



# ひとりやないきね

— 本人と家族からのメッセージ —

高知市認知症ケアパス



## この冊子を手にしたあなたへ

＼ あなたに伝えたい大事なことがあります ＼

- ◆あなたは一人ではないです
- ◆これからも社会とつながって、  
自分らしく生きていくことができます
- ◆一人で抱え込まず、誰かに相談してください

自分の読みたいところから読んでください

発行元・問い合わせ 高知市基幹型地域包括支援センター



これまで、認知症になると何もできなくなると考えられていましたが、周囲の理解や生活の工夫によって、充実した生活を送ることも可能です。また、認知症は誰もがなる可能性があり、高知市では、令和12年には高齢者の5人に1人が認知症になることが予想されています。認知症は特別なものではなく、**私たちの人生の一部**です。



## コラム

認知症希望大使が全国に広がっています。認知症希望大使は、認知症の理解を深めるため、自らの経験を発信し、啓発活動を行う認知症の本人です。高知県では高知家希望大使といっています。



厚生労働省HP  
希望大使ついて▲

## \\ 本人からのメッセージ //

私は2019年に若年性アルツハイマー型認知症と診断されました。認知症だと分かるまでは、大切な友人との約束を忘れてしまい疎遠になったり、体調不良が続いていたので、それらが認知症の症状からくるものだと分かり安堵しました。しかし、自分の未来を考えると気持ちが落ち込んだのも事実です。家族のみんなにもそれぞれの人生があると思い孤独を感じました。そこから、他の認知症の人も同じ思いをしているかも知れない、誰もが独りだと感じない場所を作りたいとデイサービスを立ち上げました。私も当事者なので、利用者さんとの距離も近いです！私の抱えた絶望や孤独、寂しさをもう誰にも感じてほしくない、あなたは独りじゃないんだって伝えていきたいです。

山中しのぶさん



私はレビー小体型認知症です。嗅覚に違和感を感じたことをきっかけに、頻尿や便秘など体の不調が続き、幻視や幻聴といった症状が現れました。自分で色々調べていくうちに、もしかしたら認知症の症状ではと疑うようになり、検査をしてもらいました。診断が下りると、それまでの不安が消え、ホッとしたのが本音です。偏頭痛や気持ちの落ち込みなど、レビー小体型認知症特有の症状に悩まされることはありませんが、薬でのコントロールなど、対策ができるのも診断を受けたメリットだと捉えています。大切なのは、認知症だと分かっても落ち込まないこと！病気を治したい、ではなく痛みや気持ちの悪さなど症状の一つ一つを解決して、症状と上手に付き合っていきましょう！

伊藤明さん

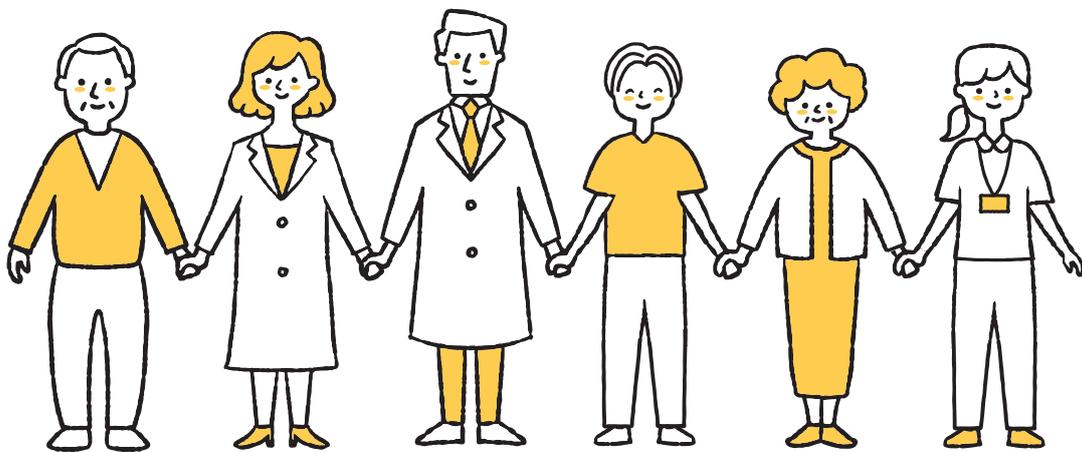


## ..... “もしも”と不安を感じたら .....

地域包括支援センターなどの相談窓口にご相談ください。これからのことを一緒に考え歩みます。

また、医療機関を受診してください。

相談しやすいかかりつけ医やオレンジドクターなどもあります。早期診断・相談をすることで前向きに歩むための可能性や選択肢が増えます。



### ● こうちオレンジドクター

認知症について身近な医療機関で気軽に相談できるように、高知県が認定した医師を「こうちオレンジドクター」として登録しています。オレンジドクターのいる医療機関には目印のプレートが表示されています。



### ● 認知症疾患医療センター

認知症に関する詳しい診断、行動・心理症状や身体の合併症への対応、専門医療相談などを行う医療機関です。地域の保健・医療・福祉関係などと連携・調整しながら必要な支援につなげます。

 問合せ先

高知鏡川病院(高知市城山町270) 088-833-5012

専門医療相談日時:月~金 9:00~12:00 13:30~16:00



## コラム

令和5年9月にアルツハイマー病の原因とされる「アミロイドβ」を減らすお薬が薬事承認され、12月から保険適用となりました。ただし、対象がアルツハイマー病による軽度認知障害(MCI)及び軽度の認知症の人に限られてしまいますので、治療の機会を逃さないためにも出来るだけ早く医療機関に相談してください。

……… 認知症の本人や家族等とつながる場  ……

### ●認知症カフェ

地域の誰もがリラックスして認知症について語り合える場です。開催日時が変更される場合がありますので、事前にお問合せください。



問合せ先 各地域包括支援センターにお問合せください

高知市HP  
認知症カフェについて▶

### ●ミーティングセンター

認知症の本人と家族が、月に1回程度、共に活動することでより良い関係性を築いていくための対話と出会いを中心とした集まりです。



問合せ先 基幹型地域包括支援センター 088-823-9121

### ●公益社団法人認知症の人と家族の会 高知県支部

認知症になっても安心して暮らせる社会を目指している団体です。高知県支部では、定期的に集まり、情報交換や悩み相談を行う「つどい」など、様々な活動をしています。



問合せ先 高知市本町4-1-37高知県社会福祉センター内 088-821-2694



ホームページ <http://www.alzheimer.or.jp/>

### ●高知県若年性認知症の人と家族と支援者の会

若年性認知症の人と共に生きることが出来る地域づくりを目指して活動している団体です。毎月の高知おれんじドア(若年性認知症カフェ)や年2回程度の研修会、認知症の偏見をなくすための活動(本人支援)などを行っています。



問合せ先 事務局 菜の花診療所内 088-803-6061

……… 地域の中でつながる場 ……

### ●いきいき百歳体操等の集い

健康維持や地域で交流を図ることができる、いきいき百歳体操やかみかみ百歳体操、しゃきしゃき百歳体操を市内約350か所で開催しています。各地域包括支援センターもしくは下記の基幹型地域包括支援センターまでお問い合わせください。



問合せ先 基幹型地域包括支援センター 088-823-4014

### ●地域交流デイサービス

高齢者が気軽に集まり、健康的な生活を送るため、老人福祉センターや公民館で月1~2回、健康相談やレクリエーションを通じて交流しています。



問合せ先 高知市老人クラブ連合会 088-831-3324

地域の社会資源はお近くの地域包括支援センターへお問合せください



## 働き続ける

### ●職業相談

障がいのある人に対する職業相談等について、専門の職員が対応しており、障がいの種類や程度に応じた仕事探しの支援などを受けることができます。

 **問合せ先** 高知公共職業安定所専門援助部門障害者コーナー **088-878-5323**

### ●就業支援

ハローワークや支援機関と連携し、就職支援、職場定着支援、職場復帰支援を行い、障がいのある人がきめ細やかな支援を受けられます。

 **問合せ先** 高知障害者職業センター **088-866-2111**

### ●高齢者で働きたい人の相談

60歳以上の高齢者で健康維持や生きがいのために働きたいという意欲のある人の相談に応じています。

 **問合せ先** 高知市シルバー人材センター **088-882-3839**  
8:30~17:15 (土・日・祝祭日・年末年始は休み)

## 安心して外出する

### ●希望をかなえるヘルプカード

事前に自分が希望することやお願いしたいこと、連絡先などを書いておき、外出時に周りの人に見せて支援を受けやすくするためのカードです。



### ●認知症SOS協力機関

認知症の本人が外出した際に自宅へ戻れなくなった場合などに、警察や関係機関等と協力して早期に発見・保護するための協力機関です。



 **問合せ先** (ヘルプカード・SOS協力機関について) 高知市基幹型地域包括支援センター **088-823-9121**

### ●老人日常生活用具給付事業

認知症により行方不明になった人を早期発見するため、GPS購入費の一部(上限10,000円)が補助されます。ただし、利用料や通信費は補助対象外です。

 **問合せ先** 高齢者支援課 **088-823-9441**

# 高知市認知症ケアパス

診断前から診断直後にかけて、本人や家族を中心に様々なサービスが提供されています。これらは、内側から外側に向かって層をなすように配置されています。本人に関する情報はピンク、家族向けの情報は緑でまとめていますので、関心のある部分から自由にお読みください。



オレンジドクター



認知症を診察している医療機関一覧



障がいサービスについて障害者福祉制度(精神)ガイド



困った時に頼れる制度を知ろう!

介護保険サービスについて介護保険の手引き

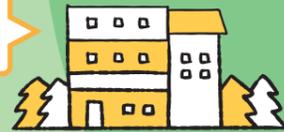


もしかしてと不安に思ったら、かかりつけ医等の身近なお医者さんに相談



かかりつけ医  
オレンジドクター等

認知症のことや介護のことなど気軽に相談を!



地域包括支援センター

在宅生活を支えるためのケアプランを作成します



居宅介護支援事業所  
ケアマネジャー

訪問サービス  
ヘルパーサービス等



通所サービス  
デイサービス等

在宅生活のサポート

1-4 知る 働きつづける 安心して外出する  
最初に相談したい機関・相談先



本人が安心して暮らせるために施設入所も選択肢の一つ

施設入所サービス  
グループホーム等

1-3 つながる 認知症の本人や家族等とつながる場・地域の中でつながる場  
1-2 もしかして

地域で認知症について学び、つながり、気軽に相談できる場として認知症カフェがあります



認知症カフェ



はじめに知ってほしいこと

1-1 新しい認知症観 本人からのメッセージ



本人

家族

2-1 家族へ 家族からのメッセージ  
2-2 意思決定 本人(認知症)と一緒に考える

本人の意思決定支援のため「想いをかなえるノート」を活用してください



意思決定  
想いをかなえるノートの活用等

2-3 相談 抱え込まず誰かに相談



認知症コールセンター

2-4 知る お金について

認知症の人と家族の会が運営しています。認知症に関する電話相談が無料でできます

..... お金について  .....

## ●医療費負担を軽減

認知症の治療費の負担を軽減するために、自立支援医療制度、高額療養費制度、医療費控除などを活用できる場合があります。まずは、かかりつけ医など医療機関にご相談ください。

## ●公共交通・公共料金等の減免

障害者手帳を取得することで、公共交通や公共施設の利用料の減免や割引を受けられる場合があります。まずは、市町村窓口まで、ご相談ください。



問合せ先

精神障害者保健福祉手帳 健康増進課 088-803-8005

身体障害者手帳 障がい福祉課 088-823-9056

## ●障害年金

病気やけが等で働けなくなった場合に支給される年金です。障害基礎年金(国民年金加入者対象)と障害厚生年金(厚生年金加入者対象)の2種類があります。支給には医師の診断書と書類の提出が必要です。まずは、かかりつけ医など医療機関にご相談ください。

## ●お金の管理や手続きが不安

## ◆日常生活自立支援事業

認知症などで判断力に不安がある人が、高知市社会福祉協議会と契約し、福祉サービス利用や生活費管理などの支援を受けられます。



問合せ先 高知市社会福祉協議会 成年後見サポートセンター 088-856-5539



FAX 088-856-5549



## コラム

## ◆車について

認知症と診断された場合、車の運転については主治医に相談しましょう。また、地域包括支援センターや運転免許センターなどでの相談も可能です。

## ◆職場の理解を得るために

仕事を続けるには、職場の理解が必要です。若年性認知症支援コーディネーター等が職場への支援を行います。



## ..... 地域での見守り・相談 .....



### ●民生委員・児童委員

民生委員は、住民の悩みごとを聞き、支援機関につなぐ役割を担っています。守秘義務があるので、安心して相談できます。

 **問合せ先** 高知市健康福祉総務課 **088-823-9440**

## ..... 相談窓口 .....



### ●地域包括支援センター

高齢者やその家族が地域で安心して暮らすための、地域の身近な総合相談窓口です。介護・福祉・権利擁護支援など幅広い相談をすることができます。



地域包括支援センター▶

### ●認知症地域支援推進員

認知症の本人や家族を地域で支え、関係機関と連携しながら支援する専門員です。高知市では各地域包括支援センターに兼務で配置されています。

### ●認知症初期集中支援チーム

認知症が疑われる人や家族を専門職が訪問し、約6か月間適切な医療や介護が受けられるよう支援します。高知市では地域包括支援センターと医師でチームを形成し対応しています。

### ●高知県若年性認知症相談窓口(若年性認知症支援コーディネーター)

若年性認知症支援コーディネーターが、若年性認知症の人や家族の支援を関係機関と連携し、ワンストップでおこないます。

 **問合せ先** **高知大学医学部附属病院内(南国市岡豊町小蓮185-1)**  
直通 **080-2986-8505** (月～金 9時～17時 \*年末年始・祝日を除く)

### ●若年性認知症相談窓口(健康増進課)

若年性認知症コーディネーターと連携して保健師等が若年性認知症に関する相談と支援を行っています。若年性認知症の人やその家族、職場の方などからの相談を受け付けています。

 **問合せ先** 高知市保健所健康増進課 **088-803-8005**

### ●認知症コールセンター

認知症に関する悩みや疑問を持つ人が気軽に相談できる電話窓口です。認知症に関することや介護に関すること、家族の精神的な悩みなどの相談に、介護の経験者(認知症の人と家族の会世話人)がお答えします。

  **問合せ先(TEL/FAX)** **088-821-2818** (月～金午前10時～午後4時\*土・日・祝日、年末年始を除く)

## 本人

認知症になっても自分のことは自分で決め、自分の意思を周囲に伝えることが大切です。苦手を感じる場合は「人生会議」で話し合い、「想いをかなえるノート」を活用しましょう。



## 家族

認知症になっても全てが分からなくなるわけではありません。違和感は本人が一番に気づいています。本人の思いに耳を傾け、先回りせず一緒に決めてください。



## 「人生会議」について

人生会議とは、ご自身が大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかなどについて、自ら考え、信頼する人たちと話し合うことを言います。その時に「想いをかなえるノート」を活用してみてください。

## 「想いをかなえるノート」について

高知市では、自分らしく生きることを考えるきっかけづくりとして、また自分の望む暮らしを周囲の方に伝えるツールとして「想いをかなえるノート」(エンディングノート)を作成しました。ご希望の場合は、各地域包括支援センターで無料配布しています。



## 成年後見制度について

契約や金銭管理など色々なことを自分で決めることが難しくなった場合に自分らしく生きる権利や財産を守るための制度になります。判断能力があるうちに後見人等を決めておくことが大切です。



**成年後見制度・「想いをかなえるノート」についての  
問い合わせ先は、各地域包括支援センターまで**



これまでは認知症になると何もわからなくなると思われていましたが、そうではないことが分かってきています。家族も一人で抱え込まず、専門職やこの認知症ケアパスの中の相談窓口にご相談してください。

家族が気づかれるより、本人が一番に違和感や不安を抱えています。認知症の診断があっても、すぐに何も出来なくなるわけではありません。出来ないことより、出来ることに目を向けてください。



### コラム

認知症ちえのわnetは、認知症の人におこる様々な症状に対する皆さんの知恵(対応方法)や体験を公開するサイトです。皆さんのケア体験の投稿が役に立ちます。

認知症ちえのわnet▶



## \\ ご家族からのメッセージ //

私は、高知県認知症コールセンターに在籍しています。私自身、実母と義母が認知症になり、2人を看取った経験から、認知症は本人だけでなく、周りの家族の心のケアも大切なことだと実感したことがきっかけでした。周りの友人が認知症かもしれない、どこに相談すればいいのか分からないといった困りごとにも寄り添います。認知症は急に進行するものではありません。周りのほんの少しの助けで、これまで通りの生活を長く続けていくことが可能です。相談機関はたくさん増えていきますし、匿名での相談ができます。認知症に関わってきた経験者が在籍しているので、いろいろな人に相談して様々な意見を取り入れることも出来ますよ。

1人で抱え込んで悩まないで、周りに頼ってください。

**森澤 陽子さん**



私は島根出身で、妻は高知出身。妻の帰省に合わせて何度も高知を訪れるたびに高知のことが好きになり、夫婦で移住。今はバーを営んでいます。店を始めたきっかけは2人ともが病気になるからです。元々乳がんを患っていた妻が認知症だと診断され、私も指定難病の病気だと判明しました。私たちのそう長くないこの先を思ったときに、2人が最後まで笑って過ごせる場所を作りたいと思い、バーを始めました。妻が乳がんだと告知を受けた時は頭が真っ白になりましたが、余命宣告を乗り越えて、今も元気な妻を見ていると、認知症と診断されても大きな落ち込みはありませんでした。認知症は確かに辛い病気ですが、死ぬわけではありません。毎日笑って楽しく過ごしていくことも大切だと思いますよ！

**福島ご夫妻**





# ひとりやないきね

— 本人と家族からのメッセージ —

高知市認知症ケアパス



## 家族・地域へ

＼ あなたに伝えたい大事なことがあります ＼

- ◆ 一番に違和感に気づいているのは本人です
- ◆ 出来ることもたくさんあります、先回りせず、出来ることは自分でやりたいということを知っておいてください
- ◆ これからも一緒に考えて、共に歩んで欲しいです
- ◆ 家族も一人で抱え込まず、この認知症ケアパスにある相談窓口にご相談してください

自分の読みたいところから読んでください

発行元・問い合わせ 高知市基幹型地域包括支援センター