



知ってあんしん

認知症**予防**と**ケア**のガイドブック



宇陀市認知症ケアパス

第2版

認知症は、誰にでも起こる病気です。

認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域で暮らし続けられることを目指し、認知症の人やその家族やその支えになる地域の方々に役立つ資料として「認知症ケアパス」を作成しました。

この冊子には、認知症の発症予防、認知症の病態に応じ利用できるサービス、相談窓口、医療の情報、その他のサポート体制とともに、認知症の人や家族の声を掲載しています。

認知症の人や家族が困ったときに活用いただくとともに、認知症に優しいまちづくりに役立てていただければ幸いです。

令和7年4月

宇陀市



認知症かな？
と思ったら

家族がつくった 「認知症」早期発見のめやす



日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な判断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。いくつか思い当たることがあれば、一応専門家に相談してみることがよいでしょう。

出典：公益社団法人認知症の人と家族の会

もの忘れ
がひどい

- ☐ 1. 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- ☐ 2. 同じことを何度も言う・問う・する
- ☐ 3. しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- ☐ 4. 財布・通帳・衣類等を盗まれたと人を疑う



理解・判
断能力が
衰える

- ☐ 5. 料理・片づけ・計算・運転などのミスが多くなってきた
- ☐ 6. 新しいことが覚えられない
- ☐ 7. 話のつじつまが合わない
- ☐ 8. テレビ番組の内容が理解できなくなった



時間・場
所がわか
らない

- ☐ 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ☐ 10. 慣れた道でも迷うことがある



人柄が変
わる

- ☐ 11. 些細な事で怒りっぽくなった
- ☐ 12. 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- ☐ 13. 自分の失敗を人のせいにする
- ☐ 14. 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた



不安感が
強い

- ☐ 15. ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- ☐ 16. 外出時、持ち物や鍵を閉めたかを何度も確かめる
- ☐ 17. 「頭がへんになった」と本人が訴える



意欲がな
くなる

- ☐ 18. 下着をかえず、身だしなみを構わなくなった
- ☐ 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ☐ 20. ふさぎ込んで何をするのも億劫がり嫌がる



気になる場合は早めに
主治医に相談しましょう



認知症について理解する

アルツハイマー型認知症



もの忘れなどの短期記憶障害から始まる

段取りや時間
人・場所の認識
ができなくなる

脳血管性認知症



性格が変わる

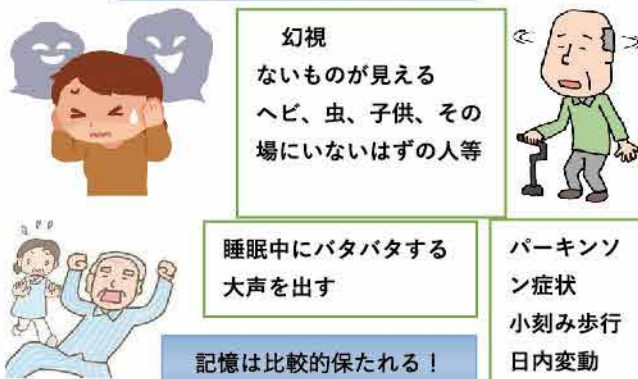
まだら認知症

認知症の症状の波が大きい状態

気分の落ちこみ

手足のマヒや言
語障害が出る

レビー小体型認知症



幻視
ないものが見える
へび、虫、子供、その
場にはいないはずの人等

睡眠中にバタバタする
大声を出す

記憶は比較的保たれる！

パーキン
ソン症状
小刻み歩行
日内変動

前頭側頭型認知症



幼児のように抑制がきかなくなる

毎日、同じ
行動を繰り返
す。
入浴を嫌が
る。

記憶は比較的保たれる！

行動に抑制がなくなり、社
会的ルールが守れないこと
が増える
万引きや交通違反など

認知症の相談窓口～宇陀市医療介護あんしんセンター(地域包括支援センター)～

認知症の方やご家族が安心して住み慣れた地域で暮らせるよう、様々な相談・支援を行っています。

介護保険・認知症・認知症予防・権利擁護（成年後見・消費者被害など）

認知症初期集中支援チーム

認知症の相談を受け、認知症初期集中支援チーム員が自宅を訪問し、サポート医とともにチームで早期に対応します。



認知症の診断をしてくれる近隣の病院・その他

宇陀市立病院（医務課要予約）
☎：0745-82-0381
宇陀市榛原萩原815

辻村病院
☎：0745-84-2133
宇陀市菟田野松井7-1

桜井こころの診療所
☎：0744-33-9663
桜井市桜井203-5 山本ビル2階

奈良県立医科大学附属病院 精神科 ☎：0744-22-3051

済生会中和病院(もの忘れ外来) ☎：0744-43-5001
必ずかかりつけ医からの申し込みが必要

秋津鴻池病院(医療相談課) ☎：0745-64-2069

万葉クリニック(医療相談課) ☎：0744-26-2884

吉田病院(地域連携相談室) ☎：0742-45-4601

のぐちクリニック
☎：0744-47-2355
桜井市上之庄 711-1

精神科医による専門相談
(月1回予約制)
宇陀市権利擁護センター
☎：0745-82-2100

認知症の方の様子と家族の心がまえ・ケアのポイント

	ひょっとして認知症かも？ (軽度認知障害 (MCI))	認知症があつて日常生活はほぼ自立 (軽度)
本人の様子 	☐ 言葉に「あれ」「それ」が多くなる。 ☐ 日付・曜日の間違いが増え、約束を忘れる。 ☐ キャッシュカード等の暗証番号を間違える。 ☐ 買い物にいくと同じものを買ってくる。 ☐ 何かおかしいという自覚が出てくる。 ☐ イライラして怒りっぽくなる。 ☐ 何をするのも億劫になり、趣味や日課をやめてしまう。 ☐ 車の運転に不安を感じる。 (小さいキズが増える。) 	☐ 同じことを何度も聞くようになる。 ☐ 日時、曜日をよく間違え、薬の飲み忘れが目立つようになる。 ☐ 置いた場所が分からず、探し回る。 ☐ たびたび鍋を焦がすようになる。 ☐ 財布の中が小銭でいっぱいになる。 ☐ 感情が不安定になり指摘されるとよく怒る。 (気分の落ち込み、イライラし「頭がおかしくなった」「馬鹿になった」と訴えることがある) 
家族の気持ちと対応のポイント 	本人もなんとなくおかしいな？…と感じ不安になっています。 認知症は家族の関わり方や環境の調整により、症状は大きく変化します。 オレンジカフェなどに参加することでいろいろな情報が得られます。 家族は周囲一人で悩む ➡ 家族だることが大解が今後の及ぼします。	
本人や周りの人がやっておきたい事 	☐ 友人や近所とのつながりを大切にしましょう。 ☐ 今までやってきたことを続けましょう。 ・地域活動 ・サークル活動 ・ボランティア 等 ☐ 将来に備えて、任意後見制度を検討してみましょう。 ☐ 認知症について正しい知識を学びましょう。	☐ 周りの人に相談してみましょう。 ☐ かかりつけ医に相談してみましょう。 ☐ 医療介護あんしんセンターに相談しましょう。 ☐ 一日の計画を立て行動してみましょう。 ☐ 元気なうちから生前整理、エンディングノート等に取り組みましょう。 ☐ 外出の機会を持ちましょう。 ☐ 本人の話をじっくり聞きましょう。 ☐運転免許証の自主返納を考えましょう
介護保険	介護保険申請の相談	介護認定の取得
介護予防	健康診断・介護予防教室 (マダヤールなど) ・いきいき百歳体操・老人クラブの活動・	
介護サービスを利用したい	【在宅サービス】デイサービス・ホームヘルプ・	
	【施設サービス】	
	【地域密着型サービス】	
住まいを整えたい	【住宅型】軽費老人ホーム・有料老人ホーム	
権利を守る	日常生活自立支援事業	
	成年後見制度利用	

誰かの見守りや指示があれば日常生活はほぼ自立 (中等度)	日常生活に手助け介護が必要 (中等度～重度)	常に介護が必要 (重度)
□買い物やお金の管理ができない □ATMが使えない。印鑑の紛失。通帳を再発行し何冊もある。 □家電の操作が難しくなる □ガスや電気の消し忘れ、鍋焦がしが多くなる。 □季節に合わせた服が着られなくなる。(夏でも重ね着したりする。) □慣れた道でもたびたび迷うようになる。 □詐欺商法等の被害にあう。 	□着替え、トイレの場所がわからない。 □食事をした事を忘れる。 □汚れた衣服、下着を押入れに隠す。 □しまった場所を忘れ妄想が出る。(「財布や物を盗られた」と訴え、トラブルになる) □着替えや入浴を嫌がる。 □時間・場所・季節がわからなくなる。 □自宅がわからなくなる。 	□自分で食事ができなくなる。 □言葉によるコミュニケーションが難しくなる。 □歩行が困難。 □起き上がるのに介助が必要になる。 

に悩みを打ち明けられずでしまいがち。 けで抱え込まずに相談をす 事です。家族の病気への理 症状の出方に大きく影響を	本人の失敗等が増え、介護疲れを感じる、休みたくなる。 ➡ 介護サービス等を利用し、家族がリ ラックスできる時間も大事にしましょう。	これからどうなっていくのか？今 後の過ごし方や看取りが心配。 ➡ 元気なうちに本人の意向を確認する。エンディングノートなどを活用しましょう。
---	---	--

○一人でやるのが難しい事は、周りの人に手伝ってもらいましょう。 ○なんでも相談できる人を見つけておきましょう。 ○今まで通り、外出したり人に会う機会を持ちましょう ○オレンジカフェ等に参加し いろんな情報を得ましょう。 ○介護サービスなどを利用してお互いにリラックスできる時間を持ちましょう。 ○ご家族は、成年後見制度等の利用について検討しましょう。 	○施設でのサービスを希望される場合は、早め にいくつかの施設を見学し申し込んでおきましょう。 ○最後まで自宅での生活を希望される場合は、 介護保険サービス以外に訪問診療等も検討し ましょう。
--	--

介護サービスの利用・家族介護疲労の軽減
ふれあい・いきいきサロンなど
ショートステイ・住宅改修・福祉用具・訪問看護・訪問リハビリテーション・通所リハビリテーション
ショートステイ・介護老人保健施設・特別養護老人ホーム
認知症対応型デイサービス・グループホーム・小規模多機能型居宅介護
(任意後見制度・法定後見制度)



認知症になっても安心して暮らせるまち



宇陀市
中央保健センター

かかりつけ医
薬局

宇陀けあネット

警察駐在所

行方不明高齢者等
あんしん登録

GPS機器貸与

介護保険サービス

家族・ご近所

消費者生活
センター

宇陀市医療介護 にお問い合わせせう

☎0745-82



各端末へ通知

GPS



認知症は誰にでも起こる可能性のある病気です。認知症について正しく理解し、適切な支援を受けることで、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らしていく事が出来ます。



宇陀



宇陀市役所
(介護福祉課)
各地域事務所

いきいき
百歳体操



オレンジカフェ

認知症サポーター



宇陀市
キャラバン・メイト

傾聴ボランティア
「結の会」



社会福祉協議会

権利擁護センター
「ほっとサポートうだ」

社会福祉協議会で実施している取り組み

精神科医に
よる
専門相談

弁護士に
よる福祉
専門相談

日常生活
自立支援
事業



あんしんセンター ださい。

-2100

宇陀けあネット

みなさまの医療・介護情報を病院、医科・歯科診療所、訪問看護、薬局、介護サービス事業所などにおいて共有することにより、よりよい医療・介護を提供するためのネットワークです。

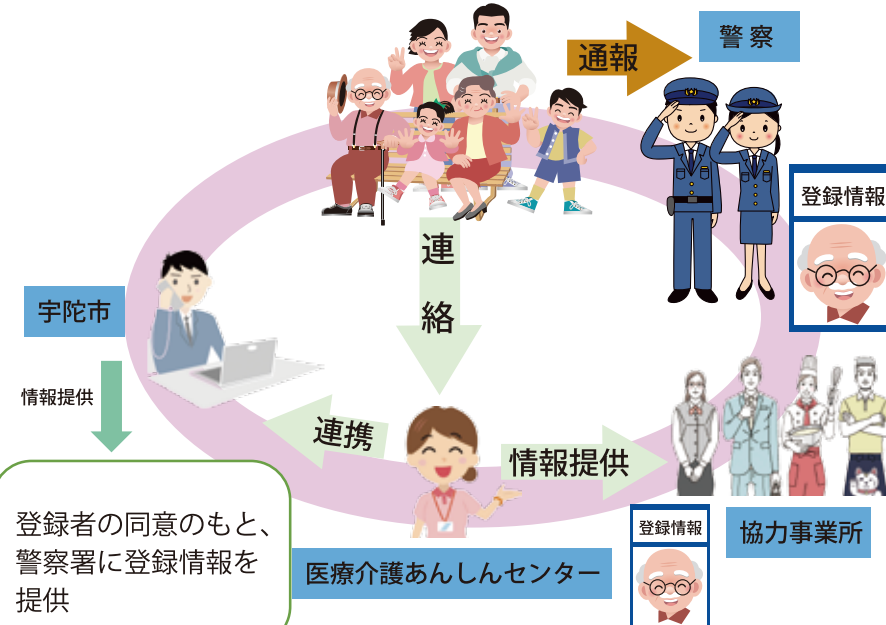
いざという時のために、ぜひ参加登録してください！

認知症の方を見守る宇陀市の制度

行方不明高齢者あんしん登録制度

認知症等により行方不明になる恐れのある方の情報を登録することで、捜索する時にスムーズに対応できるようにします。

もし登録された方の行方がわからなくなったら・・・



登録申請者
増加中

登録情報

名前: ○○ △△	性別: 男性
住所: 宇陀市榛原下井足○○△ 電話: ○○○△△△	
生年月日: 昭和○年△月□日 (88歳)	
身長: 150cm 体重: 60kg 体格: 小太り 眼鏡: あり 住所氏名: 言えない 特記事項: いつも緑の鞆を持参	
かかりつけ医: ○○医院 (○○医師)	
介護認定: 要支援2 ケアマネ: ○○○○	
同居家族: ○○○○○	
緊急連絡先: 1. ○○○○	住所: 電話番号
2. △△△△	住所: 電話番号
3. □□□□	住所: 電話番号

あんしん登録制度申請者に
QRコードを配布



服・靴・鞆等に貼付



地域で見守り！

下記連絡先に電話をお願いします。

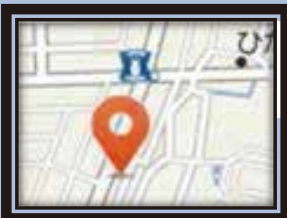
◆平日8:30～17:15

宇陀市医療介護あんしんセンター: 0745-82-2100

◆上記以外の場合

桜井警察生活安全課: 0744-46-0110

あんしん介護見守り GPS機器貸与



GPS



たて 45.5cm
よこ 38.5cm
厚さ 11.8cm
重さ 30g

カバン

ベルト

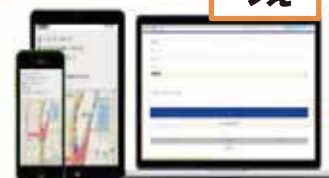


ライフスタイルに合わせて選べます。

くつ

つえ

タブレット端末
スマートフォン
パソコン



家族が、日常的に検索し見守ることが
できます。行方不明の時も簡単に
発見！！

要介護2以上の方は介護保険でレン
タルできます。該当しない方も一度
あんしんセンターへご相談ください。

民間企業見守りサービス！！今すぐ家族の「場所を地図上で確認！！」GPS 機能付き

- ◎電話がつながなくて心配・・・
- ◎帰りが遅くて心配・・・
- ◎何かあったらどうしよう・・・



大切な家族を見守ります！

大事な時に駆けつけてくれるサービス・救急車の要請をしてくれるサービスもあります。
認知症の方や家族の生活に合わせてお選びください。



スマートホン・キッズ携帯等

スマート
ウォッチ

各携帯電話会社や警備会社などのサービス
携帯の無料位置情報(GPS)アプリもあります。



自己位置通知



現在地
http://
www.
○○○
位置情報地を示す地図の
URLを付記したメールが
届きます。



費用や機能については、各携帯電話会社、
警備会社等にお問い合わせください。

**運転に不安を感じたら
まずは相談**

最近、こんな経験ありませんか？

加齢に伴い、視野障害や筋力の衰えなど身体機能が低下すると、運転操作のミスへとつながります。これにより、重大な交通事故を引き起こす可能性が高まります。

「若い頃とちょっと違うな」「おかしいな」と感じたら、運転免許証返納の時期です。

高齢ドライバーや家族のみなさん
高齢や病気等で運転を続けることに不安を感じたらお電話ください。

安全運転相談ダイヤル

8 0 8 0
シャブ ハ レ バ レ



視野が狭くなったり部分的に見えづらくなった。



身体の動きが若い頃より鈍くなった。



物忘れが多くなった。



運転中ヒヤッとしたことがある。

認知症の診断で
お薬を飲んでい
る方は原則運転
は禁止です！！



運転中に目的地がわからなくなり行方不明となる

自分は今どこに
いるのか

どこへ向かって
運転しているのか

何のために運転
しているのか



安全運転に必要な要素



認知症は適切な認知・判断
操作が行えなくなる

行方不明となり長時間の
運転で疲弊してしまい
物損事故や人身事故を
起こすケースもある



物損

人身

奈良県運転免許センター 高齢運転者支援室相談係 **0744-29-0290**



あっ！
危ない！！

……となる前に **運転免許証の返納** を考えてはいかがですか？

高齢者運転免許自主返納制度

◎運転免許センターや各警察署で運転免許証を自主返納
することができます。

◎運転免許証を自主返納された方は、**運転経歴証明書**の
申請・交付を受けることができます。

◎運転経歴証明書は、車の運転はできませんが、運転免許と
同様に身分証明書として用いることができます。



運転経歴証明書



交流の場



いきいき百歳体操



参加すること、体操することで
元気になる！！
集まることで、気持ちが
つながり、地域も変わる！！



介護予防はもちろん、地域
の方との交流の場、お互い
に支え合う地域づくりの場
となっています。



「オレンジカフェ」

開催：3～4ヶ月に1回

（問）：医療介護あんしんセンター

☎：0745-82-2100



認知症の人やその家族がホッと
ひと息ついて、日頃の想いを語れる場です。
市民の方はどなたでも参加して頂けます。

「スマイルカフェ」

開催：2～3ヶ月に1回

（問）：四つ葉のクローバー

☎：0745-84-2950



「カフェ様(はしばみ)」

開催：3～4ヶ月に1回

（問）：ゆあほうむ様原

☎：0745-82-8111

「ニコニコカフェ」

開催：3ヶ月に1回

（問）：室生園

☎：0745-93-2525

「ラガールカフェ」

開催：2～3ヶ月に1回

（問）：グループホームラガール

☎：0745-83-0088

「おひさまカフェ」

開催：3～4ヶ月に1回

（問）：さんとびあ様原

☎：0745-85-2525

「やまびこカフェ」

開催：2～3ヶ月に1回

（問）：やまびこ

☎：0745-84-9800



開催場所や日時は、随時広報うだでお知らせします。状況により中止、変更される場合があります。



認知症のことを学びたい



「キャラバン・メイト」

「認知症サポーター養成講座」の講師を務め、地域における認知症の理解者・支援者となる認知症サポーターを育成します。認知症に対する啓発・サポーター養成講座・オレンジカフェなどを開催しています。



～認知症についてもっと知りたい人に～ 認知症サポーター養成講座



認知症を正しく理解してもらい、認知症の人や家族を温かく見守る応援者になってもらうよう、地域、職場、学校等を対象に講座を開催しています。認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して、あなたもサポーターになりませんか？



サポーター養成講座のご希望があればご連絡ください(*^_^*)

～認知症サポーターから一歩進んで具体的な活動がしたい人に～ ステップアップ講座

認知症になっても安心して暮らせるよう、地域で認知症の人や家族のやりたいこと、手助けしてほしい事の支援、オレンジカフェのスタッフ、ボランティアを養成する講座です。



みんなで始めよう！知ってあんしん認知症講座

認知症の方や家族に対し温かく見守る地域づくりを目指し、いきいき百歳体操に参加している方が、認知症についての紙芝居を通し、認知症に対する理解者を増やしていきます。月5回コース 約10分間講義+認知症予防体操（コグニサイズ）



「訪問」「傾聴」してくれるボランティア

サポートボランティア「結の会」

「活動内容」

- 一人暮らしの方や、認知症の方の家に2人1組で訪問し、お話し相手（傾聴）をします。
（訪問日は週1回又は隔週、1回の訪問は1時間以内）
- 介護されている家族の悩みなどをお聞きします。



権利を守る

日常生活自立支援事業

金銭管理がうまくできない認知症等の方に、お金の出し入れや、郵便物の確認を生活支援員が見守り、支援を行っています。



いろいろな料金の支払いが大変

お金の扱いに自信がない

大事な書類の管理に自信がない

福祉サービスの利用手続きがわからない

ご相談ください。
宇陀市社会福祉協議会
☎ 0745-84-4116
宇陀市権利擁護センター
(ほっとサポートうだ)
☎ 0745-82-2100

弁護士相談

弁護士による福祉の法律相談を月1回予約制で行っています。



成年後見制度

認知症や知的障害、精神障害等の理由で判断能力が不十分な人の「財産」や「権利」を保護し、支援していく制度です。



障害がある1人息子のことが気がかりで・・・

最近、物忘れが・・・成年後見制度ってどんなもの？



友人が悪徳商法や訪問販売の被害にあっている

身寄りがないので、今後のことが心配



消費者被害(悪質商法・訪問販売・振り込め詐欺)



はい！！こちら宇陀市消費生活相談窓口です。

☎ 0745-82-5874

このダイヤルは月・木曜日(祝日除く)午後1:00～4:00のみ対応しています。(宇陀市役所・商工産業課)

高齢者の被害が急増中！

訪問販売

医療費還付金

多重債務

お急ぎの相談はこちら

奈良県消費者生活センター

☎ 0742-36-0931

(相談受付時間：月～金 9:00～16:30)

奈良県消費者生活センター 中南和話相談所

☎ 0745-22-0931

(相談受付時間：月～金 9:00～16:30)

運動や食事、睡眠など毎日の生活習慣に気を付けたり、**交流や趣味活動**など脳を活性化する活動を行うことが、認知症の発症を遅らせる可能性があると考えられています。

ポイント①

バランスのとれた食事と水分摂取

塩分や脂質のとりすぎに注意し、魚や肉、野菜などのバランスのとれた食事を意識して取りましょう。栄養不足は老化を促進し、便秘や脱水は脳出血や脳梗塞などの原因となります。



ポイント②

適度な運動習慣を

体を動かすことで、脳細胞の活性化につながると言われています。ウォーキングなど有酸素運動は生活習慣病の予防にも効果的です。地域で行われている**いきいき百歳体操**にも参加してみましょう。



ポイント③

脳を活発に動かすことを意識する

本や新聞などを読む。1日の予定を立てる。日記をつける、趣味活動するなど頭を使って脳に刺激を与える生活を心がけましょう。



ポイント④

睡眠と休養をしっかりとる

身体だけでなく脳の休養も大切です。1日30分程度の昼寝はアルツハイマー型認知症の予防に効果的です。



ポイント⑤

タバコは吸わない

タバコは動脈硬化を進め脳血管障害を引き起こすほか、アルツハイマー型認知症の原因になることが分かっています。また、喫煙を続けると、肺がんや呼吸器疾患などを発症し悪化するリスクがあります。



ポイント⑥

歯とお口のケアも忘れずに

健康な歯を保つことは全身の健康や認知症予防にもつながります。誤嚥性肺炎予防のためにも、しっかりと噛み、歯磨きや、入れ歯の手入れを丁寧に行いましょう。



ポイント⑦

お酒は控えめに

大量飲酒することで肝硬変や糖尿病、血圧が上がり脳血管障害の原因となります。また、アルコール依存症や、ウェルニッケ脳症となる危険性もあります。日本酒換算で1日1合程度にしておきましょう。



ポイント⑧

寝たきりにならないための転倒予防

転倒による骨折から寝たきりになり、生活が不活発になることで認知症を発症してしまいます。転びにくい服装や家の中の段差解消など転倒予防を心がけましょう。カルシウムの多い食品をとり、骨折しづらい「からだ」づくりを心がけることも大切です。



ポイント⑨

外に出て人とコミュニケーションを

コミュニケーションは、あらゆる認知機能を活用する非常に高度な脳の動きと言われています。地域活動へ参加して人との交流を続けることや、趣味に打ち込み脳を活用することが大切です。



ポイント⑩

生活習慣病を放置しない

脳血管性認知症の原因となる、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病を放置せず、かかりつけ医をつくり治療しましょう。処方されたお薬は医師の指示通り服用しましょう。



認知症？と気づいた時、診断された時、 現在の家族の気持ち

妻の母親が認知症だったので、1、2年前に認知症かも？と気づきました。

特に戸惑いはありませんでしたが、妻もそうか・・・と

診断される前から、いろいろ認知症の本を読み「当てはまるな」と思っていたところにアルツハイマーとの診断を受けました。

夫が認知症になって、相談場所は知っていましたが、なかなか相談に行くことが出来ませんでした。

1年半たった頃、やっと「オレンジカフェ」に行ってみよう」と思い、参加するようになりました。

はじめは認知症と気づかず、私に意地悪をしている、嫌がらせをしていると思いました。

2～3年前に認知症と気づき、最初は不安でした。

相談に迷ってましたが、友人がケアマネジャーを紹介してくれ、介護サービスにつながる事が出来ました。

夫が認知症では？と気づいて3年が経ちました。義母が認知症で介護をしてきたので、「同じ介護をしていかないけないのか・・・」と不安でした。

診断されるまでは「なんでこんなこと出来ないのか？」と夫を責めたこともありましたが、医師から「アルツハイマーです」と、診断されたことで覚悟ができました。

優しくしたいのに、優しくできない自分が辛かった・・・

1～2年に認知症であると気づきました。

最初は不安で宇陀市立病院に受診し、あんしんセンターを紹介してもらい、専門の病院へ素早く受診することが出来ました。

オレンジカフェに参加して

先輩家族さんの話を聞かせてもらい、「主人に寄り添って生活していかなあかん」と思い気が楽になりました。

悩みはじめの頃に助言することは、反対にしんどくなると思います。

認知症のことを誰にでも話をすることはませんが、カフェに来る人になら話を聞いてもらえるので嬉しいです。

初めて参加された方の悩みを聞くと、「私にもそんな時期があったな～」「誰もが通る道なんだなあ」と改めて思いました。

みなさんのお話が参考になりました。もっと本人に活気が出て自分の思いを伝えてくれたらいいなと思います。

家族から伝えたい事や希望

認知症だから、特別な支援をしてあげなければ…と思って欲しくありません。認知症という色眼鏡で見るのではなく、認知症は誰にでも起こりうる病気です。特別ではなく自然に見守ってもらえる、当たり前の環境を望みます。
友人から「いつでも、何でも言ってね」という言葉がありがたかったです。

自分も高齢になっていく事や、もし自分が入院してしまったらどうしよう・・・と、これからの不安もあります。

1人での介護、助けてくれる身内がいません。いつ終わるのか先が見えずに苦しい毎日。家族の心のケアをお願いしたいです。



介護者同士の意見交換や認知症の人の事、行動を理解してもらえるような場所が沢山あれば嬉しいです。

母の様子がおかしくなって、周りの人が遠ざかり孤独でした。何年かして母の事をオープンにすると、月に1度の近所の女子会に誘ってくれるようになりました。病気の事を理解してもらえて嬉しいです。

家族の会や認知症カフェに参加すると役に立つことが多いので、皆さんにも知ってもらいたいです。

近所の人理解してくれ、母が徘徊すると知らせてくれたり、連れ戻してくれるのでとてもありがたかったです。

周囲の人の何気ない優しさや、今まで通り接してくれることが嬉しかったです。

自分の時間がありません。介護者が自由になれる時間が欲しい。会話のキャッチボールができないので孤独です。本人と留守番してくれる人がいてくれたら・・・

認知症とはいえ、母らしく毎日楽しく生活できるように、壁を作らない地域であってほしいです。

オレンジカフェのひとまぐ (家族から)

夫は認知症です。
お互いに怒りっぽく言い合いになる時期もありました。
限界の時は電車で少し出て、途中考え直し帰ったこともありました。
徐々に夫に対して、穏やかに接することを心がけてみました。
そうしていくと段々夫が愛おしくなり、苛立ちもなくなり、夫との関係性も良くなりました。

私は、夫の事を「〇〇さん」(名前)と呼ぶようにしています。
男の人はプライドが高く、妻からきつく言われると、より一層怒ってしまう。
否定しない方がいいと、日頃夫と接する中で学びました。

はじめは、なぜ自分ばかりが我慢しなければならないのかと思いましたが、今は思いません。
言った事をすぐに忘れてしまう、手順がわからなくなることも多いですが、一つ一つ声をかけるようにしています。何かをする時は、「ここを手伝って欲しい」とわかりやすく伝えるようにしています。
それでもできない時は一緒にしています。
時には、ストレスがたまる時もあります。その時は山に向かって大きな声を出して気分転換する時もありますよ。



65歳未満で発症した認知症のことです。診断を受けても、うつ病や更年期障害などと間違われることもあり、診断までに時間がかかってしまうケースが多くみられます。働き盛りで発症するため、ご本人だけでなく、ご家族の生活への影響が大きくなる病気です。

《相談内容 もしかして若年性認知症かも？と不安を感じている(50歳男性 会社員)》

私は、妻と大学生の子どもと暮らしている会社員です。1年ほど前から、もの忘れをするようになり新しい事が覚えられず同僚や上司に指摘されるようになりました。仕事の内容が変わったこともあります。顧客とのアポイントメントを忘れたり日付や曜日を間違えることなどが頻繁になり、心配です。お酒の量も多く記憶を失うこともあり、睡眠も足りていない状態です。

家では普通に過ごしているつもりですが、家のローンも残っており内心不安で仕方ないです。

私は認知症でしょうか？



若年性認知症の方の診断後の生活を支える社会制度

自立支援医療（精神通院医療）

認知症で通院治療している場合、医療機関や薬局で支払う医療費の自己負担が所得に応じて上限額が軽減される場合があります。

傷病手当

協会けんぽ・健康保険組合に加入している事業所にお勤めの方が病気や業務外のケガで休み給料を受けられない時の保証を受けられます。

身体障害者手帳・精神保健福祉手帳

認知症と診断された場合、初診から6か月経過すれば精神保健福祉手帳、脳血管性で一定以上の身体障害があり、継続すると考えられる場合は身体障害者手帳の申請ができます。

障害年金申請



公的年金（国民年金・厚生年金など）の受給資格があり障害者となった場合は年金を申請することができます。

介護保険の申請・利用

若年性認知症関する相談窓口

奈良県若年性認知症サポートセンター

☎0742-81-3857

電話相談：月水木金 第2土曜日 9時～17時

出張相談：第2金曜日 13時～16時

奈良県立医科大学付属病院内

若年性認知症コールセンター

☎ 0800-100-2707（無料電話）

電話相談：月～土 10時～15時

公益社団法人認知症の人と家族の会 奈良県支部

☎ 0742-41-1026

電話相談：火金 10時～15時

土 12時～15時（祝日休み）

公益社団法人認知症の人と家族の会

☎ 0120-294-456

電話相談：月～金 10時～15時（祝日休み）

受診はもの忘れ外来や、神経内科、精神科などの医療機関の受診をおすすめします。

早く相談し将来の準備をしましょう！！

宇陀市医療介護あんしんセンター

〒633-0241 奈良県宇陀市榛原下井足49-1
榛原サンクシティ2階 うだ健幸プラザ内

電 話 0745-82-2100

ファックス 0745-82-2104