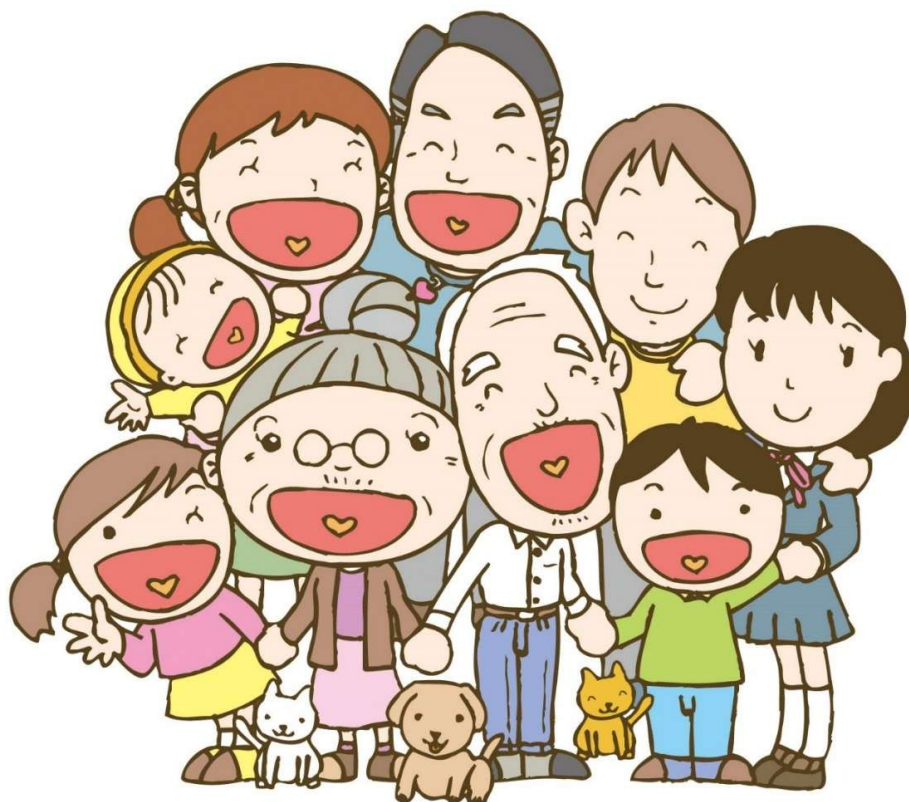




認知症とともに生きる

「みちしるべ」

～どんな支援がある？どんなサービスがある？～



「認知症ケアパス」は、認知症の人の状態に応じて、どのような医療・介護、生活支援サービスがあるのか示したものです。認知症の人が住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、必要なサービスを適切に受けられるようご活用ください。

はじめに

— 本人の声 —

その頃 なにがあったか 忘れましたが
でも 不安だったことはおぼえています
まわりに迷惑かけたくないとも思っていました

— 家族の声 —

「おかしいな？」と感じることが
少しずつ増えていきました
でも どこに相談したらいいのか
当時はわかりませんでした

(本人・家族インタビューより)

この対話は、認知症の人とその家族から発症間もない頃（認知症の診断を受ける前）を振り返り、語っていただいたときのものです。

「認知症」が生活の中にゆっくり、しかし確実に入ってくる中で、本人や家族はさまざまな不安を抱えている実態がそこにはありました。そして、今現在、同じような気持ちを抱え生活している人たちがいるのではないのでしょうか。

この冊子の使い方

この冊子は認知症の人やその家族、関係者などの声をもとに作成しました。

気になるところだけでも目をとおして、ご活用いただくことで、みなさんが抱えている認知症に対する不安から少しでも解き放たれ、暮らしていけるようになれば幸いです。

認知症の症状や進行段階、また生活上の困りごとに応じたさまざまな支援や制度について紹介しています。詳しく知りたい場合には、関連窓口を紹介していますのでお問い合わせください。

もくじ

- 1 違和感・気づきP4
- 2 受診・診断P5
- 3 相談したい・教えてほしいP7
- 4 認知症についてP9
- 5 若い人の認知症についてP11
- 6 交流・情報収集の場P13
- 7 お金のことについてP14
- 8 車の運転についてP16
- 9 健康を維持するP18
- 10 今までの生活を続けるP21
- 11 住まいについてP23



1 違和感・気づき

認知症の“はじまり”の段階では、日常生活に大きな影響が及ぶことが少ないため、受診や相談にはなかなかつながりません。「認知症？」という考えに至らず、単なる違和感として見過ごされがちです。「どこに相談したらいいかわからない」ということもよくあります。

どのような症状に気を付ければいいですか？

「何かがおかしい」「以前に比べてなにか違う」という違和感や気づきを本人や周囲の人たちが感じる場合があります。

以下は、認知症の診断を受ける前に本人や家族等が感じていた変化の一例です。

- つねに不安感がある（本人）
- 頭の中がぐちゃぐちゃしている感じ（本人）
- 自分でおかしいと感じる（本人）
- 自分では気づかなかったけど、友人に「何かおかしいよ」と指摘された（本人）
- 何をやるにも「面倒くさい」と言うようになった（家族）
- 理由もなく趣味や家事、外出をしなくなった（家族）
- 冷蔵庫の中に同じ品物ばかり入っている（家族）
- 直前にあった出来事を覚えていない（家族）

症状が気になった場合、どうすればよいですか？

認知症を引き起こす病気には治るものもあるので、専門の医療機関での診断をおすすめします。また、高齢になると脱水症状や薬の影響で、一時的に認知症のような症状が出ることもありますので、早目の受診が大切です。

しかし、受診することは敷居が高く、ためらうこともあります。そのような場合は、電話相談窓口を利用して情報を得るのもよいでしょう。

電話相談窓口



認知症疾患医療センター専門医療相談
(国立長寿医療研究センター)
☎ 0562-87-0827(相談専用)

月～金曜日
10時～15時
祝日・年末年始を除く

県指定機関に設置された相談窓口
です。気になる症状や受診に関する
ことなどの助言が得られます。

2 受診・診断

いざ病院を受診しようとしても「どこの病院を受診すればいいかわからない」ということがあります。また、認知症の症状によっては他の病気と区別が難しく診断がつかないこともあります。

どのようにして病院にかかればいいですか？

かかりつけ医がいれば、まずは相談してみましょう。紹介状を作成して専門の医療機関への受診をスムーズにつなげてもらえます。

かかりつけ医がない場合は、専門医がいる病院に直接、予約をして受診することも可能です。病院によって「もの忘れ外来」「神経内科」「精神科」「高齢者総合外来」など窓口を設けて対応しています。

医師にどのようなことを話せばいいですか？

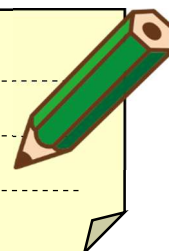
受診前に気になることや症状の経過を時系列で整理してメモしておくことをおすすめします。ご家族も本人を前にして言いにくいことはメモにして、あらかじめ受付などに渡しておく方法もあります。

また、医療機関によっては相談窓口や相談員がいる場合があります。受診について困った際は尋ねてみるのもよいでしょう。

<メモしておくことの一例>

- 気になっている症状やいつから症状が出ているか
- 生活の中で困っていること
- 他の治療している病気、過去に治療していた病気
- 現在飲んでいる薬

など



認知症の診断はつかなかったのですが、症状が気になっています。

症状によっては、他の病気との区別が難しい場合もあります。気になるようであれば、より専門的な検査を受けられる「認知症疾患医療センター（国立長寿医療研究センター）」を受診してみるのもよいでしょう。

この地域にある認知症疾患医療センター（国立長寿医療研究センター）は大府市にあります。遠方ですので、診断を受けた後は、紹介状を書いてもらい最寄りの病院での治療を継続するといった方法もあります。

専門外来のある医療機関

石川病院	武豊町字ヒジリ田 23	☎ 0569-72-2345
杉石病院	武豊町字向陽 1-117	☎ 0569-72-1155
みどりの風 南知多病院	南知多町豊丘孫廻間 86	☎ 0569-65-1165 (予約専用)
認知症疾患医療センター (国立長寿医療研究センター)	大府市森岡町 7-430	☎ 0562-46-2547 (予約専用)

※多くの病院は予約制になります。時間・曜日等は各医療機関にお問い合わせください

※上記以外で専門医がいる医療機関の情報については、以下のホームページをご参照ください

- ・日本認知症学会(「全国の認知症専門医リスト」で検索)
- ・日本老年精神医学会(「高齢者の心の病と認知症に関する専門医」で検索)

※検査内容は、画像診断や質問形式による検査、血液検査などさまざまです。場合によっては、複数日にわたって検査を行う場合もあります

< 認知症と間違われやすい“せん妄(せんもう)” >

「せん妄」は一見すると認知症と間違われやすいですが、全く異なる病気です。

“体調が悪い”“手術の後”“薬が身体にあわない”“脱水”“入院にともなう環境の変化”などが原因で意識が混乱することにより症状が表れます。多くは治療により回復しますので、早目に受診するようにしましょう。

「せん妄」になりやすい人

- 高齢の人
- もの忘れが目立ってきた人
- 脳梗塞や脳出血になったことがある人
- 過去に「せん妄」になったことがある人
- アルコールをたくさん飲む習慣がある人

「せん妄」の主な症状 ※全ての人に表れるわけではありません

- 時間や場所の感覚が鈍くなる
- 幻覚がみえる
- 睡眠のリズムが崩れる
- 落ち着きがない
- 話していることにつじつまが合わない
- 荒っぽくなったり、怒りっぽくなる
- 体についている治療のための管を「知らずに」抜いてしまう

出典：岡山大学病院せん妄対策チーム「せん妄の予防と対策について」

3 相談したい・教えてほしい

認知症の診断を受けた後は、本人や家族にとって気持ちの混乱や動揺、不安などが表れやすい時期です。また、受診することはとても敷居が高いといった人も多く見られます。そんな時は専門の窓口を利用してみましょう。

どのような相談窓口がありますか？どのような人が対応してくれますか？

地域の中の身近な相談窓口として、地域包括支援センターや保健センターがあります。社会福祉士や保健師、主任介護支援専門員といったさまざまな職種の専門員が相談に応じます。保健・福祉に関する情報、集いの場の紹介など地域の情報を提供します。

また、介護経験者が相談に応じている窓口や若年性認知症に対応した窓口などもあります。

相談しようと思うのですが、匿名で相談できますか？

匿名でも相談することができます。相談内容が他に漏れることはありません。窓口によっては、より専門の相談員を配置していることもありますので、対面での相談をご希望の場合は、電話予約をするとよいでしょう。

地域の相談窓口

武豊町役場 福祉課 ☎0569-72-1111	月～金曜日 9時～16時 (水曜日のみ～19時) 祝日・年末年始を除く	介護保険の認定申請やシルバーカードの受付など、高齢者福祉全般についての相談窓口です。
地域包括支援センター ☎0569-74-3305	月～金曜日 9時～16時 祝日・年末年始を除く	65歳以上の高齢者を対象にした福祉・介護の総合相談窓口として情報提供や訪問面談も行います。
保健センター ☎0569-72-2500	月～金曜日 9時～16時 祝日・年末年始を除く	地域における健康の拠点として、健康相談や保健指導、健康診断などの事業を行っています。
愛知県認知症電話相談 (認知症のひと家族の会・愛知県支部) ☎0562-31-1911	月～金曜日 10時～16時 祝日・年末年始を除く	全国的な民間団体による相談窓口。認知症の知識、介護経験がある会員が相談に応じています。
若年性認知症コールセンター 全国若年性認知症支援センター (認知症介護研究・研修大府センター) ☎0800-100-2707	月～土曜日 10時～15時 (水曜日のみ～19時) 祝日・年末年始を除く	65歳未満で発症する「若年性認知症」の窓口。勤務先や企業等からの相談にも応じています。

なかなか相談窓口まで行くことができません。家に来てもらえますか？

ご希望があれば地域包括支援センターや保健センターの職員が、ご自宅まで訪問して面談を行っています。

また、地域包括支援センターには、認知症の人やその家族の早期診断・早期支援体制等を整えるために「認知症初期集中支援チーム」という専門職チームが設置されていますので、お問い合わせください。

認知症初期集中支援チーム (地域包括支援センター) ☎0569-74-3305	月～金曜日 9時～16時 祝日・年末年始を除く	専門職が訪問して、生活上の困りごとなどを確認。医療や介護などの支援を包括的・集中的に行うことで生活をサポートします。
---	-------------------------------	--

こんなことがありました！

<外出をしなくなったミツオさんの場合>

一人暮らしのミツオさん（60代）は、電車に乗って旅行に出かけたり、図書館に行くなどして毎日を過ごしていました。しかし、徐々に携帯電話や家の鍵がどこにいったのかわからなくなることが増え、また壁掛けカレンダーを見ても日にちがうまく認識できないようになりました。

その様子を心配した友人が地域包括支援センターに相談。専門の職員が訪問し、友人同席のもと面談を行いました。職員はミツオさんの生活状況をみて、専門の病院にかかることを提案しましたが、なかなか決断がつきません。しかし、知人や職員も受診に同行してくれると言ったため、思い切って病院に行くことを決めました。

受診の結果、認知症の診断を受けたミツオさん。これから先の生活について不安は感じていましたが、周りのサポートにより、その後は定期受診と介護サービスを利用して過ごすことになりました。



ミツオさんのカレンダー

ミツオさんは、もともと壁掛けカレンダーを利用していましたが「カレンダーを目で追うと、曜日がずれて見える。わからなくなる」と述べ、日にちの認識が難しくなりました。

このため、一目見るだけで、“日にち”と“曜日”がわかるデジタルカレンダー（左の写真）を購入し、普段過ごすリビングの机の上に配置。以後、予定の確認が行いやすくなりました。

4 認知症について

「認知症」は脳が病気などによって、継続的に日常生活に支障をきたすようになった“状態”のことを言います。認知症を引き起こす病気はたくさんの種類があり、症状の表れ方も病気の種類によってさまざまです。

もの忘れ以外にどのような症状がありますか？

「認知症＝もの忘れ」というイメージが強いですが、認知症を引き起こす病気によって、出てくる症状にも特徴があります。

主な認知症の種類と症状は以下のとおりです。

アルツハイマー型 認知症	多くは65歳以降に発症。代表的な症状は「もの忘れ」があります。段取りや計画を立てることが苦手になる、服の着方がわからない、注意力が低下するといった症状があります。
血管性認知症	脳梗塞や脳出血などの脳血管障害により発症します。言語や感情障害、歩行などの運動障害、理解力が低下するといった症状もあります。
レビー小体型認知症	見えないものが見える幻視の他、関節が硬くなり歩行がぎこちなくなる（パーキンソン症状）などがあります。アルツハイマー型認知症の次に多い認知症とされています。
前頭側頭型認知症	人の行動をまねする、同じ行動を繰り返す、急に立ち上がったりする、興奮しやすくなるなどの症状があります。

認知症についての冊子やホームページはありますか？

認知症の説明や症状、生活の工夫などが書かれている冊子は地域包括支援センターの窓口で配布しています。病院や調剤薬局等に置いてあることもあります。

今は、認知症に関する情報を掲載したホームページもたくさんあります。以下、代表的なものをご紹介します。

なかまある	“自分らしく生きていくために”をテーマにさまざまな情報を掲載。認知症の人やその家族が活動する記事や、生活の工夫、最新の話、イベントなどの情報があります。
認知症フォーラム.com	「本人の心の声を届けたい」をコンセプトに、独自の取材動画や記事を配信しています。認知症の人の生活を追った動画や専門家の解説などが掲載されています。
認知症介護情報 ネットワーク (DCネット)	認知症介護研究・研修センターが運営するホームページです。認知症に関する基本的な情報やセンターが作成したハンドブック、リーフレットが閲覧できます。

認知症について学習できる講座はありますか？

認知症の人やその家族が地域の中で安心して生活していけるよう、認知症を正しく理解して、サポートするために「認知症サポーター」という取り組みがあります。地域の公民館や学校などでサポーター養成講座を開催しています。

開催予定や受講者の募集は、広報などで行い、希望があれば少人数でも講座を開催しています。詳しくは地域包括支援センター（☎0569-74-3305）へお問い合わせください。

<認知症の“見方が変わる”書籍のご紹介>

最近では認知症の診断を受けてから、自らの経験を書籍に記す方も増えています。診断前に感じていた違和感や診断後の心情、家族とのかかわりなど、私たちが思い描いている姿とは異なる一面が見えてきます。ぜひ、本を通して認知症の当事者が感じている世界に触れてみてください。

認知症になった私が伝えたいこと 著者：佐藤雅彦（大月書店）

「認知症になったら何もわからないという偏見をなくしたい」という思いから作られた著者のメッセージ。51歳のときにアルツハイマー病と診断され、知恵と工夫で一人暮らしを続けてきた日々が綴られています。

認知症になってもだいじょうぶ！ 著者：藤田和子（徳間書店）

アルツハイマー病と診断された看護師である著者の日常生活を通して感じたことや、診断された仲間へのメッセージ。著者は認知症と共に生きる生活の中で感じた、さまざまな思いや日ごろ考えたことをSNSで発信。「おかしな人の特別な世界ではない。機能の低下による混乱という正常な反応」と訴える。

丹野智文 笑顔で生きる-認知症とともに- 著者：丹野智文（文藝春秋）

認知症でも働ける。認知症当事者が当事者のために書いた本。ネットヨタ仙台でトップ営業マンだった著者は30代半ば頃から、お客さんの顔を忘れてたり、受話器を置いた途端に用件を忘れてしまったり…。若年性アルツハイマー型認知症と診断されたのは39歳の時だった。



上記以外にも認知症に関する様々な書籍を武豊町立図書館で借りることができます。

ぜひご利用ください。

武豊町立図書館 武豊町字山ノ神 135番地 1

5 若い人の認知症について

認知症は高齢期になって発症する人が多いですが、30代など若くても発症することもあります。65歳よりも若い年齢で認知症を発症した場合を「若年性認知症」と呼んでいます。

高齢者の認知症と何が違いますか？

若年性認知症は、働き盛りの世代に発症するため、仕事の面から経済的な影響が出やすく、本人だけではなく家族の生活にも関係するため、本人と家族、両方へのサポートが必要です。

認知症と診断されたら、仕事を辞めなければいけませんか？

会社に相談をすれば配置転換をしてもらうことで、働き続けられる場合もあります。また、**精神障害者保健福祉手帳**（14ページ参照）を取得することで、障害者枠で雇用を継続してもらえるケースもあります。

やむを得ず仕事を辞めるときは、雇用保険の失業給付の制度があります。

しばらく仕事を休もうと思うのですが、お金のことが心配です

診断を受け、仕事を休んで今後についてどうするか考えたい場合もあるでしょう。そのような場合は、**傷病手当金の受給**ができることがあります。協会けんぽ、または健康保険組合に加入している本人が受けられる制度で、退職しても条件に該当すれば、傷病手当金を受給することができます。

なお、自営業者など、国民健康保険に加入している人は対象になりませんが、一部の国民健康保険組合では支給される場合もありますので確認するとよいでしょう。

仕事を辞めたあとの生活費が心配です

認知症により、精神障害者保健福祉手帳を取得することで、**税金などの減免**（14ページ参照）や子どもの**就学資金や奨学金**を受けられる場合があります。住宅ローンや生命保険の契約内容によっては、病気の状況によって返済や掛け金が減免等になる可能性もあります。



また、認知症の症状が一定の状態にある場合、障害年金（14ページ参照）を受けられますが、初診日（認知症について初めて医師の診断を受けた日）が会社勤めしている間なら、障害基礎年金に加えて、障害厚生（共済）年金が上乗せして支給されます。


このようなことから、**在職中に受診して診断を受けた人が、社会保障が手厚く受けられる仕組み**になっています。

できることでいいので仕事をしたいのです。どうすればいいですか？

一旦退職しても、仕事をしたいという気持ちをお持ちの人をサポートする仕組みとして、ハローワークでの障害者就労等の窓口や**障害者職業センター**などの相談窓口があります。

また、障害者手帳を取得することで、「福祉的就労」が可能になり、**就労継続支援事業所**などの利用により働いている人もいます。

ハローワーク半田 (半田公共職業安定所)  0569-21-0023	月～金曜日 8時30分～17時15分 祝日・年末年始を除く	就職を希望する障害者の職業指導、職業紹介等を行います。
愛知障害者職業センター  052-218-2380	月～金曜日 8時45分～17時 祝日・年末年始を除く	障害者に対する職業相談を行います。事業主に対しては、障害者の雇用管理等の援助をします。

※就労継続支援事業所の利用については、武豊町福祉課（ 0569-72-1111）にご相談ください

制度がたくさんあり何から手をつければいいのかわかりません。どこに相談すればいいですか？

若年性認知症の人やその家族を支えるため、**若年性認知症総合支援**の窓口があります。若年性認知症支援コーディネーターという専門スタッフがおり、若年性認知症に配慮した受診・診断、福祉制度やサービスなどを包括的に支援してくれます。

愛知県若年性認知症総合支援センター (認知症介護研究・研修大府センター)  0562-45-6207	月～土曜日 10時～15時 祝日・年末年始を除く	本人や家族だけではなく、勤務先や企業等からの相談にも応じています。訪問相談にも応じていますが、事前予約制です。
若年性認知症コールセンター 全国若年性認知症支援センター (認知症介護研究・研修大府センター)  0800-100-2707	月～土曜日 10時～15時 ((水) 10時～19時) 祝日・年末年始を除く	若年性認知症の人やその家族等からの電話・メール相談に応じるとともに、関係機関への連絡調整を行います。

6 交流・情報収集の場

認知症の診断を受けると「周りに迷惑をかけたくない」といった思いや、さまざまな心情から外出を控えてしまう人がいます。

また、その家族も本人が認知症と診断されてから、不安や悩みなどを抱え込んでしまうこともあります。

誰かに話すことはとても大切なことです。同じ立場で悩みや普段の生活について話し合うことで、新しい出会いにもつながります

同じような悩みがある人と話ができる場はありますか？

認知症の本人や家族、地域の人に参加できる場に「**認知症カフェ**」があります。専門職のスタッフもいるので、相談をすることもできます。同じ家族介護の立場で体験や悩みを話し合える場所として「**介護者のつどい**」といった場があります。

また、広域での開催になりますが、認知症の人と家族の会・愛知県支部が開催している集いもあります。

認知症カフェ	本人や家族、専門職が集まりティータイムや語り合い、相談などを行っています。 ☎0569-74-3305（地域包括支援センター）
介護者のつどい	介護をしている人を対象に、同じ悩みを持つ仲間と自由に話し合える場を提供し、情報交換や学習会を行っています。 ☎0569-74-3305（地域包括支援センター）
シングル介護者交流会	シングル（独身）で認知症の介護をしている人の集いです。介護のこと、自分自身のことなど思いを共有して、一息つける場を提供しています。 ☎0562-33-7048（認知症の人と家族の会・愛知県支部）
元気かい	若年性認知症の本人と家族が元気になることを目的に開催している集いです。 ☎0562-33-7048（認知症の人と家族の会・愛知県支部）



▲介護者のつどい

7 お金のことについて

認知症の診断を受けて、生活費や医療費など心配になるかもしれません。状態によっては、公的な支援や社会保障サービスを利用できることがあります。

お金の補助などがありますか？

受診している病院によっては、医療費の補助が受けられることもあります。

また、障害福祉制度の利用や各種減免を受けることで、支出するお金をおさえる方法もあります。

さまざまな補助制度等

自立支援医療(精神通院)	通院に限り医療費(薬代を含む)の自己負担分の一部が補助される制度です。通院している病院が県の指定する「指定自立支援医療機関」に該当している場合のみ対象です。制度適用を受けるには役場に事前申請が必要で、所得制限があります。 ☎ 0569-72-1111 (武豊町福祉課)
精神障害者保健福祉手帳	認知症を含む精神疾患のある人のうち、日常生活や社会生活に制約がある人に交付されます。手帳を取得することにより各種福祉サービスなどを受けやすくなります。 申請には、初診日から6か月以上経過していることが条件です。 ☎ 0569-72-1111 (武豊町福祉課)
障害者年金制度	年金の受給資格がある人が認知症になった場合、障害者年金を受けられる場合があります。条件を満たせば、働いていても年金を受け取ることができます。 障害基礎年金：☎ 0569-72-1111 (武豊町保険医療課) 障害厚生年金：☎ 0569-21-2375 (半田年金事務所) 障害共済年金：所属の共済組合
所得税・住民税等の軽減	精神障害者保健福祉手帳を取得している場合、所得税や住民税の申告にあたり所得控除(障害者控除)を受けることができます。 また、精神障害者保健福祉手帳がない場合でも、介護保険の要介護認定を受けており、一定の要件にあてはまる人には役場から「障害者控除対象者認定書」が交付され、これによって所得控除を受けることができます。 また、相続税や贈与税、自動車取得税の軽減もあります。 ☎ 0569-72-1111 (武豊町税務課) ☎ 0569-21-3141 (半田税務署)

お金の管理などが心配になってきました。何か方法はありますか？

認知症により金銭管理やサービスの利用手続き・契約行為など、本人の生活を守るための支援が必要になることもあります。そのような場合に利用が考えられる制度としては以下のようなものがあります。

権利をまもるための制度

日常生活自立支援事業	自分一人で契約などの判断をすることが不安な人やお金の出し入れ、支払い、書類の管理をすることが不安な人を支援する事業です。 ※この事業は本人との契約に基づいて支援を行いますので、契約内容について判断できる能力を有している必要があります。 ☎0569-73-3104（社会福祉協議会）
成年後見制度	認知症などで判断能力が不十分な人が不利益を被らないように、財産管理や様々な契約行為を本人に代わって行う支援者を家庭裁判所が決めて、個人の権利をまもってくれる制度です。 ☎0562-39-3770（知多地域権利擁護支援センター）

こんなことがありました！

<支払いや手続きができなくなったトシユキさんの場合>

一人暮らしをしているトシユキさん（70代）は、脳梗塞を発症して入院治療をしました。幸い発見が早かったため、日常生活が送れるまでに回復しましたが、その時の後遺症で文字を読んだり、書いたりすることが難しくなりました。

自宅に支払いの通知や役場から各種手続きの案内が届いても、内容を認識することができないトシユキさん。そのうちに家賃や電気代などの滞納が発生してしまいます。その状況を地域包括支援センターの職員が発見。職員のすすめもあり「日常生活自立支援事業」の利用をすることにしました。

その後、日々の食費は2週間ごとに届けてもらい、光熱費の支払いは引落としにしてもらいました。郵便物が届くと、中身を支援者と一緒に確認して手続きを手伝ってもらうなどして、今では安心して生活を送ることができています。

8 車の運転について

自動車は買い物や通院など生活するうえで大切な移動手段です。しかし、高齢者等による交通事故が社会問題として取り上げられるようになり、「いつまで運転を続けるのか」というのは悩ましい問題です。

認知症と診断されましたが、運転免許証は取消しになるのでしょうか？

すぐに運転免許証が取消しになるわけではありません。道路交通法で定められた免許証更新時の検査や医師診断書提出等により、総合的に判断した結果で取消しになる場合があります。

しかし、認知機能低下により、運転時にそれまでには考えられなかった操作ミスや危険を伴う可能性は考えられます。また、薬の副作用で、眠気が出るといったこともあります。このようなことから、運転者自身が納得して運転免許証を自主返納できることが望ましいでしょう。場合によっては、かかりつけ医に相談してみるのもよいでしょう。

なお、各都道府県警察には運転に不安を感じた際の電話相談窓口がありますのでご利用ください。

安全運転相談ダイヤル (運転免許試験場適正相談係) ☎ #8080	月～金曜日 9時～17時 祝日・年末年始を除く	高齢や病気等で運転を続けることに不安を感じた場合、運転免許証の返納に関する相談窓口です。
---	-------------------------------	--

運転免許証を返納した場合、交通費の補助はありますか？

運転免許証を自主返納した人は、武豊町コミュニティバスと接続タクシーの無料乗車券の発行を受けることができます。

また、運転免許証の返納をすると交付が受けられる「**運転経歴証明書(有料)**」を提示することにより、タクシー料金の割引特典を受けられる事業があります。

コミュニティバスの 無料乗車券	「70歳以上の人」または「65歳以上で運転免許証を自主返納した人」を対象に発行されます。なお、満65歳以上で運転免許証を自主返納した場合は、「運転免許取消通知書」が必要です。 ☎ 0569-72-1111 (武豊町防災交通課)
運転経歴証明書による タクシー料金等の割引 (高齢者交通安全サポーター)	70歳以上の人を対象に、運転経歴証明書を提示することで、タクシー料金が1割引になります。この地域のタクシー会社でも適用になり、他にも飲食店や温浴施設などの割引特典を受けられます。詳しくは愛知県警察のホームページをご覧ください。
障がい者等タクシー料 金助成	重度障がいの人や要介護認定(要介護3~5)の人は、タクシー料金の基本料金(または初乗り分)の助成が受けられる場合があります。 ☎ 0569-72-1111 (武豊町福祉課)

<「運転経歴証明書」について>

運転経歴証明書は、運転免許証に代わる身分証明書として、利用することができます。ただし、自主返納後5年以上が経過している人や、免許証が取消しとなった方等は運転経歴証明書の交付を受けることができません。

運転経歴証明書の特徴

- 写真入りの身分証明書として利用ができます
- 再交付をすることができます
- 更新の必要がありません
- 高齢者交通安全サポーター協力企業に提示すると割引等の特典
※対象になる協力企業は「愛知県警察ホームページ」を参照



交付申請窓口

1. 自主返納して5年以内の人（自主返納と同時に申請できます）
 - 窓口 警察署、運転免許試験場
2. 免許証を失効して5年以内の人、再交付の人
 - 窓口 運転免許試験場

※交付手数料として1,100円が必要。手続きに必要なものは最寄りの警察署へ確認してください

出典：愛知県警察ホームページ

こんなことがありました！

<自動車を売却したマサヒロさんの場合>

マサヒロさんは、90歳を過ぎ自動車の運転をいつまで続けるか考えていました。車をぶつけて傷つけることもあったので、息子からも「運転をやめた方がいい」と言われていました。しかし、買い物や通院などに必要不可欠なため、なかなか自動車を手放すことができません。

ある日、息子の提案により電動カートを利用してみることにしました。思いのほか使い勝手がよかったため、自動車を手放すことを決意。

結果、遠方の病院はタクシーを利用して通院するようになりましたが、電動カートを利用することで外出機会が増えました。また、車の維持費がかからなくなったため、支出を抑えることにもつながりました。



9 健康を維持する

身体の健康について考えて行動することは、今の生活を継続させるうえでも、そして認知症の進行予防にも関わる大切なことです。

認知症を予防するためにはどうすればいいですか？

予防というと「病気にならないようにする」といったことを想像しますが、**認知症については「発症を遅らせる」「進行を緩やかにする」ことを「予防」と定義**しています。

そのうえで一番効果があることは“運動”と言われており、複数の人と一緒に定期的に運動することは効果が高いという研究結果もあります。「足腰が弱って運動はできない」と言って動くことを控えてしまうと悪循環になりますので、軽い運動から始めてみましょう。ポイントは楽しく継続していくことです。

予防のための教室やサービス、活動はありますか？

地域のボランティアが開催しているものや地域包括支援センターが主催しているもの、また公的な介護保険制度によるサービスなど内容はさまざまです。

なお、外に出て身体を動かしたり、人とのつながりを持つことも予防効果があると言われてしますので、老人クラブ活動やシルバー人材センターで仕事に取り組むのも良いでしょう。以下に予防のための事業の一例をあげておきますので、**詳しくは地域包括支援センター（☎0569-74-3305）**へお問い合わせください。

予防のための事業等の一例

憩いのサロン	高齢者の閉じこもり防止や他者との交流を目的に、地域のボランティアが各会場で月1～2回開催。体操や脳トレ、おしゃべりを中心に毎回楽しい行事を計画しています。
体操サロン	身近な人と身近な場所で気軽に運動できる機会をつくり、定期的な運動習慣を身につけることで高齢者の筋力低下防止などを目的に毎週開催しています。専門研修を修了したボランティアが運動指導を行っています。
介護予防教室	心身の健康維持と介護予防啓発のための健康体操や認知症予防に関する教室です。年数回、地域の公民館等で開催しています。
デイサービス 通所リハビリテーション 訪問リハビリテーション (介護保険制度)	介護認定等を受けている方へのサービスです。一人で外出が難しい方には、送迎やスタッフが来訪しての支援も行います。特にリハビリテーションでは、生活状況にあわせた機能訓練や生活動作の改善・維持向上を目指してサービスを提供しています。

老人クラブ	<p>高齢期の生活を健全で豊かなものにするため、社会奉仕活動や生きがいと健康づくりにかかる活動を行っています。地区ごとに単位老人クラブがあり、自主的に組織運営を行っています。</p> <p style="text-align: right;">☎0569-73-3104（社会福祉協議会）</p>
シルバー人材センター	<p>働く意欲のある高齢者に対し、臨時的かつ短期的又は軽易な就業を提供し、高齢者の就業機会の拡大を行っています。</p> <p style="text-align: right;">☎0569-73-4355（シルバー人材センター）</p>

<認知症予防のための“12項目”>

世界保健機関「WHO」は世界的に増えている認知症の予防のために、新たな指針（ガイドライン）を発表しました。指針は12項目からなり、特に効果的な予防策は**定期的な運動、禁煙、健康的な食生活、節度ある飲酒を心がけることが必要**だとしています。

なお、12項目の多くが生活習慣病と関わりがあることから、生活習慣病の予防が認知症予防にもつながることがわかります。

【認知症予防のための12項目】

- | | |
|-------------|--------------|
| 1 定期的な運動 | 7 血糖のコントロール |
| 2 禁煙 | 8 血圧のコントロール |
| 3 健康的な食生活 | 9 体重のコントロール |
| 4 節度ある飲酒 | 10 脂質のコントロール |
| 5 知的活動への取組み | 11 こころの健康の維持 |
| 6 社会活動への参加 | 12 聴力の維持 |

出典：「Risk reduction of cognitive decline and dementia WHO Guidelines」
「ブレインパフォーマンスを知っていますか/エーザイ株式会社」



▲憩いのサロン



▲体操サロン

薬の飲み忘れをなくす方法がありますか？

薬の飲み忘れをできる限りなくすための方法として、バラバラになっている薬を一包化してもらう、日付や飲む時間（朝・昼・晩など）を記載してもらう、お薬カレンダーを利用するといったさまざまな方法があります。

また、状況によっては飲む薬や飲む回数を減らすなどの方法をとることができたり、調剤薬局の薬剤師や訪問看護師による内服管理のサポートを受ける方法もあります。気になる人は、かかりつけ医や調剤薬局で相談してみましょう。

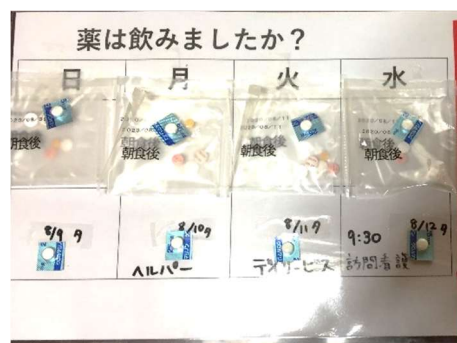
こんなことがありました！

<薬の管理を手助けしてもらったカツヨシさんの場合>

一人暮らしのカツヨシさんは、糖尿病や動脈硬化症、脂質異常症など10個ほどの病気を抱えています。このため病院で処方される薬も多量にあり、1日に4回服用していました。しかし、80代後半になり、記憶の曖昧さが出てくるようになり、薬の飲み忘れが増えてきました。家族は市販のお薬カレンダーを利用してみましたが、それでも飲み忘れは続くばかり。

カツヨシさんは介護保険サービスを利用していたため、家族が担当のケアマネジャーに相談。結果、ケアマネジャーがかかりつけ医と調整を行い以下のようにになりました。

- ① 飲む薬の量をできる限り減らす
- ② 飲む薬を「朝」と「寝る前」だけにしてもらう
- ③ 薬を一包化して日付をいれてもらう
- ④ 訪問看護（介護保険サービス）を利用して、カツヨシさんにあつたお薬カレンダー（右写真）を作成し定期的に内服薬の管理をしてもらう



その後、多少の飲み忘れはあるものの、以前に比べ、確実に薬が飲めるようになりました。

10 今までの生活を続ける

認知症の症状によっては、これから先の生活が不安になってしまうかもしれません。また、日常生活に不自由を感じるが出てくるかもしれません。不安を抱え込まず、さまざまな手助けを得ることも必要な備えになります。

地域での見守りをしてくれる人はいませんか？

一人暮らしで自宅周囲に養護義務者が住んでいなければ「ひとり暮らし高齢者登録事業（シルバーカード）」の登録により、民生委員さんの見守りや緊急通報装置の貸出しを受けられる場合があります。

また、新聞配達等を利用していると、町と「見守り協定」を結んでいる事業者が異変に気付いた時に役場に連絡してくれることもあります。

一人では食事準備をすることが不安です。何か方法はありますか？

声掛けや見守りで調理を行えるようであれば、ヘルパーと一緒にいたりすることもできます。デイサービスで昼食をとるといった方法も考えられます。また、いくつかの業者が「宅配弁当」を行っています。これらを組み合わせることで食事を確保することができます。

介護保険を利用して、定期的に見守りをしてもらえますか？

介護保険では「見守りだけを行う」といったサービスはありません。

家族が不在などで長時間の見守りを希望されたり、また介護保険では適用にならない支援については、NPO や有償ボランティアによるサポートが利用できる場合があります。

外に出かけて道に迷ったことがあります。どうすればいいですか？

近所や馴染みのある場所を探してみるのも方法ですが、見つからなければためらわずに警察に通報してください。これまでも行方がわからなくなった人の中には、警察に保護されたり、救急で病院に搬送されている人もいました。

また、武豊町では「認知症迷い人SOS情報ネットワーク事業」があります。あらかじめ登録をしていただくことで、万が一の場合、家族等が慌てず、迅速に対応できるようにすることで、本人の早期発見につなげるための仕組みです。

また、近所の人たちにあらかじめ本人の状態を伝え、協力をお願いすることで、本人が家を出てしまっても、近所の人たちの配慮により無事に家に帰ることができたケースがいくつか報告されています。

介護保険の申請をすすめられましたが、どんな支援が受けられますか？

日常生活の中で入浴や着替え、食事などが難しくなっているようであれば、「ヘルパー（訪問介護、または訪問型サービス）」のサポートを受けることができます。送迎を受けて出かける「デイサービス（通所介護、または通所型サービス）」では、食事の提供や入浴を行うこともできます。介護施設で短期宿泊する「ショートステイ(短期入所生活介護)」サービスもあります。

また、サービスごとに別々の事業所と関わるのではなく、一つの事業所がデイサービス、ヘルパー、ショートステイの各サービスを一体で提供する「小規模多機能型居宅介護」もあります。

この他にも、本人が屋外へ出ると家族に連絡が届く感知器、杖や歩行器といった「福祉用具のレンタル」や、身体機能の低下を補うための「住宅改修費用の助成」を受けることもできます。

担当のケアマネジャーと相談しながら、認知症の症状や身体の状態、ご希望に合わせてサービスを利用してみてください。

※サービスについての詳細は、武豊町福祉課（☎0569-72-1111）、または地域包括支援センター（☎0569-74-3305）へお問い合わせください

※若年性認知症の人は、障害福祉サービス（障害者総合支援法に基づくサービス）を受けることができます

< どうやって決まるの？介護保険の“認定度” >

介護保険の認定度は、軽い区分から「要支援1」「要支援2」、介護負担が増えるにつれて「要介護1～要介護5」という段階にあがります。これは病気や身体の状態によって一律に決まるのではなく、「どの程度、介護の手間（介護に要する時間）があるのか」によって判定されます。このため、普段の暮らしの状況を把握することが必要になります。

介護認定の時に面談する認定調査員が生活状況の聞き取りを行いますが、その場で適切に情報を伝えることが難しいこともあるでしょう。そのような場合は、あらかじめメモ書きで情報をまとめて手渡したり、改めて電話をして伝えるといった方法もあります。

他にどんな支援がありますか？

障がい者等タクシー料金助成	重度障がいの人や要介護認定（要介護3～5）の人は、タクシー料金の基本料金（または初乗り分）の助成が受けられる場合があります。
難聴高齢者補聴器購入助成	また、65歳以上の難聴高齢者を対象に、補聴器の購入費用の一部を助成します。

☎0569-72-1111（武豊町福祉課）

11 住まいについて

毎日の生活は「住まい」を中心に営まれています。自分の希望も踏まえながら、生涯にわたり安心して生活できる場を考えておくことも大切なことです。

自宅を住みやすい環境に整えるために、何か補助などがありますか？

手すりや段差解消を行い、安定した移動や動作が行えるようにするため「**住宅改修費の助成**」や「**福祉用具のレンタル・購入**」の仕組みがあります。これらは主に介護保険制度によるサービスになりますが、それ以外の制度でも対象になる場合もありますので、お問い合わせください。

※サービスについての詳細は、武豊町福祉課（☎0569-72-1111）、または地域包括支援センター（☎0569-74-3305）へお問い合わせください

将来施設に入ることも考えていますが、どのような施設がありますか？

介護保険のサービスでは、入浴・食事、日常生活の支援を受けながら共同生活ができる「**グループホーム（認知症対応型共同生活介護）**」、身体的な介護や看護が特に必要な状態であれば「**老人保健施設**」「**特別養護老人ホーム**」があります。

介護保険以外では、見守りスタッフがおり、食事提供が受けられる「**ケアハウス（軽費老人ホーム）**」「**サービス付き高齢者向け住宅**」や「**有料老人ホーム**」があります。

※高齢者向け施設の所在地や連絡先は、愛知県のホームページで閲覧できます。詳しくは「愛知県 高齢者向け施設のご案内」で検索してください

<施設選びで気を付けたいこと>

施設によって利用金額には大きな幅があります。

例えば「特別養護老人ホーム」は、所得に応じて食事代・部屋代の軽減（補助）がありますが、「サービス付き高齢者向け住宅」や「有料老人ホーム」は軽減がありません。

また、有料老人ホームの料金を施設ごとに比べた際、基本料金の安さだけで契約すると、入所してから施設独自のオプションサービス等の支払いが積み重なり、結果的に高額になってしまうこともあります。

※施設の特徴等については、地域包括支援センターで配布の「いろいろな高齢者の住まい」のリーフレットで紹介しています



制作・発行	武豊町福祉課	電話／0569-72-1111
	武豊町地域包括支援センター	電話／0569-74-3305
協力	認知症ケアパスワーキンググループ	
発行年月日	令和8年6月	