

# 認知症相談

# 安心ガイドブック

第3版



鳥取市では、「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の良い環境で暮らし続けることができる社会」の実現を目指しています。

この「認知症相談安心ガイドブック」は、認知症に関する情報や相談機関、サービス等をまとめたものです。

認知症の本人も家族も、希望を持って暮らし続けるためにはどうしたら良いのか、このガイドブックを使って一緒に考えてみましょう。

## もくじ

### 1 認知症の状態と暮らしのヒント

1-2ページ

### 2 認知症とは

3ページ

### 3 認知症があっても自分らしく生活していくために

4-18ページ

### 4 認知症とともに生きる希望宣言

19ページ

# 1 認知症の状態と暮らしのヒント

発症前・  
認知症予備軍(MCI)  
気づき・疑い  
「良い情報を集める」

認知症はあるが  
日常生活は自立  
「本人同士が出会う」

暮らしのヒント

（本人）

※（家族・パートナー）

- ・ 趣味や友人との交流を続け、地域の行事に参加しましょう。
- ・ 運動、食事、睡眠等、健康管理に努めましょう。
- ・ 認知症になってからの暮らし方を学びましょう。
- ・ かかりつけ医を決め、心配な時は相談しましょう。
- ・ 生活(仕事や子育て、家事等)に不安を感じたら早めに誰かに相談しましょう。

- ・ 認知症に関する良い情報を集めに地域包括支援センターに行ってみましょう。

- ・ 今までの趣味や日課を続け、規則正しい生活をしましょう。
- ・ 早めに専門医を受診しましょう。
- ・ 認知症であることを大切な人に話してみましょう。
- ・ 認知症の本人同士で話をしてみましょう。（おれんじドア等）
- ・ 必要に応じて介護や福祉のサービス等の情報収集をはじめましょう。

- ・ これからのことを本人と話をし、一緒に考えてみましょう。
- ・ 認知症家族の集いやオレンジカフェに参加してみましょう。

※パートナーとは、認知症の人とともに活動をする人です。

くらしの相談

① 地域包括支援センター

② 認知症地域支援推進員

医療

① かかりつけ医（通院・訪問診療）

集い

① オレンジカフェ

② おれんじドアとっとり

見守り

① 民生委員  
② 愛の訪問協力員

③ 認知症高齢者家族やすらぎ支援事業  
④ 安心ホットライン

住まいの選択肢

● 自宅

① サービス付き高齢者向け住宅

③ ケアハウス

④ 養護老人ホーム

⑤ 生活支援ハウス

保険等

① 傷病手当

くらしを守る

① 日常生活自立支援事業

※ 認知症は、元となる病気と環境によって状態や進行の速度が変わります。

工夫と少しのサポートがあれば日常生活は自立  
「工夫と備え」

不安に応じたサポートを必要とする  
「仲間とともに続ける」

生活にサポートを必要とする  
「自分らしく生きる」

- ・ 外出のことやお金のこと、契約のサポートなど思いがけない事態に備えて大切な人と話をしてみましょう。
- ・ 望む暮らしを叶えるために、声をかけて理解者や仲間を増やしましょう。  
(認知症本人ミーティング等)
- ・ 必要に応じて介護や福祉のサービス等を利用し、暮らしやすい環境を整えましょう。

- ・ 自分に必要なものを選択し、仲間とともに望む暮らしを継続するために、あきらめずチャレンジを続けましょう。
- ・ 必要に応じて介護や福祉のサービス等の社会資源を活用しましょう。

- ・ 症状が進行しても、自分らしく暮らすことは可能です。身近な人と希望を語りましょう。



- ・ 本人の声に耳を傾けることを続け、本人の望む暮らしを叶えるために、協力者を増やしましょう。  
(チームオレンジ)

- ・ 本人が安心して生活できる環境を仲間や専門職と一緒につくりましょう。

- ・ 本人との対話を続けましょう。
- ・ 話すことが難しくければスキンシップや表情、しぐさから気持ちをくみ取りましょう。

③ 認知症初期集中支援チーム

④ ケアマネジャー

② 認知症専門機関

③ 認知症疾患医療センター

③ 認知症本人ミーティング

④ 認知症家族の集い

⑤ 認知症高齢者等安心見守り登録事業

⑥ 認知症高齢者等位置検索システム利用助成

② 有料老人ホーム

- 認知症高齢者グループホーム
- 介護老人保健施設

- 介護老人福祉施設
- 介護医療院

② 障がいサービス（介護給付・訓練等給付）

③ 介護保険サービス

② 成年後見制度

## 2 認知症とは

認知症は、いろいろな脳の病気で引き起こされる症状です。

原因となる病気は75種類以上あるといわれており、代表的なものでアルツハイマー病やレビー小体型、脳血管性のものなどがありますが、同じ病名であっても症状の現れ方は人によって違います。

また、認知症は加齢や高齢によってのみ起こるものではなく、働き世代でも起こる場合があります。

### 認知症の本人からのメッセージ

誰もが「認知症かも？」と覚えることが起ると不安になり、そのことと向き合いたくない気持ちが起こるかもしれません。でも、認知症になったからといって、自分自身が無くなることにはなりません。

私自身も初めは、これからどうなるのかと不安も強かったけれど、あきらめない気持ちで、認知機能を補う工夫や、周囲の人たちの助けも得ながら暮らして16年が経過しています。

認知症になる前とは違う暮らし方ですが、自分らしく人生を楽しんでいます。今はそういう認知症のある人たちも増えていますし、同じ認知症のある仲間とともに語り合う場もできています。

恐れず、隠さず、一歩を踏み出して、認知症とともに生きる人生を切り開いていきましょう。



### 介護家族からのメッセージ

私は認知症の妻の介護を10年していますが、思い返してみると失敗だったなと思う事があります。

ひとつは、それまで妻がしていた炊事を全てやらせず自分でやってしまった事。例えば、食器を洗ったら油が全然落ちていないので、自分でやった方が早く終わると思ったのです。ひとつは、二人で家に閉じこもって、他の人とほとんど接触させなかった事。その他一切の事をさせなくした事です。

ある時、妻がポツリと言いました。

「私はもう役に立たない人になったんだね…」と。

また、二人きりでほとんど会話が無く、他の人としゃべる事が無くなった妻は症状が一気に進み始めました。つまり、日常の行動、他の人との会話など刺激が無くなった事で症状の進行が早まったようです。

私はこの体験から、進行を遅らせる為には常に脳への刺激が必要で、どう接したら認知症があっても自分らしく生活してもらえるかを考えることが重要なのだと気づきました。

私の体験が同じように介護をされるご家族の参考になることを願います。



### 3 認知症があっても自分らしく生活していくために

#### くらしの相談



最近、物忘れのことが心配。どこに相談したらいいのでしょうか？

まずは、地域包括支援センターにご相談ください。  
あなたと一緒にこれからの暮らしを考えます。



#### ● 地域包括支援センター

くらしの相談①

※1P~2Pの認知症の症状と暮らしのヒントの番号に対応しています。

鳥取市には中学校区圏域毎に担当の地域包括支援センターがあります。  
高齢期の認知症だけでなく、若年性認知症の相談もお受けしています。

| 担当地域<br>(中学校区)   | 名称・所在地                                        | 電話番号          |
|------------------|-----------------------------------------------|---------------|
| 北、中ノ郷            | 鳥取北地域包括支援センター<br>秋里1181（鳥取北デイサービスセンター内）       | (0857)20-2205 |
| 南                | 鳥取南地域包括支援センター<br>的場二丁目1（鳥取南デイサービスセンター内）       | (0857)54-1023 |
| 桜ヶ丘              | 鳥取桜ヶ丘地域包括支援センター<br>津ノ井256-2（鳥取桜ヶ丘デイサービスセンター内） | (0857)51-1250 |
| 西                | 鳥取西地域包括支援センター<br>西品治280-1（鳥取西デイサービスセンター内）     | (0857)50-0717 |
| 東                | 鳥取東地域包括支援センター<br>滝山374-1（鳥取東デイサービスセンター内）      | (0857)30-5711 |
| 湖東               | 鳥取湖東地域包括支援センター<br>湖山町西一丁目512（学習・交流センター鳥取2階）   | (0857)30-0080 |
| 高草・江山学園・<br>湖南学園 | 鳥取高草地域包括支援センター<br>服部204-1（特別養護老人ホームはまゆう内）     | (0857)51-8112 |
| 国府・福部未来学園        | 鳥取市東部地域包括支援センター<br>国府町糸谷15-1（谷地区公民館内）         | (0857)50-0280 |
| 河原・千代南           | 鳥取市南部地域包括支援センター<br>用瀬町別府96-2（用瀬地区保健センター内）     | (0858)76-2351 |
| 気高・鹿野学園・<br>青谷   | 鳥取市西部地域包括支援センター<br>気高町浜村8-8（気高町老人福祉センター内）     | (0857)30-7780 |

こんにちは。はじめまして。

地域包括支援センターでは、介護サービスの情報提供だけでなく、  
様々な地域資源、認知症とともに生活するための良い情報を提供して  
います。

どうぞお気軽にご相談ください。



## ● 認知症地域支援推進員

くらしの相談②

各包括支援センター等に、各圏域を担当する認知症地域支援推進員がいます。

認知症地域支援推進員は、認知症の人が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、本人の希望を聞き、やりたいことの実現に向け一緒に考え、取り組みます。

**問い合わせ先：地域包括支援センター（4ページ参照）**

## ● 認知症初期集中支援チーム

くらしの相談③

各包括支援センター毎に、「認知症初期集中支援チーム」を設置しています。

認知症の心配がある方の受診についてや今後の生活について、医師や保健師、社会福祉士などの専門職がチームを作って、ご本人と家族が認知症とともにより良く暮らしていける第一歩となる方法を一緒に考えます。

**問い合わせ先：地域包括支援センター（4ページ参照）**



## ● ケアマネジャー

くらしの相談④

要支援、要介護認定または基本チェックリストにより介護予防・生活支援サービス事業対象者の判定を受けられた人に対して、本人・家族の意向、心身の状態に応じて居宅サービス計画（ケアプラン）を作成し、サービス提供機関との連携・調整を行います。

担当のケアマネジャーはなんでも相談できる心強い味方です。

**問い合わせ先：地域包括支援センター（4ページ参照）**

## ● 鳥取県認知症コールセンター・鳥取県若年性認知症サポートセンター

（認知症の人と家族の会鳥取県支部が運営）

鳥取県が設置しているコールセンターで認知症の方を介護されている経験者が相談にのっています。

**電話（0859）37-6611（月曜日～金曜日 午前10時～午後6時）**



## ● 認知症本人相談員・家族相談員

認知症の本人、認知症の人を介護している家族が相談員となり、先輩として生活の工夫や知恵をお伝えしています。

### 鳥取市認知症本人大使「希望大使」誕生！

鳥取市では、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自分らしく暮らし続けることができるよう、自身の経験をもとに、本人にとって希望につながる情報を発信し、より良い暮らしのために活動する鳥取市認知症本人大使「希望大使」を設置しています。

（左：松本豊子さん 右：藤田和子さん）





受診を勧められたけど、どうしたらいいですか？



認知症は、「**早期診断**」「**早期治療**」「**早期対応**」が大切です。  
物忘れの症状があっても、治療可能な病気の可能性もあります。  
(甲状腺機能低下症、慢性硬膜下血腫等)  
また、認知症と診断されても早く治療を始めることで、進行を遅らせる  
ことができたり、症状を改善できることがあります。  
また、良い情報を集めたり、地域でともに暮らす仲間をつくっていくことが  
できます。  
不安に思った時が受診するときです。そのままにしないで受診しましょう。

## ● かかりつけ医

医療①

普段の状況をよく診てもらっているため、気軽に相談できます。必要に応じて専門医への紹介状や介護認定に必要な主治医意見書も書いてもらえます。

## ● 認知症かかりつけ医

認知症の簡易検査をしたり、専門的な薬を使って症状の経過をみたり、本人や家族からの相談に応じるなど認知症の最初の対応窓口となる医療機関です。

最新情報は、鳥取県東部医師会のホームページからご確認ください。  
また、右のQRコードからかかりつけ医の一覧をご覧ください。



## ● 認知症専門機関

医療②

CT、MRIなどの画像診断機器を備えていて、かかりつけ医からの紹介を受けるなどで認知症の原因となっている病気の鑑別や治療方針の決定を行う医療機関です。

詳しくは各医療機関に直接お問い合わせください。

| 病院・医院名          | 電話番号           | 住 所           |
|-----------------|----------------|---------------|
| ウェルフェア北園渡辺病院    | (0857) 27-1151 | 鳥取市覚寺181      |
| おおたけ脳神経・漢方クリニック | (0857) 28-7025 | 鳥取市晩稻437-3    |
| 岸本内科医院（神経内科）    | (0858) 76-0076 | 八頭郡八頭町池田206-1 |
| 下田神経内科クリニック     | (0857) 32-7020 | 鳥取市大工町頭33     |
| 鳥取医療センター（物忘れ外来） | (0857) 59-1111 | 鳥取市三津876      |
| 鳥取県立中央病院（神経内科）  | (0857) 26-2271 | 鳥取市江津730      |
| 鳥取市立病院（神経内科）    | (0857) 37-1522 | 鳥取市的場1-1      |
| 鳥取生協病院          | (0857) 24-7251 | 鳥取市末広温泉町458   |
| 鳥取赤十字病院（神経内科）   | (0857) 24-8111 | 鳥取市尚徳町117     |
| 渡辺病院（物忘れ外来）     | (0857) 24-1151 | 鳥取市東町三丁目307   |

## ● 認知症疾患医療センター

医療③

関係機関との連携を推進し、認知症の予防・治療・ケアについて地域において幅広く取り組んでいくための相談、支援を行う機関です。

鳥取県東部地域では渡辺病院内に設置されています。

## ● かかりつけ歯科医

普段から何でも相談できるかかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けて口の健康を守りましょう。歯科医院までの通院が難しい人には、訪問歯科診療があります。

認知症になると口腔内の清潔が守られず、歯周病が増えます。  
歯や歯ぐきを清潔に保ち、美味しく食べましょう。



## ● かかりつけ薬局

お薬の管理や、その人の状態に応じた薬の形状、飲み方の工夫などのアドバイスがもらえます。

また、主治医への連絡・連携、お薬の配達や家庭訪問による服薬管理もしてもらえます。

「もの忘れ相談薬局」では、認知症に関するチェックリストの実施や、一部の薬局ではタッチパネルによるもの忘れの簡易検査、必要に応じた地域包括支援センターとの連携を行っています。

(物忘れ相談薬局の詳細は鳥取県薬剤師会のホームページにてご確認ください)

## 「人生会議」してみませんか？

自分らしく豊かな人生を送るためには、元気な時から自分らしい人生について考え、そしてその考え方や価値観を他者と共有しておくことが大切です。

自らが望む医療やケアについて、家族など周りの支えてくれる人たちとあらかじめ話し合い、また繰り返し話し合うことを人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）と言います。

話し合ったことを書きとめておくACPノート『わたしの心づもり』を地域包括支援センターなどで配布をしています。



問い合わせ先：鳥取県東部医師会  
在宅医療介護連携推進室  
(0857) 54-1970





## 集いの場

### ● オレンジカフェ

集い①

認知症の人と家族、地域住民、専門職等の誰もが参加でき、お茶等を楽しみながら気軽に立ち寄れる集いの場です。介護の相談だけではなく、認知症になっても安心して暮らし続けることができるよう情報交換をします。

※場所や時間に変更になる場合がありますので、事前に各カフェにお問い合わせください。

※右のQRコードから、鳥取市内の認知症カフェの情報・問い合わせ先を確認できます。



### ● おれんじドアとっとり

集い②

認知症の本人によるピアサポートです。認知症の本人同士の出会いを大切にし、本人にとって良い情報を伝えあい、認知症と共に新たな暮らしをスタートできる入り口となる場所です。個別相談とグループ相談があります。

と き：毎月第4木曜日 ※日程を変更する場合があります

ところ：渡辺病院南館1階（鳥取市東町三丁目307番地）

または、鳥取市役所本庁舎（鳥取市幸町71番地）

日程の詳細はお問合せいただくか、下記QRコードのチラシによりご確認ください。

**問い合わせ先：地域包括支援センター（4ページ参照）**

※右のQRコードから、おれんじドアとっとり

本人相談員のお二人の動画を視聴できます。



### ● 本人ミーティング

集い③

認知症の本人が集い、本人が主となって、自分の体験や希望、必要としていることを話し、自分たちのこれからのより良い生活、暮らしやすい地域の在り方を一緒に語り合います。

と き：2か月に1回 偶数月（日時や場所の詳細はその都度決めます。）

**問い合わせ先：地域包括支援センター（4ページ参照）**

## 先輩本人からのメッセージ

認知症になってからは、もう何もできないと諦めていたけれど、おれんじドアで「認知症になってからもチャレンジしていくことが大切」と言われ、挑戦していいんだと勇気をもらえました。

今は本人ミーティングにも参加し、みなさんと会って話をするのがとても楽しいです。最初は勇気があるけれど、新しい出会いが私を変えてくれました。

一人で悩んでいないで、ぜひ一歩踏み出してみましょう。

## ● 認知症家族の集い

集い④

認知症の方の家族のピアサポートの場です。認知症の本人も家族も、希望をもって暮らせるよう、情報交換をしながら交流します。

### 東部地区認知症の人と家族の集い

と き：毎月第2金曜日 午前10時～正午

ところ：さざんか会館（鳥取市富安2丁目104-2）

問い合わせ先：公益社団法人 認知症の人と家族の会 鳥取県支部  
(0859) 37-6611

### 鳥取市認知症家族の集い

と き：毎月第3金曜日 午前10時～正午

ところ：鳥取市役所（鳥取市幸町71番地）

問い合わせ先：鳥取市中央包括支援センター  
(0857) 20-3457

介護の悩み、自分だけじゃなかったと思えました。  
他の人の話を聞き、自分も話をすることで、気持ちが楽になりました。また頑張れそうです。



### 先輩家族からのメッセージ

私の介護経験を振り返ってみると、最初の頃は、自分ひとりですべてを抱え込んでしまいがちになっており、本人に当たり散らした事もありました。

そんな時、認知症地域支援推進員さんや地域包括支援センターの方にめぐり会い、色々アドバイスをいただき、助けられました。

これから何年介護が続くか分かりません。

自分ひとりの力だけでは限界が来ます。

相談できる人を早く見つけましょう。

また、同じ境遇の方と積極的に会って(カフェ、集い、地域包括支援センターなど)体験を聞きましょう。良い方法がきっと見つかるでしょう。

自分の体験を話す事で救われる方もあるでしょう。

皆で手を繋いで協力し合って頑張っていきませんか？



## ●その他の活動の場

認知症になる前もなっても、体を動かしたり、交流の機会を増やすことは介護予防（なるのを遅らせる、なっても進行を穏やかにする）のためにも大切です。

また、これまで続けてきたことを継続することも大切なことです。さまざまな活動の場がありますが、仲間の誰が認知症になっても通い続けられる、みんなの居場所にしていけるといいですね。

### 〔おたっしゃ教室〕

65歳以上の方を対象とした3か月間（12回）の集団通所型運動教室。

運動や栄養、歯や口の健康づくりを目的とした実技と講話や知的活動を実施。

希望者には送迎あり。参加費500円／回。

### 〔チームオレンジ〕

認知症の本人の意欲を引き出し、やりたいことの実現のために身近な仲間とともに活動します。

**問い合わせ先：地域包括支援センター（4ページ参照）**

### 〔しゃんしゃん体操〕

介護予防を目的とした鳥取市のご当地体操。

継続実施で健康寿命が約5歳の若返り効果も実証されています。

地区公民館等で教室も開かれています。

**問い合わせ先：鳥取市保健所（0857）30-8581**



### 〔ふれあい・いきいきサロン〕

各地域の高齢者とボランティアが一緒になって自主的に企画運営している集いの場。

仲間たちと元気でいきいきと暮らすことができるよう行っています。

### 〔老人クラブ〕

ボランティア活動、友愛活動、趣味の活動、健康増進事業などを通じて、高齢期の生活を健康で豊かにするために地域で自主的に組織された団体です。

### 〔ふれあいデイサービス〕

各地域に居住する高齢者を対象に公民館などで、地域のボランティアと協力しながら、レクリエーションや健康チェックなどを実施しています。

**問い合わせ先：鳥取市社会福祉協議会（0857）24-3180**

地域でも様々な趣味や教養の教室、運動教室、ボランティア活動が開催されています。  
社会的な活動を複数していることが、介護予防・健康維持の効果を高めます。



## 見守り



一人での生活や外出を心配しています。

地域住民同士のつながりを深めることが、  
安心な生活につながります。



### ● 民生委員

見守り①

担当する地域の身近な相談相手として、心配事などの相談に応じ必要な支援へのつなぎ役として活動しています。また、訪問などにより高齢者や障がい者世帯などの見守りを行っています。

問い合わせ先：鳥取市役所 地域福祉課 電話（０８５７）３０－８２０２

### ● 認知症高齢者家族やすらぎ支援事業

見守り②

在宅で認知症高齢者を介護している家族に休息を取ってもらうため、支援員が訪問し、介護者の代わりに見守りや話し相手をします。

（身体介護は出来ません）

利用料：３０分あたり１００円（月２０時間まで）

生活保護世帯は無料。

問い合わせ先：地域包括支援センター（４ページ参照）



### ● 認知症高齢者等ご近所見守り応援団協力店登録事業

見守り③

認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるまちを目指し、認知症の方やその家族が安心して買い物や利用ができるようにするために協力してくださる事業所を募集しています。

協力店には「認知症の人にやさしいお店」の目印としてステッカーを、よく見えるところに貼っていただいています。

（認知症高齢者等ご近所見守り応援団協力店ステッカー）

問い合わせ先：地域包括支援センター（４ページ参照）



## 安心のマークだね♪



買い物へ行く時、レジでお金を払う時はいつもうまく払えるかしらとドキドキします。このステッカーが貼ってあるのが見えたら、ゆっくりでもいいよと言われてもらえるようで安心できます。認知症の人にやさしいお店は誰にでもやさしいお店だと思います。



## ● 認知症高齢者等安心見守り登録事業

見守り④

認知症等により一人で外出することに不安がある人や、トラブルに巻き込まれる心配のある人を、事前に登録していただく事業です。認知症になっても安心して外出できる仕組みを作りながら、万が一捜索や保護が必要になった場合に備え、登録情報を市と警察署で保管します。

また、登録者には番号シールをお渡ししています。

地域での見守りや状況に応じて声かけをお願いします。

靴用番号シール（令和3年12月まで配布）

洗濯タグ用番号シール（令和3年12月以降配布）



### （登録方法）

最近撮られた本人の全身写真と顔写真の2枚を用意し、本人、家族または親族等が各地域包括支援センターに申請してください。



**問い合わせ・申し込み先：地域包括支援センター（4ページ参照）**

## ● 認知症高齢者等位置検索システム利用助成

見守り⑤

認知症等により一人での外出が不安な高齢者が、安心して外出するための位置検索サービスを利用する際の初期費用の一部を助成します。（上限1万円）

### （対象者）

市内在住で、認知症等により一人での外出が不安な高齢者及びその家族

### （対象商品）

- ・ 位置検索システムを利用できる機器  
（ただし、携帯電話のような不特定の相手との通話機能を持つものは対象外です。）
- ・ QRコードを利用して位置情報を通知する商品



※写真の商品（ココセコム、GPS BoT、どこさいる、おかえりQR）は対象品目の一例です。他にも様々な商品があります。市役所で商品の斡旋はしておりません。詳細は各社ホームページをご確認ください。

**問い合わせ先：鳥取市役所 長寿社会課 電話（0857）30-8211**

## ● その他

### ・ヘルプマーク

配慮や支援を必要としている人が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせるためのマークです。



### ・ヘルプカード

援助や配慮が必要な方が携帯し、いざという時に必要な支援や配慮を周囲の人をお願いするためのカードです。ヘルプマークと併用したり、持つ人の状況に合わせて内容は様々です。

※障がい福祉課で配布しているのは下記左の画像（鳥取県作成版）のみです。



（鳥取県作成）



（日本認知症本人ワーキンググループ作成）

**問い合わせ先：鳥取市役所 障がい福祉課 電話（０８５７）３０－８２１７**



見守りロボット、見守りポット、見守り電球、見守り電池など様々な見守り家電が出ています。  
上手に活用して、安心できるといいですね。  
いざというときの駆けつけサービスを提供している会社もありますよ。

### 先輩本人からのメッセージ

買い物の帰りに道に迷って警察の方に自宅に送ってもらうことができました。  
いつも通りに買い物をして自宅に帰ろうとした時に、帰り道が分からなくなってしまう、パニックになってしまったのです。

家族に「もう外出するな」と怒られるかなと思ったけれど、家族は、これからは私が安心して外出できる方法を一緒に考えてくれました。

それがとても嬉しかったです。

今は「おかえりQR」というシールをキーホルダーにしてカバンに付けて外出しています。

もし今度、道が分からなくなった時には、誰かにこれを見せればよいと思うと、安心して買い物に行くことが出来ます。

道に迷わないように気を付けることも大切だけれど、迷っても大丈夫なように準備しておくことも大切なことだと思います。



どこに住んでいても、自分らしく暮らしていきたいものです。

### 介護保険で住居の環境を整える

#### ●住宅改修 ●福祉用具貸与 ●福祉用具購入

→介護保険のサービス（16ページ参照）

可能な限り住み慣れた住居で過ごせるよう、環境を整えましょう。

手すりの設置や段差改修、歩行器やベッド等のレンタル、入浴チェア等の購入などが可能です。

### 介護保険外の入所施設

自宅での生活が心配になったり、不便が増えてきた方が検討されることが多いです。  
ただし、認知機能の状態によっては利用できない場合もあります。

#### ●サービス付き高齢者向け住宅

見守りや安否確認・生活相談を受けられる高齢者向けのバリアフリー構造の住宅です。

ケアの専門家による安否確認や生活相談サービスを提供することなど、高齢者が安心して暮らすことができる環境を整えています。

#### ●有料老人ホーム

高齢者が暮らしやすいように配慮した住宅です。有料老人ホームは介護付と住宅型等に分けられます。それぞれの特徴や入居基準・サービス内容などが異なります。

#### ●ケアハウス

身の回りのことは出来るものの、独立して生活するには不安があり、家族の援助を受けることが困難な場合に入所できる施設です。所得に応じた利用料がかかります。

#### ●養護老人ホーム

環境上および経済的理由から自宅で生活することが困難な、おおむね65歳以上の高齢者の住まいです。

#### ●生活支援ハウス

60歳以上で独居の方、または夫婦のみ世帯の方、または家族の援助を受けることが困難な方で、自立した生活は出来るが、高齢などのため独立して生活することに不安のある年収が250万円以下の人に、相談機能や緊急時の対応機能がある住居を提供します。

→介護保険の施設・居住系サービス（17ページ参照）



若年性認知症と診断されました。

認知症は高齢者のみになるものではありません。  
若年での発症もあります。  
仕事やお金のことを一緒に考えていきましょう。



### ● 傷病手当金

保険等①

認知症による障害のため、労働に制限を受ける場合に対象になります。  
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事業所にお勤めの人が  
病気や業務外のけが等で仕事を休み、給料を受けられない時に生活の保障のため支給されます。  
3日以上休んだ場合4日目から支給されます。

**問い合わせ先：健康保険証に記載されている管轄の協会けんぽ支部**

### ● 障がいに応じたサービス

#### ● 精神障害者保健福祉手帳

保険等②

認知症と診断された場合、初診日から6か月経過すれば、精神障害者保健福祉手帳を  
申請できます。血管性認知症などで一定以上の身体的障害がある場合は、身体障害者手帳  
の申請も出来ます。手帳の交付により、様々な支援を受けられます。

#### ● 障害者総合支援法のサービス

障がい福祉サービスは「介護給付」と「訓練等給付」があり、それぞれ利用の際の  
プロセスが異なります。利用にあたっては原則として障害支援区分の認定が必要です。  
就労継続支援や移動支援などがあります。

**問い合わせ先：鳥取市役所 障がい福祉課 電話（0857）30-8217**

#### ● 障害年金

65歳未満で発症する若年性認知症の場合に、認知症の症状により就労できなくなったり、  
日常生活に大きな支障を生じてしまう状態となった場合に支給対象となります。

原則、病気のために初めて病院を受診した日（初診日）から1年6か月後から受給する  
ことができます。

国民年金加入者か厚生年金加入者かによって、請求先が変わります。

※受給の要件として、初診日において65歳未満であり、初診日の前日時点で初診日のある  
月の前々月までの公的年金の加入期間の2/3以上の期間について、保険料が納付または  
免除されていること。もしくは、初診日のある月の前々月までの一年間に保険料の未納  
がないことがあります。

※また、障害の程度が日本年金機構の定める基準に該当していることが条件です。

**問い合わせ先：鳥取市役所 保険年金課 電話（0857）20-8224**



## ● 介護保険のサービス

保険③

高齢による身体機能の衰えや、認知症などの病気やケガなどにより介護が必要となった時には、介護保険制度を利用することが出来ます。

介護保険の利用にあたっては、事前の申請が必要です。

また、ケアプランにもとづいてサービスを利用する時は、所得に応じてかかった費用の1割～3割の利用者負担があります。（介護度に応じて利用額の上限あり）

詳しいサービス内容や料金、利用については、地域包括支援センターやケアマネジャーにお問い合わせください。

**問い合わせ先：地域包括支援センター（4ページ参照）**



自分のやりたいことを叶えるためにサービスを使いましょう。  
私は旅行に行くためにリハビリを頑張っていますよ！

## 通所サービス

### ● 通所介護・鳥取市通所介護相当サービス（デイサービス）

通所介護施設で生活支援や生活行為向上のための支援を日帰りで行います。

### ● 認知症対応型通所介護

通所介護施設で、認知症の方に合わせた介護や支援を行います。

### ● 通所リハビリ（デイケア）

介護老人保健施設等で、リハビリテーションを行います。



## 訪問サービス

### ● 訪問介護・鳥取市訪問介護相当サービス

ホームヘルパーが家庭訪問し、日常生活上の介護や生活援助を行います。

### ● 訪問入浴介護

介護職員と看護職員が移動入浴車で家庭訪問し、入浴介護を行います。

### ● 訪問リハビリテーション

理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が居宅を訪問してリハビリテーションを行います。

### ● 訪問看護

疾患などを抱えている人について看護師などが家庭訪問し、主治医の指示に従って療養上の世話や支援を行います。

### ● 定期巡回・随時対応型訪問介護看護

定期的な巡回や随時の対応など、介護・看護の視点から24時間365日必要なサービスを必要なタイミングでサービス提供します。

### ● 居宅療養管理指導

医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士等が家庭訪問し療養上の管理や指導を行います。

## 施設・居住系サービス

### ●短期入所生活介護（福祉系ショートステイ）

特別養護老人ホーム等へ短期間入所し、介護や機能訓練を行います。

### ●短期入所療養介護（医療系ショートステイ）

介護老人保健施設等へ短期間入所し、医学的管理のもと介護や機能訓練を行います。

### ●認知症対応型共同生活介護（認知症高齢者グループホーム）

認知症の人が少人数で共同生活を送るなかで、日常生活の世話や介護を行います。

### ●介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

原則要介護3以上で常に介護が必要で家庭での生活が困難な方に、日常生活上の支援や介護を行います。

### ●介護老人保健施設

要介護1以上の病状が安定しておられる方に、在宅復帰を目指してリハビリテーションを中心としたケアを行います。

### ●介護医療院

長期療養のための医療と介護を一体的に提供する施設です。

### ●特定施設入居者生活介護

介護保険の指定を受けた有料老人ホームや軽費老人ホームなどが、日常生活上の支援や介護を行います。



## 通所・訪問・泊りのサービス

### ●小規模多機能型居宅介護

自宅生活の支援を中心に、通所、訪問、泊りのサービスを組み合わせて行います。

### ●看護小規模多機能型居宅介護

小規模多機能型居宅介護と訪問看護のサービスを組み合わせて行います。



## 福祉用具・住宅改修サービス

### ●福祉用具貸与

手すりや歩行器など日常生活の自立を支える福祉用具を貸与します。

### ●特定福祉用具販売

入浴や排せつなどに使用する福祉用具を販売し、10万円/年度を上限にその購入費を支給します。

### ●住宅改修費支給

手すりの取り付けや段差解消などの工事をした際に20万円を上限に費用を支給します。



### ● 運転免許の返納についての相談

運転免許センターでは、免許の継続か返納かの相談を専門的知識を活かし安全運転相談員が受け付けています。

認知症等により自動車等の安全な運転に支障を及ぼす心配がある場合、安全運転相談やタブレットを用いた認知症の簡易検査も行っています。

**問い合わせ先：東部地区運転免許センター 電話（０８５７）３６－１１２２**

### ● 悪質商法の相談

高齢者を狙った訪問販売や電話勧誘による悪質商法の被害が多く報告されています。

詐欺や悪質商法、契約のトラブル等少しでも怪しいと思ったら、不安に感じる時はご相談ください。

**問い合わせ先：鳥取市消費生活センター**  
**電話（０８５７）２０－３８６３**  
**又は消費者ホットライン１８８（局番なし）**



### ● 日常生活自立支援事業

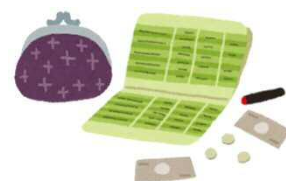
くらしを守る①

福祉サービスの利用方法がわからず困っている人や、預貯金の出し入れ、公共料金等の支払い方法に不安がある人の自立を助け、住み慣れた地域等で安心して生活が送れるようお手伝いします。

また、通帳や印鑑、証書等の重要な書類の預かりサービスを行っています。

利用料：１２００円／１時間以内（書類等預かりサービスは別途月額２００円）

**問い合わせ先：鳥取市権利擁護支援センター「かけはし」**  
**電話（０８５７）２４－３３２０**



### ● 成年後見制度

くらしを守る②

認知症等により判断能力が十分でない方の財産や権利を守るため、その方が不利益を被らないように援助してくれる人を付けてもらう制度です。

判断能力に応じて、家庭裁判所が後見人、保佐人、補助人を選任して財産の適切な管理やサービス利用の手続き、施設入所の契約など日常生活の支援を行います。

法定後見人制度を利用するには、家庭裁判所への申し立て手続きが必要になります。

申し立て後、後見人は家庭裁判所が選任します。

**問い合わせ先：家庭裁判所、または地域包括支援センター（４ページ参照）**

### 認知症とともに生きる希望宣言

1. 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、  
前を向いて生きていきます。
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. 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、  
元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、味方になってくれる人たちを、  
身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。
5. 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、  
暮らしやすいわがまちを一緒につくっていきます。

出典：一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ

あなたのお住まいの地域の包括支援センターは

\_\_\_\_\_地域包括支援センターです。

電話番号は\_\_\_\_\_です。



#### 発行・お問い合わせ先

鳥取市 福祉部 長寿社会課 鳥取市中央包括支援センター

〒680-8571 鳥取市幸町71番地（鳥取市役所1階）

電話（0857）20-3457 FAX（0857）20-3906