門	079-662-2217
豊岡公共職業安定所和田山分室	669-5202	朝来市和田山町東谷105-2	職業相談部門	079-672-2116
西脇公共職業安定所	677-0015	西脇市西脇885-30	専門援助・求人部門	0795-22-3181
洲本公共職業安定所	656-0021	洲本市塩屋2-4-5 兵庫県洲本総合庁舎1階	専門援助部門	0799-22-0620
柏原公共職業安定所	669-3309	丹波市柏原町柏原字八之坪1569	職業相談部門	0795-72-1070
柏原公共職業安定所篠山出張所	669-2341	篠山市郡家403-11	職業相談部門	079-552-0092
龍野公共職業安定所	679-4167	たつの市龍野町富永1005-48	職業相談・求人部門	0791-62-0981
龍野公共職業安定所相生出張所	678-0031	相生市旭1-3-18	職業相談部門	0791-22-0920
龍野公共職業安定所赤穂出張所	678-0232	赤穂市中広字北907-8	職業相談部門	0791-42-2376
西神公共職業安定所	651-2273	神戸市西区糀台5-3-8	職業相談部門	078-991-1100

### ▶ 兵庫障害者職業センター

障害者職業カウンセラーを配置し、ハローワーク、障害者就業・生活支援センターとの密接な連携のもと、就職や職場復帰を目指す障害のある方への支援を行っています。

☎ 078-881-6776

📠 078-881-6596



兵庫障害者職業センターごあんない 🔍

### ▶ 障害者就業・生活支援センター

就職を希望されている障害のある方、在職中の障害のある方が抱える課題に応じて、雇用及び福祉の関係機関との連携の下、就業面及び生活面の一体的な支援を行っています。

障害者雇用就業・定着拡大推進事業 🔍

## 6 地域で気軽に立ち寄れる“ほっとできる”場所は？

### I 認知症カフェ

#### ● 認知症カフェをご存じですか？

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、地域の人等、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、一般的には、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ています。

#### ● 運営主体について

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、さらには喫茶店等、様々な主体による取組が広がっています。



オレンジカフェほほえみ(伊丹市)



オレンジカフェめふ(宝塚市)



オレンジカフェ逆瀬川(宝塚市)

兵庫県内の認知症カフェ一覧は、兵庫県ホームページで紹介しています。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(P5)へお問い合わせください。

兵庫県 認知症カフェ 🔍

### II 若年性認知症の方の就労支援や居場所

若年性認知症の方の就労支援や居場所について、兵庫県ホームページに一覧を掲載していますのでご利用ください。

詳しいことは、兵庫県ホームページに掲載している一覧の各事業所の連絡先か、お住まいの市町の認知症相談センター(P5)へお問い合わせください。

兵庫県 若年性認知症 居場所 🔍



若年性認知症は、仕事、家事、子育てのキーパーソンとなる年代に発症するため、就労支援など高齢者の認知症とは異なる支援が必要となる場合があります。

兵庫県では、窓口での相談対応や地域で支援する方々の若年性認知症に対する正しい理解と、役割及び視点の整理を目的として、若年性認知症支援ハンドブックを作成しており、兵庫県ホームページに掲載しています。

兵庫県 若年性認知症支援ハンドブック 🔍



## 7 同じ立場の人同士で話したい。家族の悩みを聞いて欲しい。

各市町で開催されている会については、**各市町認知症相談センター(P5)**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)

### I 認知症の人と家族の会 兵庫県支部

お問い合わせ先 ☎ **078-741-7707** (月・木10時～16時)

ご本人とご家族の思いを大切に活動しています。

### II 前頭側頭型認知症家族交流会

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)

お問い合わせ先 ☎ **078-242-0601**  
☎ **078-242-4947**

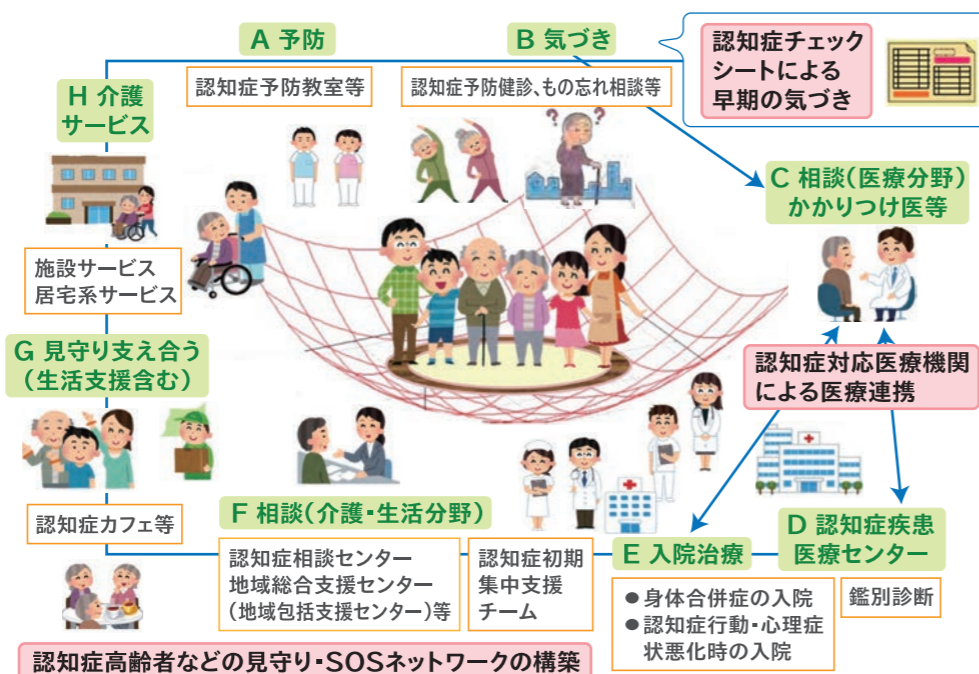
前頭側頭型認知症の家族の方を対象にその思いや悩みを語りあい、共有し、これからのことを一緒に考えていく交流会です。不定期に開催しています。

## 8 認知症の症状に合わせて、利用できるサービスを知りたい。

認知症の症状に応じ、「いつ、どこで、どのようなサービスを利用できるか」をわかりやすくまとめたものとして、「**認知症ケアネット**」が各市町で作成されています。(兵庫県では、認知症の人ができる限り住み慣れた地域で暮らし続けるために、地域全体で支えるネットワークづくりを重視していることから、国が使っている「認知症ケアパス」という名称ではなく、「認知症ケアネット」と呼んで推進しています。)

兵庫県  
認知症ケアネット  
概念図

できる限り  
住み慣れた地域で  
暮らし続ける  
ために



各市町の「認知症ケアネット」は、兵庫県ホームページから各市町のホームページ「認知症ケアネット」掲載ページへリンクしています。  
兵庫県ホームページ <https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf29/nintisyouneto.html>  
各市町の取組み状況や詳細は、直接、各市町の担当課までお問い合わせください。

兵庫県 認知症ケアネット

## 9 お金の管理や消費者トラブルの相談は？

認知症等の病気により判断能力が低下し、色々な事を一人で判断することが難しくなる場合があります。そのようにお困りの方の生活上の判断を手伝い、時には権利を阻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支援する権利擁護サービスがあります。

### ▶ 日常生活自立支援事業

〔対 象〕 在宅で生活されている判断能力に不安のある高齢者や知的障害者、精神障害者等の方で、本人の利用意思が確認できる方

〔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

〔相談窓口〕 お住まいの市町の社会福祉協議会

### ▶ 成年後見制度

認知症・知的障害・精神障害等によって判断能力が十分でない方に代わって、成年後見人等が財産の管理や契約、サービスの手配を行い、本人の生活を支援する制度。

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「任意後見制度」もあります。

〔相談窓口〕 お住まいの地域を所管する家庭裁判所、地域包括支援センター等



### ▶ 消費者トラブルの相談窓口

商品購入等の消費生活問題でお困りの場合は…  
**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。



## 10 その他の相談窓口

### ▶ 認知症・高齢者相談

☎ **078-360-8477**

介護経験者である家族の会会員による「認知症に関する相談」や、看護師による「認知症の介護方法等に関する相談」窓口です。



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

ヘルプマーク

ヘルプカード

譲りあい感謝マーク

を活用  
しませんか？

認知症の方やその介護者の方は、困っていることや介護していることが分かりにくいいため、周囲に理解していただくために、様々なマークが活用されています。

### ヘルプマーク



外見からは分からなくても、援助が必要な方が身につけるマークです。外出先で周囲に援助や配慮を必要としていることを知らせるために、かばん等に装着してください。



### ヘルプカード

必要な配慮等を書き込み、配慮等を求めたい場面で掲示し、必要な配慮や援助の内容を知らせるカードです。



<p>あなたの支援が必要です。</p> <p><b>ヘルプカード</b></p>  <p><b>兵庫県</b></p> 	<small>(ふりがな)</small> 氏名	年 月 日 生 血液型 ( 型 )
	状態・症状	
緊急連絡先	氏名 (続柄： ) Tel: - -	
支援を受けたいこと：		

### 譲りあい感謝マーク

外見から配慮の必要なことがわからない方が身につけることで、配慮が必要なことを周囲に知らせる兵庫県独自のマークです。



配布窓口・  
お問合せ先

- ヘルプマーク ● ヘルプカード  
県ユニバーサル推進課及び県内市町
- 譲りあい感謝マーク  
県ユニバーサル推進課

窓口での申請者にはその場で交付します。  
 郵送、ファクス、メールでの申し込みは、所定の申請書を県ユニバーサル推進課へ。後日郵送します。

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



兵庫県マスコット はばタン

兵庫県健康福祉部健康局健康増進課認知症対策室  
 電話:078-341-7711(内線2948) FAX:078-362-3913  
 兵庫県ホームページ「認知症施策の総合的な推進」:<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf29/nintisyoun.html>