

認知症の キホン

もの忘れが気になったら
読むガイドブック

認知症には早期の気づき、 早期の支援が大切です

症状によっては進行を遅らせることができるかもしれません。
また、本人、家族が今後の生活への備えをすることができます。
それにより生活が安定し、住み慣れた地域で自分らしく暮らし
続けられることにも繋がります。



はじめに

認知症とは、さまざまな原因疾患によって記憶や思考等の認知機能の低下が起こり、日常生活に支障をきたしている状態を言い、加齢にもなっ
て起こる「単なる物忘れ」とは違います。

この冊子は、認知症とはどんな病気であるかがわかり、認知症かな?と思
ったときに進行にあわせ、いつ、どこで、どのような介護・医療・福祉サービスを
うけることができるのか、どこに相談すればいいのかな等、できる限り具体的な
流れを示した、認知症の人とご家族を支えるためのガイドブックです。

認知症の人やご家族の先行きの不安を少しでも解消し、認知症になっても、
住み慣れた明石市のまちで自分らしく暮らし続けていただくために、また、
認知症を予防するためにも、このガイドブックをご活用ください。

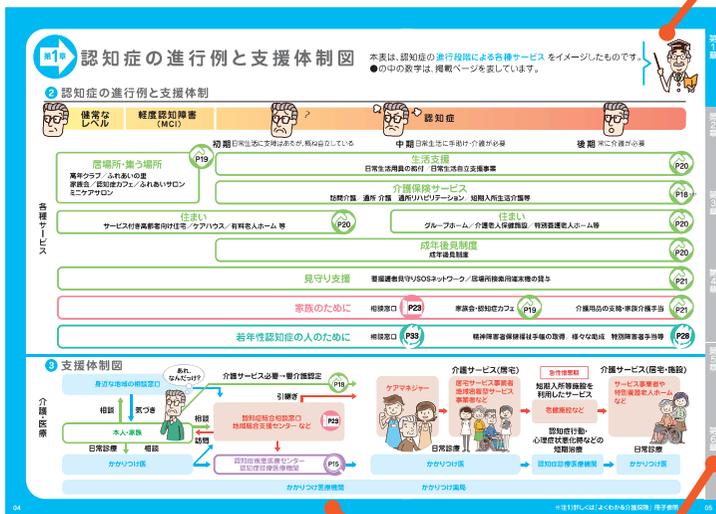
認知症のキホンを、一緒にしっかりと学んでいきましょう



認知症博士

本誌の見方

ナビゲーターの認知症博士が、解説します。



各章ごとに背景色が変わります。

各章が確認できます

もくじ

- 第1章 認知症の進行例と支援体制図** 02
 - 1 認知症の進行と症状の例
 - 2 認知症の進行例と支援体制
 - 3 支援体制図
- 第2章 認知症を理解する** 06
 - 1 認知症を正しく理解しましょう
 - 2 認知症の主な症状
 - 3 認知症の予防とは?
 - 4 認知症の人とのコミュニケーション
 - 5 オレンジサポーターになりましょう
- 第3章 早期の気づき・早期対応のために** 12
 - 1 自分でできる認知症の気づき
 - 2 精神保健相談
 - 3 認知症初期集中支援
 - 4 医療機関一覧
 - (1) 認知症疾患医療センター(明石市近隣)
 - (2) 認知症の診断やその治療方針を決定することができる医療機関
 - (3) 認知症の相談や診断機関の紹介ができる医療機関
- 第4章 認知症の人と家族が利用できる制度・サービス** 18
 - 1 介護保険サービス
 - 2 認知症の予防および認知症の進行に合わせて利用できる制度・サービス
 - (1) 予防～健康増進や生きがいづくり～
 - (2) 居場所・集う場所
 - (3) 早期支援
 - (4) 生活支援～日常生活用具の支給や金銭管理の支援～
 - (5) 成年後見制度
 - (6) 住まい
 - (7) 家族支援～介護用品・手当の支給～
 - (8) 見守り支援
 - (9) 生活の工夫
- 第5章 相談窓口** 23
 - 1 認知症総合相談窓口
 - 2 地域総合支援センター
 - 3 明石市社会福祉協議会
 - 4 明石市後見支援センター
 - 5 あかし消費生活センター
 - 6 こころの相談ダイヤル
- 第6章 若年性認知症の人が利用できる制度や相談窓口等** 27
 - 1 各社会保険の活用時期(例示)
 - 2 こんなときは
 - (1) 診断を受けたらどうしたらいいの
 - (2) 精神障害保健福祉手帳の取得
 - (3) 経済的な支援
 - (4) 仕事に関する支援
 - (5) 若年性認知症の人や家族が交流できる場
 - (6) 福祉サービスを利用したい
 - (7) 困ったときの相談、情報収集等



認知症の進行例と支援体制図

ポイント

認知症は徐々に進行し、症状が変化します。

家族や周囲が認知症を理解し、進行に合わせて上手に対応していく事が重要です。下記は代表的なアルツハイマー型認知症の進行の例ですが、症状や経過には個人差があります。



1 認知症の進行と症状の例

健全なレベル

軽度認知障害(MCI)

認知症



日常生活に支障をきたす程ではないために認知症とは診断されないが、記憶障害と軽度認知障害(MCI)が認められる中間的な段階。認知症の初期症状とは異なる。



初期

日常生活に支障はあるが、概ね自立している



中期

日常生活に手助け・介護が必要



後期

常に介護が必要

本人の様子
の例

- もの忘れがあっても自立して生活できている

- 約束が思い出せない
- 物事が覚えにくい
- やる気がでない
- 不安が強い
- 「物を盗まれた」などのトラブルが増える
- 失敗を指摘すると怒りだす事がある など

- ひとり歩きが多くなる
- 妄想が多くなる
- すぐ興奮する
- 着替えや食事、排せつがうまくいかなくなる
- 服を脱ぎ着することができなくなる
- ついさっきのことも忘れる
- 時間や場所がわからなくなる など

- 表情が乏しい
- 排せつの失敗が増える
- ほぼ寝たきりで意思疎通が難しい
- 日常生活全般にいつも介護が必要
- 家族の顔や使い慣れた道具がわからないなど

家族・周囲の心
構え

- 認知症の正しい知識や接し方等を学びましょう。
- 本人の思いや趣味を把握しておき、認知症になった時に「その人らしく」生活していくための準備をしておきましょう。
- 生活上の支障が大きくなる前に家族や地域の人たちに見守りや声かけのお願いをしておきましょう。

- 家族間で今後の介護の事などについて話し合っておきましょう。
- 専門医療機関の受診や介護保険サービスの導入について早めに地域総合支援センターなどに相談することが大事です。

- 介護する家族の健康管理に十分気を付けましょう。
- 介護の負担が増えるため、抱え込まず、早めに担当ケアマネジャーや地域総合支援センターなどに相談し、各種サービスや専門職を上手に活用しましょう。(サービスの例は4-5ページ参照)

- 日常生活でできないこと(食事・排せつ・清潔を保つなど)が増え、合併症を起こしやすくなることを理解しておきましょう。

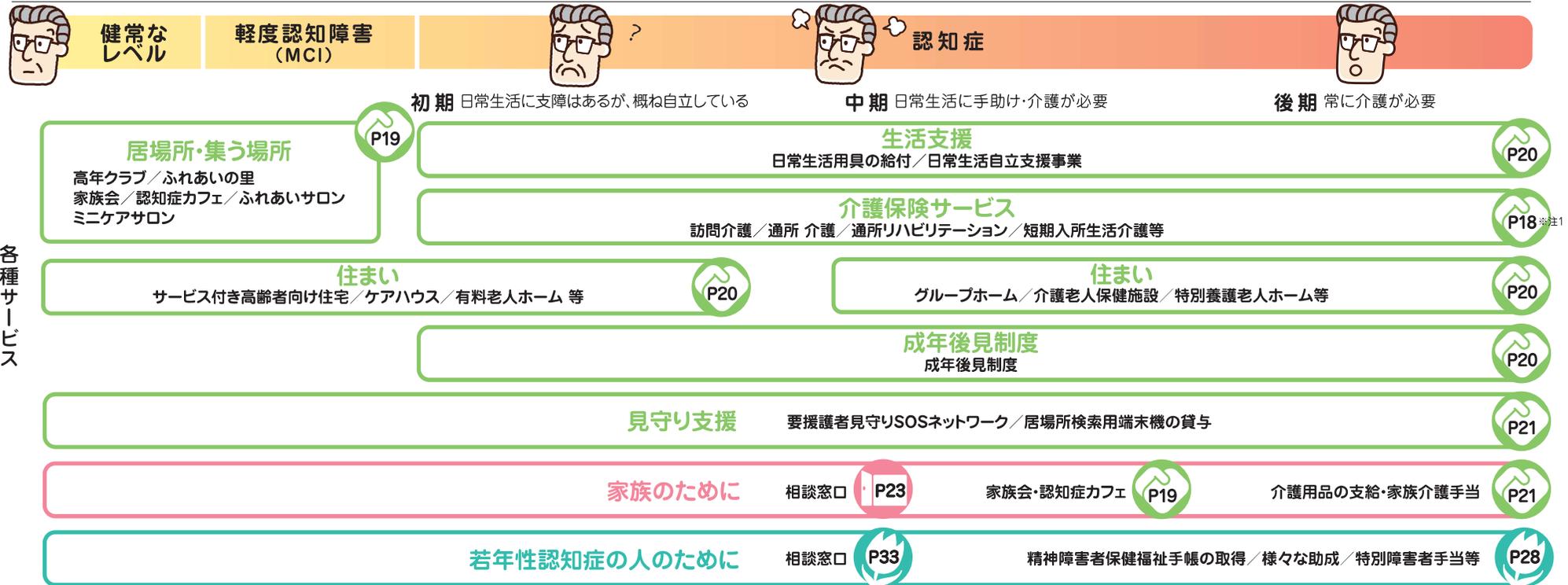
第1章

認知症の進行例と支援体制図

本表は、認知症の進行段階による各種サービスをイメージしたものです。
●の中の数字は、掲載ページを表しています。

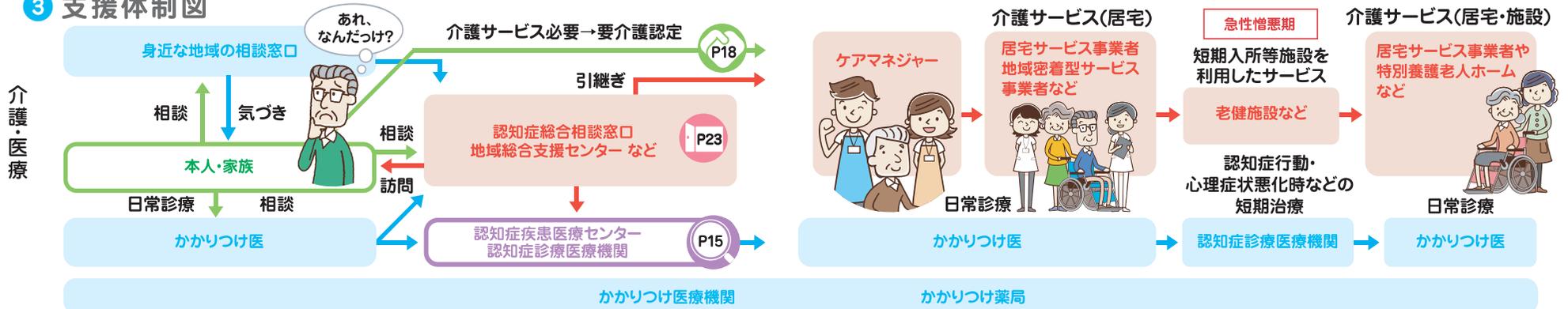


2 認知症の進行例と支援体制



各種サービス

3 支援体制図



第2章 認知症を理解する

1 認知症を正しく理解しましょう

● **認知症とは**
認知症は誰もがかかる可能性のある、脳の病気です。自分には関係ないと無関心でいたり、偏見を持ったりせず、本人の立場に立って正しく理解しましょう。



「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い

認知症は、加齢によるもの忘れとの区別が付きにくい病気です。認知症の大きな特徴は、**体験のすべてを忘れてしまう** ことと **数時間前のことを忘れる** ということがあげられます。

加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
<ul style="list-style-type: none"> ● 体験の一部を忘れる ● ヒントを与えられると思い出せる ● 時間や場所などの見当がつく ● もの忘れに対して自覚がある ● 日常生活に支障はない 	<ul style="list-style-type: none"> ● 体験全体を忘れる ● ヒントを与られても思い出せない ● 時間や場所などの見当がつかない ● もの忘れに対して自覚がない ● 日常生活に支障がある

● 認知症の種類



認知症を引き起こすおもな病気

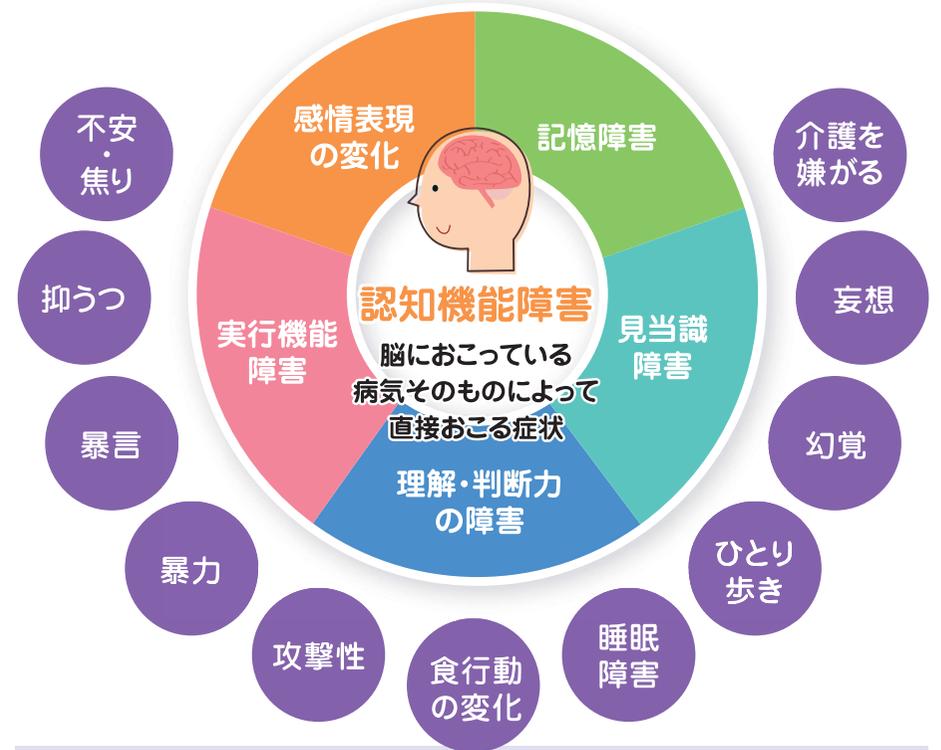
アルツハイマー型認知症
脳の神経細胞に異常なたんぱく質がたまり細胞が破壊されて、脳が萎縮する病気。萎縮の程度と場所によって症状が異なる。
症状
少し前の出来事を忘れる、同じことを何度もいう、帰り道がわからなくなる、何度も同じものを買ってくるなど

レビー小体型認知症
レビー小体と呼ばれる異常なたんぱく質のかたまりが脳内の神経細胞にたまる病気。初期にはもの忘れが目立たないことが特徴。
症状
子どもや虫が見える(幻視)、手足の動きが鈍くなる、夜間に寝ぼけて大声を出す、日によって症状の程度が違うなど

血管性認知症
脳の血管が詰まったり(脳梗塞)破れたり(脳出血)して血流が途絶え、脳細胞が死滅するために起こる認知症。
症状
もの忘れが多い、転びやすい、意欲が低下する、手足がしびれる、急に泣いたり怒ったりするなど

前頭側頭葉型認知症
前頭葉や側頭葉を中心に神経変性を来するため、性格変化と行動異常が目立つことが特徴。ピック病を含む失語がみられる。症状は緩徐に進行する。指定難病に認定されている。
症状
同じ時間に同じ行動を繰り返す、なめらかに話せない、言葉の意味がわからないなど

2 認知症の主な症状



行動・心理症状 認知機能障害によって起きる、精神面・行動面の症状。性格・環境・人間関係などにより症状は様々。

記憶障害
●新しいことが覚えられなくなる
●覚えていたはずの記憶が失われる

理解・判断力の障害
●考えるスピードが遅くなる
●二つ以上のことが重なるとうまく処理できなくなる
●いつもと違うことで混乱しやすくなる
●目に見えない仕組みが理解できなくなる

見当識障害
●時間・季節・場所の感覚がわからなくなる
●道に迷うようになる
●目の前の人や誰なのかわからなくなる

実行機能障害
●計画を立て、段取りすることができなくなる
●家電や自動販売機などが使いこなせなくなる

感情表現の変化
●その場の状況が正しく解釈できず周囲の人が予測できない感情表現をする

3 認知症の予防とは？ まずは自分の生活を見直してみましょう

これをすれば「認知症にならない」という予防法はありません。ライフスタイルの改善により、認知症発症のリスクを減らすことは可能です。また認知症になってからも、進行を緩やかにすることが期待できます。

生活習慣病を予防しましょう！

生活習慣病は認知症の重要な危険因子の一つです

食生活は偏らず、バランスよく！

●野菜を食べよう

緑黄色野菜や果物に含まれるビタミンC・E、βカロテンなどの抗酸化物質（老化の原因となる過剰な活性酸素を除去する物質）が認知症予防に効果があります。

●ポリフェノールをとろう

アントシアニン（ブルーベリー・赤ワインなど）、カテキン（緑茶・麦茶・ウーロン茶など）、インフラボン（大豆製品など）などのポリフェノールには抗酸化作用と血液をサラサラにする効果があります。

●背の青い魚を食べよう

サバ・イワシ・サンマ・アジなどの青背の魚に含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）には脳の血流をよくする効果があります。

●水分を十分にとろう

脱水は認知症症状を引き起こすことがあります。適度な水分補給を心がけましょう。

●よく噛んで、腹八分目



人との交流やコミュニケーションを大切にする

●1日1回は外に出る

外出するまでの準備や外の空気に触れることは、頭や体を使い、五感を刺激する活動です。

●人との交流を大切に

地域の行事・高年クラブや趣味の活動への参加をするなどして、人との交流を積極的に楽しむことは、より心を豊かにし、認知症の予防に役立ちます。

●やりがいを持てる活動にチャレンジ

趣味の活動やボランティア活動などの仲間と一緒にやりがいを持てる活動に参加すること、社会との接点をもつこと、今現在行っている活動を続けることは、認知症の予防だけでなく「いつまでも自分らしく、いきいきと生きる」ことに繋がります。



高血圧症・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病による動脈硬化は、脳への血流を低下させ、認知機能に大きく影響する要因となります。年に1回は健診を受けて自分の健康状態を確認し、生活習慣病の予防に努めましょう。

意欲をもって脳トレーニング！

●記憶力を意識的に使う

「2日前の日記をつける」「前日に食べた献立を思い出して記録する」など体験したことを記憶し思い出す機能を積極的に使うことが認知症予防に効果があります。

●頭を使う趣味をもつ

囲碁や将棋、読書、パソコンなど頭を働かせる趣味をもちましょう。また、新聞をよむ、暗算をする、漢字や言葉の意味を調べるなどの考えを働かせる取組みは、脳の血流を良くします。

●デュアルタスク(二重課題)にチャレンジする

「水の入ったコップを持って歩く」「右手と左手でそれぞれ違う動きをする」などのデュアルタスク(2つ以上の課題・作業を同時に行う様々な取組み)は、認知症の予防や転倒予防に効果があります。



楽しく体を動かして効果アップ！

●適度な運動を習慣にする

ストレッチや筋力トレーニングだけでなく、有酸素運動（ウォーキングや体操、水泳、水中ウォーキングなど）を行うと、多くの酸素を含んだ血液を脳や全身に送ることができて認知症予防に効果があります。掃除や庭の手入れなども良い身体活動です。

●楽しく続けて効果アップ

「楽しい」と思う活動をしていると、脳の実馬が活性化して、記憶機能が向上するといわれています。

●コグニサイズにチャレンジ

コグニサイズ(認知課題と運動を同時に行う様々な取組み)は、認知症の予防や転倒予防に効果があります。

例)・「100から3ずつ、引き算」と「ウォーキング」を同時に行う。
・「しりとり」と「足ふみ」を同時に行う。



4 認知症の人とのコミュニケーション

● 認知症の人の気持ち



本人にも症状の自覚があります。

認知症になったら、本人は何もわからないと考えるのは誤りです。自分がこれまでとは違うことに最初に気づくのは本人です。もの忘れなどで失敗が増えたり、今までできていたことができなくなることで「おかしい!？」と感じ始めます。認知症かもしれない、という不安は大変つらいものです。



認知症になってもさまざまな感情や自尊心を持ち続けています。

認知症の人は症状が進行して言葉で自分の意思をうまく表現できなくなったとしても、喜怒哀楽や思いやりなど、豊かな感情を持ち続けています。また人生において培ってきた、その人なりの価値観や人格も持ち続けています。

認知症の人の気持ちを理解することも大切です。

● 具体的な対応の7つのポイント

まずは見守る	見知らぬ人からソロソロ見られたりするのは、誰でも嫌な気持ちになります。認知症と思われる人に気づいたら、まずは、さりげなく様子を見守ります。
余裕をもって対応する	人と会話する場合、話しかける側の人の困惑や焦りは、相手に多少ならず伝わりやすくなります。自然な笑顔で、普段どおり落ち着いた気持ちで接しましょう。
声をかけるときは1人で	複数で取り囲むと恐怖心をあおり、ストレスを感じやすくなります。話しかける時は、できるだけ1人で声をかけます。
後ろから声をかけない	後ろから急に声を掛けられたら、誰でもビックリします。唐突な声かけや背後からの声かけはせず、お話し相手の視野にゆっくりに入ってから「お手伝いしましょうか?」など声をかけましょう。
相手に目線を合わせてやさしい口調で	お話し相手が小柄な人の場合は、話しかける側の人を低くするなど、目線を同じ高さにして対応します。一生懸命なあまり強い口調になってしまうこともあるかもしれませんが、やさしい口調を心がけましょう。
おたやかに、はっきりとした話し方で	耳が聞こえにくい人もいます。ゆっくりに、はっきりと話すよう心がけます。早口、大声、中高い声でまくしたてないこと。その土地の方言でコミュニケーションをとることも、安心感につながります。
相手の言葉に耳を傾けてゆっくりに対応する	人から急がされたり、同時に複数の問いに答えることが苦手な人もいます。お話し相手の反応を伺いながら会話をしましょう。お話し相手の言葉をゆっくりに聞き、お話し相手が何をしたいのか、何を望んでいるのか、結論を急がず、一問一答を心がけて確認していきます。



● 家族への支援も必要です

大切な身内が認知症であることを、家族として受け入れることはつらいことであると同時に、家族の中だけで解決できる問題ではありません。家族が様々な葛藤の中で認知症と向き合い、認知症の人を支えていくためには、家族に対しても周囲の理解や支援が必要です。息抜きができる場所や認知症をオープンにし、支援を求められる環境も家族には大切です。P19に介護者の集う場について掲載しています。

5 オレンジサポーターになりましょう



「オレンジサポーター」とは

「オレンジサポーター養成講座」を受講した人を「オレンジサポーター」と呼びます。講座を通じて認知症を正しく理解し、偏見を持たず、自分にできる範囲で認知症の人を応援する人のことです。※明石市では全国で「認知症サポーター」と呼ばれているものを「オレンジサポーター」と呼んでいます。



オレンジサポーター養成講座を開催しています

認知症の正しい理解を深めるため、講師(キャラバン・メイト)が市内各地に出向いて講座を開催します。「認知症とは何か?」「認知症の人にどのように接すれば良いか?」などについて、グループワーク等を交えながらわかりやすく説明します。団体で会場(市内)をご用意のうえ、希望日の30日前までにお申し込みください。

講座受講者には、サポーターの証、オレンジリングとオレンジバッジを、学生にはフリクションマーカーをお渡しします。



オレンジサポーター養成講座に関する問い合わせ窓口 高齢者総合支援室(高年福祉係) ☎078-918-5288

TOPIC 認知症の人を介護している家族の気持ちを理解する

認知症の人を介護している家族などの気持ちを理解し、どんな応援をすればいいのかを考えてみることは、認知症の人を支える活動の一環としてとても大切です。

第1ステップ とまどい・否定

- ・異常な言動にとまどい、否定しようとする
- ・他の家族にすら打ち明けられずに悩む



第4ステップ 受容

- ・認知症に対する理解が深まって、認知症の人の心理を介護者自身が考えなくてもわかるようになる。
- ・認知症である家族のあるがままを受け入れられるようになる時期。



第2ステップ 混乱・怒り・拒絶

- ・認知症への理解の不十分さから対応の仕方が分からず、混乱し、些細なことに腹を立てたり叱つたりする。
- ・精神的、身体的に疲労困ぱい、拒絶感・絶望感に浸りやすいのも辛い時期。



第3ステップ 割り切り

- ・怒ったり、イライラしても何もメリットはないと思い始め、割り切るようになる時期。
- ・症状は同じでも介護者にとって「問題」としては軽くなる。



第3章

早期の気づき・早期対応のために

1 自分でできる認知症の気づき



「認知症は治らない」から受診しても仕方がないと思わないでください。

- ・症状によっては進行を遅らせることができるかもしれません。症状を見逃さないようにしましょう。
- ・アルツハイマー型認知症の場合は、服薬で進行を遅らせることができる可能性があります。
- ・脳血管性認知症の場合、高血圧や動脈硬化の治療をすることによって、進行や再発を防ぐことができる可能性があります。
- ・早期の段階は、本人の理解、判断力が十分にあります。今後の生活について自分の意思や意向を周りと共有することができ、病気の進行に備えておくことができます。
- ・人との会話やリハビリなどにより脳を活性化することで、進行を防ぐことができます。

● 明石市認知症早期支援事業(診断費等助成制度) ※すでに認知症と確定診断されている方は対象外です。

早期に医療機関へ受診し、継続的な医療や介護、地域での支援につなげていただくことを目的として、65歳以上の方を対象に、認知症診断にかかる診断費用の助成等を行う事業です。チェックシートは、市民センター等でも配布していますが、次のページのチェックシートをコピーして活用いただくこともできます。

① オレンジチェックシートを記入して提出(窓口申請・郵送・FAX)



② 結果とともに図書カード500円分を送付



③ ②の結果、認知症の疑いありの場合、病院を受診すると認知症の診断費用を診断結果に関わらず、全額助成(ただし、助成対象外項目あり)

認知症と診断されると...



④ タクシー券の交付(6,000円)または居場所検索用端末機(GPS)基本使用料1年間分無料
さらに、在宅で生活している人には、認知症サポート給付金(2万円)を支給。(別途申請が必要・1回限り)

認知症サポート給付金の支給後には...あかしオレンジ手帳、あんしんチケットの交付

■あかしオレンジ手帳とは

認知症の進行状況や医療・介護の情報を記録でき、支援方法や相談機関、支援サービスなどの各種情報を掲載した手帳です。

■あんしんチケット

① あかしオレンジ弁当券20枚

チケット1枚につき1食分のお弁当を宅配します。認知症の人だけでなく、家族等もご利用いただけます。

② 寄り添い支援サービス券10枚

「寄り添い支援員」を派遣し、1枚で60分の見守り、話し相手、趣味の手伝い、外出支援、ゴミ出し等簡易な生活支援等のサービスを受けられます。

③ お試しショートステイ券1枚

対象施設で1泊2日のショートステイを無料で利用できます。※食費は実費負担

■対象者

- ・認知症サポート給付金を受給した人にお届けします。
- ・医療機関で認知症と診断され、在宅で生活している人であれば、年齢や介護認定の有無は問いません。
※老人ホームなど自宅以外で生活している人は対象になりません。

窓 口 高齢者総合支援室(高齢福祉係) TEL.078-918-5288 FAX.078-918-5106



オレンジチェックシート

オレンジチェックシートで、認知症の可能性についてチェックすることができます(チェックの結果だけでは認知症であるとの判断はできません)。

■最近1か月以内のことを思い出してご回答ください ※本人以外がチェックすることもできます。最も該当する項目に☑をつけてください

NO.	質問内容	1	2	3	4
1	財布や鍵など、ものを置いた場所がわからなくなることがありますか。	<input type="radio"/> まったくない	<input type="radio"/> ときどきある	<input type="radio"/> 頻繁にある	<input type="radio"/> いつもそうだ
2	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか。	<input type="radio"/> まったくない	<input type="radio"/> ときどきある	<input type="radio"/> 頻繁にある	<input type="radio"/> いつもそうだ
3	自分の生年月日がわからなくなることがありますか。	<input type="radio"/> まったくない	<input type="radio"/> ときどきある	<input type="radio"/> 頻繁にある	<input type="radio"/> いつもそうだ
4	今日が何月何日かわからないことがありますか。	<input type="radio"/> まったくない	<input type="radio"/> ときどきある	<input type="radio"/> 頻繁にある	<input type="radio"/> いつもそうだ
5	自分のいる場所がどこかわからなくなることがありますか。	<input type="radio"/> まったくない	<input type="radio"/> ときどきある	<input type="radio"/> 頻繁にある	<input type="radio"/> いつもそうだ
6	道に迷って家に帰って来られなくなることがありますか。	<input type="radio"/> まったくない	<input type="radio"/> ときどきある	<input type="radio"/> 頻繁にある	<input type="radio"/> いつもそうだ
7	電気やガスや水道が止まってしまったときに、自分で適切に対応できますか。 ※自分で電気会社などに連絡をしたり、滞納している料金を払いに行ったりできますか。	<input type="radio"/> 問題なくできる	<input type="radio"/> だいたいできる	<input type="radio"/> あまりできない	<input type="radio"/> まったくできない
8	1日の計画を自分で立てることができますか。	<input type="radio"/> 問題なくできる	<input type="radio"/> だいたいできる	<input type="radio"/> あまりできない	<input type="radio"/> まったくできない
9	季節や状況に合った服を自分で選ぶことができますか。	<input type="radio"/> 問題なくできる	<input type="radio"/> だいたいできる	<input type="radio"/> あまりできない	<input type="radio"/> まったくできない
10	1人で買い物はできますか。 ※1人で買い物に行かなければならない場合、必要なものを必要な量だけ買うことができますか。	<input type="radio"/> 問題なくできる	<input type="radio"/> だいたいできる	<input type="radio"/> あまりできない	<input type="radio"/> まったくできない
11	バスや電車、自家用車などを使って1人で外出できますか。	<input type="radio"/> 問題なくできる	<input type="radio"/> だいたいできる	<input type="radio"/> あまりできない	<input type="radio"/> まったくできない
12	貯金の出し入れ、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか。	<input type="radio"/> 問題なくできる	<input type="radio"/> だいたいできる	<input type="radio"/> あまりできない	<input type="radio"/> まったくできない
13	電話をかけることができますか。	<input type="radio"/> 問題なくできる	<input type="radio"/> だいたいできる	<input type="radio"/> あまりできない	<input type="radio"/> まったくできない
14	自分で食事の準備はできますか。 ※自分で食事の準備をしないといけない場合は、必要な食材を自分で調理または惣菜を購入して準備することができますか。	<input type="radio"/> 問題なくできる	<input type="radio"/> だいたいできる	<input type="radio"/> あまりできない	<input type="radio"/> まったくできない
15	自分で、薬を決まった時間に決まった分量のむことができますか。	<input type="radio"/> 問題なくできる	<input type="radio"/> だいたいできる	<input type="radio"/> あまりできない	<input type="radio"/> まったくできない
16	入浴は一人でできますか。	<input type="radio"/> 問題なくできる	<input type="radio"/> 見守りや声がけを要する	<input type="radio"/> 一部介助を要する	<input type="radio"/> 全介助を要する
17	着替えは一人でできますか。	<input type="radio"/> 問題なくできる	<input type="radio"/> 見守りや声がけを要する	<input type="radio"/> 一部介助を要する	<input type="radio"/> 全介助を要する
18	トイレは一人でできますか。	<input type="radio"/> 問題なくできる	<input type="radio"/> 見守りや声がけを要する	<input type="radio"/> 一部介助を要する	<input type="radio"/> 全介助を要する
19	身だしなみを整えることは一人でできますか。	<input type="radio"/> 問題なくできる	<input type="radio"/> 見守りや声がけを要する	<input type="radio"/> 一部介助を要する	<input type="radio"/> 全介助を要する
20	食事は一人でできますか。 ※食事は、介助がなくても一人で食べることができますか。	<input type="radio"/> 問題なくできる	<input type="radio"/> 見守りや声がけを要する	<input type="radio"/> 一部介助を要する	<input type="radio"/> 全介助を要する
21	家の中での移動は一人でできますか。	<input type="radio"/> 問題なくできる	<input type="radio"/> 見守りや声がけを要する	<input type="radio"/> 一部介助を要する	<input type="radio"/> 全介助を要する

DASC-21: © 地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所 ※兵庫県が、補足説明を明記

チェックしたのは 本人 本人以外 ※本人以外の場合 記入者氏名 _____ 電話番号 _____

本人情報

フリガナ 氏名 _____ 生年月日 大正 / 昭和 / 西暦 _____ 年 _____ 月 _____ 日

住所 明石市 _____ 電話番号 _____

下記の事項に同意の上、本チェックシートを提出します。

- ① 対象者の確認にあたり、明石市が保有する要介護認定情報等で確認を行います。(署名)
- ② 本チェックシートの提出によって得た情報を、明石市が必要な範囲で、地域総合支援センター等の関係機関と共有し、必要に応じて利用します。(市からの案内や内容確認、支援、匿名加工した上での統計等)

記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

2 精神保健相談

外出や医療機関の受診が困難な認知症等の人に対して、専門医師と保健師、ケースワーカー等で構成されるチームが訪問し、相談や保健福祉サービスの紹介を行っています。

対象 認知症等精神疾患または、認知症等精神疾患の疑いがある人で、通常の保険診療による対応が困難な人

問合せ 高齢者総合支援室(高年福祉係)
TEL.078-918-5288 FAX.078-918-5106

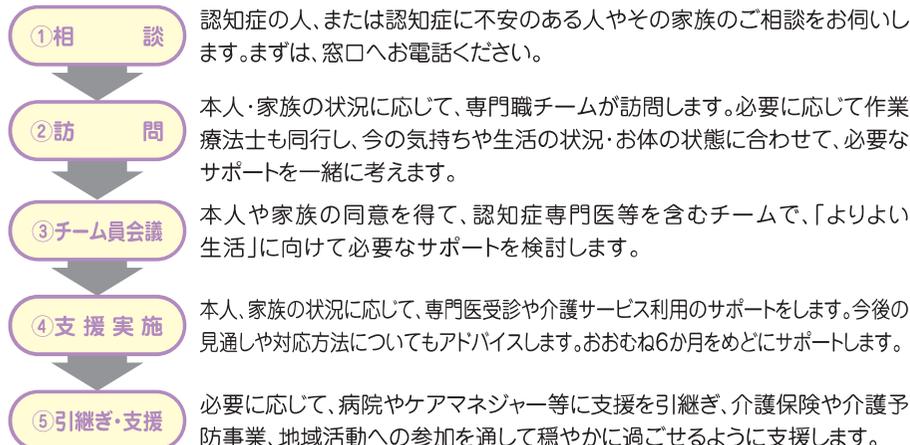
3 認知症初期集中支援

認知症の人、またはその疑いがある人、及び家族のもとに、社会福祉士や看護師等で構成する専門職チームが訪問し、認知症に関わる困りごとや心配ごとの相談について、医療・介護サービス利用等のサポートを包括的・集中的に行います。

対象 40歳以上の自宅で生活している認知症の人や認知症が疑われる人で、かつ次のいずれかに該当する人

- 認知症の診断を受けていない人や治療を中断している人
- 適切な医療や介護サービスを受けていない人
- 医療や介護のサービスを利用しているが、認知症の症状が悪化して、対応に悩んでいる人

対応の流れ



窓口

あさぎり・おおくら総合支援センター TEL.078-915-0091 おおくぼ総合支援センター TEL.078-934-8986
 きんじょう・きぬがわ総合支援センター TEL.078-915-2631 うおずみ総合支援センター TEL.078-948-5081
 にしあかし総合支援センター TEL.078-924-9113 ふたみ総合支援センター TEL.078-945-3170

4 医療機関一覧

2025年10月現在

(1) 認知症疾患医療センター(明石市近隣)

「認知症疾患医療センター」とは、認知症患者とその家族が住み慣れた地域で安心して生活ができるための支援のひとつとして、都道府県や政令指定都市が指定する病院に設置するもので、認知症疾患における鑑別診断、地域における医療機関などの紹介、問題行動への対応についての相談の受付などを行う専門医療機関です。

名称	所在地	電話番号	FAX番号
明石こころのホスピタル	明石市藤江1315	078-923-0877	078-923-8262
いるか心療所	加古川市加古川岡篠原町111番地 医療ビルおいしゃさん301	079-451-8322	079-451-8311
地方独立行政法人 加古川市民病院機構 加古川中央市民病院	加古川市加古川岡本町439番地	079-451-8650	079-451-5548
神戸大学医学部付属病院	神戸市中央区楠町7丁目5-2	078-382-5111(代表) 078-382-6908(直通)	
神戸百年記念病院	神戸市兵庫区御崎町1丁目9-1	078-681-5551	078-681-5551
新生病院	神戸市西区伊川谷町瀬和字横尾238-475	078-918-1766	078-919-1723
兵庫県立ひょうごこころの医療センター	神戸市北区山田上町上谷上宇登り尾3	078-940-5522	078-581-1005

(2) 認知症の診断やその治療方針を決定することができる医療機関

掲載した医療機関一覧は、明石市と明石市医師会が連名で実施したアンケート調査に基づくものです。

地区	名称	所在地	電話番号	FAX番号
明石	明石市立市民病院	明石市鷹匠町1-33	078-912-2323	078-914-8374
	あしたクリニック	明石市大明石町1丁目3-3 エスポワ明石2階	078-918-2005	078-918-2005
	大西脳神経外科病院附属明石駅前クリニック	明石市大明石町1-6-1 ハビオスあかし3F	078-911-0024	078-911-0020
	かもめクリニック	明石市本町2丁目5番13号 玉澤ビル2F	078-911-1645	078-914-9374
	かねだ心療クリニック	明石市朝霧南町2丁目9-30 サニーブレイス朝霧202	078-918-7712	078-918-7713
	クリニックちえのわ	明石市東仲ノ町11-30 KTSビル5F	078-918-8818	078-918-8819
	ただいメンタルクリニック	明石市東仲ノ町6番1号 アスピア明石北館2階	078-917-0034	078-917-0035
	中山神経内科	明石市大明石町1-6-16 SYB21ビル8F	078-912-2311	078-912-2318
	まついクリニック	明石市大明石町1丁目12-16	078-965-7575	078-330-8852
	明舞中央病院	明石市松が丘4丁目1番32号	078-917-2020	078-914-1877
西明石	明石こころのホスピタル	明石市藤江1315	078-923-0877	078-923-8262
	こころの心療クリニック	明石市小久保2丁目6-9 プレフォートメディカルビル4F	078-924-6655	078-924-6656
	たかみやこころのクリニック	明石市松の内2丁目5-2 松の内ビル5F	078-925-3288	078-925-3282
	まつおか心療クリニック	明石市西明石南町2丁目8番4号2F	078-926-0770	078-926-0775
	むらお心療内科	明石市小久保2丁目10-1 リラシオ西明石駅前1F	078-928-5000	078-928-5050
	やすお脳神経外科クリニック	明石市小久保2丁目10-1 リラシオ西明石駅前2F	078-925-7171	078-925-7172
大久保	大西脳神経外科病院	明石市大久保町江井島1661-1	078-938-1238	078-938-1236
	かめいメンタル・メモリークリニック	明石市大久保町西2丁目4番9号 大久保西クリニックモール2階	078-936-1221	078-936-1268
	江井島病院	明石市大久保町西島434-5	078-947-5311	078-947-5131
	ふじた脳神経内科	明石市大久保町西島440-1	078-946-0050	078-946-0086
	山元神経クリニック	明石市大久保町駅前1丁目7-5 オーシャンⅡ205号	078-936-1002	078-936-1512
魚住	明石土山病院	明石市魚住町清水2744-30	078-942-1021	078-941-1573
	いのうえメンタルクリニック	明石市魚住町錦が丘4丁目5-1 NSビル4F	078-946-8666	078-946-8666
	戸田内科・脳神経内科	明石市魚住町錦が丘4丁目5番地の1	078-947-5575	078-947-5585
	明石仁十病院	明石市魚住町清水1871番地3	078-942-1921	078-941-7722

(3) 認知症の相談や診断機関の紹介ができる医療機関

掲載した医療機関一覧は、明石市と明石市医師会が連名で実施したアンケート調査に基づくものです。

かかりつけ医として日常の診察を担当していただきながら、必要に応じて認知症の診療ができる医療機関や認知症疾患医療センターを紹介したり、認知症に関して患者や家族から相談にのることができる医療機関です。

地区	名称	所在地	電話番号	FAX番号	
明石	あさぎり病院	明石市朝霧台1120-2	078-912-7575	078-913-6763	
	朝原クリニック	明石市大明石町1丁目6-22	078-917-3838	078-917-3833	
	阿部医院	明石市朝霧町3丁目15番12号	078-913-6370	078-914-9122	
	飯村医院	明石市桜町14番7号	078-911-3495	078-911-4371	
	石井病院	明石市天文町1-5-11	078-918-1655	078-918-1657	
	江本内科循環器科医院	明石市東野町29-10	078-919-0626	078-919-0627	
	片平クリニック	明石市大明石町2丁目3-43 ソーシン大明石101	078-919-2353	078-919-2365	
	川原内科	明石市朝霧南町1丁目165-5 朝霧KMビル4F	078-912-2060	078-912-2119	
	佐伯内科医院	明石市松が丘2丁目2-205 (明舞第2センタービル)	078-917-1268	078-917-1326	
	さかねクリニック	明石市松が丘2丁目3-3 コムボックス明舞3F	078-919-0377	078-913-5225	
	佐野医院	明石市松が丘1丁目15-3	078-912-7450	078-912-7452	
	清水メディカルクリニック	明石市松が丘2丁目3-7 松が丘ビル2階	078-918-3799	078-939-9020	
	田路医院	明石市桜町11-12	078-918-1258	078-918-1284	
	にしむらクリニック	明石市東人丸町16-11	078-911-4959	078-914-9014	
	西山クリニック	明石市朝霧南町4丁目14番41号	078-911-6652	078-911-6659	
	橋本ファミリークリニック	明石市朝霧南町2丁目9番5 ピラ朝霧203	078-913-7615	078-913-7616	
	花川医院	明石市本町1丁目3-11 コンポーズビル2F	078-912-2770	078-911-4041	
	日野医院	明石市材木町9-17	078-911-2910	078-911-2926	
	宮田整形外科クリニック	明石市太寺大野町2651	078-912-2810	078-912-2811	
	米沢クリニック	明石市朝霧町2丁目12-10	078-919-6400	078-919-6401	
	うえの内科	明石市相生町2-2-18 末定ビル1F	078-939-3500	078-939-3511	
	山本内科	明石市西新町2-3-4 ヘルクビル1F	078-922-8121	078-923-6576	
	よこた内科クリニック	明石市大明石町1-6-1 パビオスあかし3F	078-915-0377	078-915-0378	
	吉田医院	明石市松が丘5丁目6-1	078-917-3336	078-917-1212	
	西明石	あさひ病院	明石市林崎町2丁目1番31号	078-924-1111	078-924-0122
		いまふじ内科クリニック	明石市磯町1-9-20 スーパーマルハチ磯町店 2階	078-925-7150	078-925-7151
		井上外科胃腸内科	明石市西明石南町2丁目21番1号	078-922-3595	078-922-1683
王子回生病院		明石市大道町2丁目2番3号	078-928-9870	078-928-9888	
糖尿病内科むらまえクリニック		明石市小久保2丁目6-9 プレフォートメディカルビル5F	078-915-7102	078-915-7103	
織田クリニック		明石市小久保4丁目13-2 カームハイツ3-1F	078-926-6650	078-926-6651	
かまだクリニック		明石市野々上2丁目10-16	078-920-2910	078-920-2911	
日下医院		明石市西明石町5丁目9-1	078-928-3472	078-928-8145	
こうクリニック		明石市明南町1丁目4-13-101	078-940-8603	078-940-8662	
阪田整形外科リハビリクリニック		明石市西新町1丁目21-13	078-926-1118	078-926-1168	
ざくら内科クリニック		明石市王子1丁目3-8 モンテ フェリーチェ1F	078-924-7111	078-924-7112	
ささきクリニック		明石市西明石南町2丁目13-18 ユタカ西明石南町ビル 101号	078-925-7333	078-925-7334	
そうのクリニック		明石市西新町3-12-12	078-926-1585	078-926-1583	
そが内科クリニック		明石市新明町7-25	078-925-0811	078-925-0816	
西明石岡本クリニック		明石市西明石北町2丁目1-11	078-923-7740	078-923-7748	
千頭医院		明石市真崎4丁目5番10号	078-925-2403	078-939-5320	
杜医院		明石市藤が丘2丁目11-10	078-922-7775	078-922-7800	
西明石クリニック		明石市西明石南町2丁目10-5	078-922-5510	078-922-3965	
樋木医院		明石市西明石南町2丁目8-4 大同相互場ビル3階	078-923-9589	078-922-9000	
ふくやま病院		明石市磯町2丁目5-55	078-927-1514	078-927-1619	
ふくやま・すこやかクリニック		明石市西明石北町3丁目1番23号	078-924-0500	078-924-0505	

西明石	藤井クリニック	明石市別所町18-1 オージービル西明石2階	078-927-5522	078-927-7767
	藤本クリニック	明石市和坂12-10	078-928-9566	078-927-5833
	空谷整形外科クリニック	明石市藤江1109	078-928-0233	078-928-0231
大久保	明海病院	明石市藤江201	078-922-8800	078-921-8081
	いしもと整形外科リハビリクリニック	明石市大久保大窪563-1 パレ・ロワイヤル五番館1F 101号	078-964-5006	078-964-5009
	大久保病院	明石市大久保町大窪2095-1	078-935-2563	078-935-2566
	おおくま内科胃腸科	明石市大久保町大窪1924-1	078-936-0051	078-936-0051
	岡医院	明石市大久保町高丘5丁目20-2	078-935-8888	078-934-0432
	おか内科循環器科	明石市大久保町谷八木608	078-936-8822	078-936-8922
	おくずみ医院	明石市大久保町西島359-8	078-947-4003	078-947-4023
	おにしクリニック	明石市大久保町駅前1-18-17 FAME2F	078-936-2050	078-936-2078
	きよしクリニック	明石市大久保町大窪249	078-936-0317	078-935-0859
	患泉クリニック	明石市大久保町大窪3101-1	078-936-8300	078-935-0095
	三幸診療所	明石市大久保町江井島1648-5	078-937-8460	078-937-8461
	シーサイドクリニック	明石市大久保町西島780-1	078-948-5731	078-948-5732
	神明クリニック	明石市大久保町ゆりのき通2丁目2-4 INUIゆりのき通BLD 4F	078-938-1717	078-938-1661
	神明病院	明石市大久保町大窪2520	078-935-9000	078-935-2635
	すぎもと整形外科クリニック	明石市大久保町大久保町1312	078-936-3220	078-936-3230
	高野内科	明石市大久保町駅前1丁目3番地の6	078-935-7557	
	たなか内科クリニック	明石市大久保町駅前1丁目13-28 小川ビル 2F	078-935-1181	078-935-1182
	辻医院	明石市大久保町高丘2丁目16番地の8	078-935-2468	078-935-3372
	ていクリニック	明石市大久保町ゆりのき通1丁目4-1 1階	078-936-4145	078-936-4155
	中村クリニック外科・胃腸科	明石市大久保町ゆりのき通1-4-2-3-102	078-938-0477	078-938-0477
	橋本医院	明石市大久保町森田179	078-936-0008	078-936-0037
	浜本整形外科耳鼻咽喉科	明石市大久保町大久保町597-10	078-935-5011	078-935-5012
	まえかわ内科クリニック	明石市大久保町ゆりのき通2丁目2-1 AKASAKA HILLS B棟3F 301	078-934-2550	078-934-2626
	美保・英利内科医院	明石市大久保町大窪511-14	078-935-2022	078-935-2022
	森本クリニック	明石市大久保町大窪221-49	078-935-2300	078-935-2339
	ゆりのき内科	明石市大久保町ゆりのき通1丁目4-2-4103 オースタウンエストスクエア	078-938-0500	078-938-0501
	魚住	明石同仁病院	明石市魚住町清水2183	078-942-0305
小山クリニック		明石市魚住町清水202-1 レジデンシア・モンテークロ1F	078-944-0356	078-944-0358
近藤内科・胃腸科		明石市魚住町清水151-4 魚住コーポA棟101号	078-943-7500	078-943-7702
しばは整形外科スポーツ関節クリニック		明石市魚住町錦が丘4丁目5-1 NSビル2階	078-947-0808	078-962-4175
未広内科		明石市魚住町錦が丘3丁目1-17	078-946-0480	078-947-5602
鈴木内科クリニック		明石市魚住町清水2265	078-942-8811	078-942-8778
中山クリニック		明石市魚住町金ヶ崎370	078-935-6060	078-935-0548
野木病院		明石市魚住町長坂寺1003-1	078-947-7272	078-947-3045
平崎内科循環器科クリニック		明石市魚住町錦が丘4丁目7-2 中西駅前ビル3F	078-959-8326	078-959-8327
平野医院		明石市魚住町錦が丘3丁目10-6	078-947-0505	078-947-0505
正井医院		明石市魚住町中尾294-1	078-946-3536	078-946-3538
みんなのクリニック明石		明石市魚住町清水1620-1	078-943-3450	078-943-3451
二見	明石回生病院	明石市二見町東二見549-1	078-942-3555	078-942-3550
	明石リハビリテーション病院	明石市二見町西二見685番地の3	078-941-6161	078-941-6262
	太田クリニック	明石市二見町西二見89-7 兵庫二見ビル2F	078-949-0388	078-920-8494
	塩澤医院	明石市二見町西二見767-1	078-943-5252	078-943-5252
	繁田医院	明石市二見町東二見1328-1	078-942-1004	078-942-1077
	私立二見レディースクリニック	明石市二見町東二見2007	078-942-1783	078-942-2310
	新丸クリニック	明石市二見町西二見駅前4丁目3	078-943-9090	078-943-9080
	田中医院	明石市二見町西二見2032	078-942-1941	078-942-1943
	ひまわり診療所	明石市二見町東二見183-1	078-941-5725	078-941-8061
	ふじわら内科	明石市二見町東二見272-6	078-939-3351	078-939-3352

※兵庫県ホームページに県内の医療機関を取りまとめたページがありますので、ご参考になさってください。
※<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf29/h29nintisyousoudaniryoukikan.html>



認知症の人と家族が利用できる制度・サービス

介護保険サービスや高齢者福祉サービスを利用することで、認知症を予防したり進行を緩やかにすることもできます。

また、家族の負担を軽減することもできます。

1 介護保険サービス

「よくわかる介護保険」冊子は高齢者総合支援室・各地域総合支援センター・各市民センターに置いてあります。
https://www.city.akashi.lg.jp/fukushi/k_kaigo_shitsu/kenko/kaigo/sedo/pamphlet/wakarukaigo3-5.html



要介護 認定申請

要介護認定等

サービス利用

事業対象者・要支援1・2/要介護1~5 要介護度によって受けられるサービスが異なります



利用できる介護保険サービスの例

※居住サービス・地域密着型サービスについて、要介護1~5が受けられるサービスを掲載していますが、要支援1・2/事業対象者も介護予防サービスおよび介護予防・生活支援サービス事業を利用できます。内容については、「よくわかる介護保険」冊子を参照してください。

居宅サービス

● 訪問介護(ホームヘルプサービス)

ホームヘルパーが家庭を訪問し、食事・入浴・排せつの介護などの身の回りの世話や介護を行います。

● 通所介護(デイサービス)

デイサービスセンターなどに通い、日帰りで食事・入浴・リハビリなどを受けることができます。

● 通所リハビリテーション(デイケア)

介護老人保健施設や病院などに通い、日帰りでリハビリなどのサービスを受けることができます。

● 短期入所生活介護(ショートステイ)

短期間、特別養護老人ホームなどに入所して、日常生活の介護やリハビリを受けることができます。

● 特定施設入居者生活介護

有料老人ホームなどに入所している人が受けられるサービスです。食事・入浴などの介護やリハビリを受けられます。

地域密着型サービス

● 認知症対応型通所介護

認知症と診断された高齢者が食事・入浴などの介護や支援、リハビリを日帰りで受けられます。

● 小規模多機能型居宅介護

小規模な住居型の施設への「通い」を中心に、自宅に来てもらう「訪問」、施設に「泊まる」サービスを柔軟に組み合わせて利用することができます。

● 認知症対応型共同生活介護(グループホーム)

認知症のために介護を必要とする人が共同生活をしながら日常生活支援やリハビリを受けることができます。

● 看護小規模多機能型居宅介護

利用者の状況に応じて、小規模な住居型の施設へ「通い」、自宅に来てもらう「訪問」(介護と看護)施設に「泊まる」サービスが柔軟に受けられます。

介護保険施設サービス

- 特別養護老人ホーム
- 介護老人保健施設
- 介護医療院

介護保険に関する問い合わせ窓口

高齢者総合支援室(介護保険担当) TEL.078-918-5091 FAX.078-919-4060

2 認知症の予防および認知症の進行に合わせて利用できる制度・サービス



(1) 予防

ふれあいの里

概要 多世代の交流を促し、市民の健康福祉の増進を図ることを目的とする施設です。

対象 「ふれあいの里利用証」または「シニアいきいきパスポート」所持する市民

問合せ ふれあいの里中崎 TEL/FAX.078-913-6200

ふれあいの里大久保 TEL/FAX.078-936-5048

ふれあいの里魚住 TEL/FAX.078-947-1202

ふれあいの里二見 TEL/FAX.078-943-4001

高齢クラブ

概要 地域の高齢者が教養の向上、健康の増進、レクリエーション活動を通して、高齢期の生活を健全で豊かなものにするため、自主的に作られた会員組織の団体です。

対象 概ね60歳以上の市民

問合せ 高齢者総合支援室(いきいき係) TEL.078-918-5166 FAX.078-918-5133

生涯学習

概要 市内13か所にある中学校コミセンでは、特色のある様々な講座と共に、認知症の予防に役立つ講座も実施しています。

問合せ コミュニティ・生涯学習課 TEL.078-918-5004 FAX.078-918-5131

明石市シルバー人材センター

概要 明石市シルバー人材センターは、明石市に居住する健康で働く意欲のある60歳以上の人が、今までの豊かな経験や能力を活かして、働くことにより、生きがいや喜びを充実させ、仕事を通して地域社会に貢献することを目指しています。シルバー人材センターは、高齢者のライフスタイルに合わせて、高齢者にふさわしい「臨時的かつ短期的またはその他の軽易な就業(仕事)」を地域の家庭や民間企業、公共団体などから引き受け、その仕事を会員の能力や希望に応じて組織的に提供するとともに、

問合せ 一般社団法人 明石市シルバー人材センター

TEL.078-922-5000 FAX.078-922-5040

生涯スポーツ

概要 生涯スポーツとは、健康の保持・増進、レクリエーションを目的に「だれでも、どこでも、いつまでも」気軽に参加できるスポーツです。スポーツ振興担当では、明石市スポーツ推進委員会や明石市体育協会など各種スポーツ団体と連携しながら、生涯スポーツの普及に努めています。

問合せ スポーツ振興担当 TEL.078-918-5624 FAX.078-919-5194

高齢者補聴器購入費助成事業

概要 聴力の低下により生活に支障が生じている高齢者に、新たな補聴器の購入費を助成します。

対象 次の①~③のすべてを満たす人
①満65歳以上の市民(所得制限なし)
②聴覚障害による身体障害者手帳を交付されていない人
③医師が補聴器の必要性を認めた人(医師意見書が必要)

助成額 上限2万円(1回限り)

問合せ 高齢者総合支援室(高齢福祉係) TEL.078-918-5288 FAX.078-918-5106



(2) 居場所・集う場所

あった会(認知症家族会)

概要 認知症の人を介護している家族や介護経験者等が集い、介護体験の交流を行い、互いに励ましあうとともに助言や情報の提供を行います。

対象 認知症の人の介護者(認知症の人本人も出席可。その場合は、事前に電話連絡が必要)

日時 原則第2金曜日 13:30-15:30

問合せ 高齢者総合支援室(高齢福祉係) TEL.078-918-5288 FAX.078-918-5106

介護ボランティアたんぼぼ

概要 在宅の認知症高齢者やその他介護を要する高齢者が日中を楽しみ過ごせるように、ボランティアがレクリエーション等を行うサロンを運営しています。食事・おやつ代600円

対象 認知症の人やその他介護を必要とする方

日時 定例会毎週木曜日 10:00-15:00

問合せ 明石市社会福祉協議会 TEL.078-924-9106 FAX.078-924-9109

男性介護者のかたり場 だるま会

概要 男性介護者同士で悩みや不安、介護について語り合う場です。同時間に隣室にて、たんぼぼ(認知症)ケアサロンを開催しており、かたり場開催中、介護が必要なご家族はサロンへの参加も可能です。

対象 男性介護者とその家族

日時 不定期(年4回)10:00~12:00 **会場** 明石市立総合福祉センター

特記事項 家族は和室でゆっくり過ごすことができます。

問合せ 明石市社会福祉協議会 TEL.078-924-9106 FAX.078-924-9109

認知症カフェ

概要 認知症の人やその家族、医療や介護の専門職、地域の方が集まり、参加者同士で談笑したり、相談したりできる場所です。

問合せ 共生社会推進課 TEL.078-918-5289 FAX.078-918-5049

ふれあいサロン、ミニケアサロン

概要 ひとり暮らし高齢者等の孤立を防ぎ、人とのつながりを増やすボランティアで運営されている、高齢者の地域の居場所です。

問合せ 明石市社会福祉協議会 TEL.078-924-9106 FAX.078-924-9109



(3) 早期支援

明石市認知症診断費等助成事業

詳細はP12に掲載しています。

(4)生活支援

日常生活用具の給付

概要 認知症のひとり暮らし高齢者等に、電磁調理器、火災警報器、自動消火器を給付します。

対象 65歳以上の認知症のひとり暮らしの方等(所得制限)

問合せ 高齢者総合支援室(高年福祉係)
TEL.078-918-5288 FAX.078-918-5106

日常生活自立支援事業

概要 認知症の人、知的障害者、精神障害者等、判断能力が十分でない人々が、地域で安心して暮らせるように生活に必要なお金の管理等の援助をします。

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、精神障害者などの方で、本人の利用意思が確認できる人です。家族と一緒に住んでいる人やグループホームやケアハウスなどに住んでいる人も利用できます。
※施設に入所している人や病院に入院している人は、利用できません。

【どんなことをしてくれるの?】

- 生活に必要なお金の管理をお手伝いします
- 毎日の生活に必要な預金の払戻、預金の預入れの手続き
- 福祉サービスの利用料、公共料金や家賃の支払い手続き
- 役所等からきた書類を確認し、必要な手続きのお手伝い
- 福祉サービスを利用できるようにお手伝いします
- 福祉サービスについての情報提供・助言
- 福祉サービスに関する手続きのお手伝い
- 福祉サービスについての苦情の相談を受けて、解決できるようにお手伝い
- 通帳などをお預かりします
- 通帳(日常生活費程度(50万円まで)のものに限ります)
- 金融機関の届出印

【相談の流れ】

- 相談: 後見支援センターの窓口になたからでも相談できます。相談内容についての秘密は守ります。
- 訪問・支援計画策定: 日常生活自立支援事業専門員が訪問し、お困りのことや本人の希望などをお聴きします。そして相談しながらお手伝いの内容を書いた支援計画を作ります。
- 契約: 支援計画の内容を確認し、社会福祉協議会と契約を結びます。

【サービスの利用料】

- 相談や支援計画を作るのは無料です。
- サービスを受ける場合は有料です。

福祉サービスの利用援助
 日常的な金銭管理サービスの利用料金
 ※なお、生活支援員の交通費は利用者の方に実費を負担していただきます。

問合せ 明石市後見支援センター
TEL.078-924-9151 FAX.078-924-9134

(5)成年後見制度

成年後見制度

概要 物事を判断する能力が十分ではなく、自分の権利や財産を守ることが困難な人に対して、後見人等の支援者を選ぶことで、本人の権利や大切な財産を守り、自分らしい暮らしができるように支える制度です。

【申し立てをすることができる人】

- 本人、配偶者
- 4親等以内の親族
- 任意後見人、任意後見受任者
- 市区町村長、検察官等

【後見人になることができる人】

後見人の候補者や必要な支援内容などを参考に、家庭裁判所が本人に最適と判断される人を選任します。
 親族後見……親や兄弟等の親族
 第三者後見……法律、福祉の専門職や市民後見人等
 法人後見……NPO、社会福祉協議会等の法人

【後見人の役割(職務)】

本人の意向や心身状態、生活状況等に配慮しながら、主に「財産管理」と「身上監護」等を行います。
 ・財産管理: 金銭や不動産等の管理
 ・身上監護: 施設や介護サービスの契約等の行為
 ※食事の世話や実際の介護などは職務ではありません。
 ※後見人への報酬は家庭裁判所が本人の財産や後見人の支援内容等に応じて決定します。

問合せ 明石市後見支援センター
TEL.078-924-9151 FAX.078-924-9134

(6)住まい

ケアハウス(軽費老人ホーム)

概要 自炊ができない程度に身体機能が低下し、独立して生活することに不安が認められ、家族による援助が困難な人が入所できる施設です。

サービス付高齢者向け住宅

概要 安否確認、生活相談サービスの提供を行う高齢者向けの賃貸住宅として、市に登録されたものです。

有料老人ホーム

概要 介護付き有料老人ホームや住宅型有料老人ホーム等があります。

【介護付き有料老人ホーム】

介護等のサービスが付いた高齢者向けの居住施設です。介護が必要となっても、当該有料老人ホームが提供する特定施設入居者生活介護を利用しながら当該有料老人ホームの居室で生活を継続することが可能です。

【住宅型有料老人ホーム】

生活支援等のサービスが付いた高齢者向けの居住施設です。介護が必要となった場合、入居者自身の選択により、地域の訪問介護等の介護サービスを利用しながら当該有料老人ホームの居室で生活を継続することが可能です。

対象 対象者、入所の条件は有料老人ホームによって様々ですので、各有料老人ホームにお問合せください。

(7)家族支援

家族介護用品の支給

概要 在宅の介護を要する高齢者等の家族に介護用品(紙おむつ等)を支給します。

対象 要介護認定で「要介護3・4・5」の人を介護する家族(非課税世帯対象)

問合せ 高齢者総合支援室(高年福祉係)
TEL.078-918-5288 FAX.078-918-5106

家族介護手当

概要 在宅の介護を要する高齢者の家族に手当を支給します。(月額100,000円)

対象 65歳以上の要介護認定「要介護4・5」の人で障害や介護保険のサービスを過去1年間受けていない人等の家族(非課税世帯対象)

問合せ 高齢者総合支援室(高年福祉係)
TEL.078-918-5288 FAX.078-918-5106

(8)見守り支援

要援護者見守りSOSネットワーク

概要 警察の不明者捜索の一助とするため、行方不明になるおそれがある高齢者等を家族等が事前に登録し、高齢者等が行方不明になった際に、写真情報を添付したメール等を協力者へ一斉送信します。

対象 行方不明になるおそれがある高齢者等の家族等

・SOSネットワークの利用者および協力者の登録等について

問合せ 明石市社会福祉協議会
TEL.078-924-9106 FAX.078-924-9109

・行方不明者の捜索願について…

問合せ 明石警察署生活安全課
TEL.078-922-0110 FAX.078-924-0110

※行方不明が確認されたら、まず警察に届けを出しましょう。

居場所検索用端末機(GPS)の貸与

概要 認知症の人を介護している家族等に居場所検索用端末機(GPS)を貸与し、行方不明のおそれのある認知症の人の居場所の早期発見を図ります。

対象 65歳以上で行方不明になるおそれがある認知症の人を介護する家族等

問合せ 高齢者総合支援室(高年福祉係)
TEL.078-918-5288 FAX.078-918-5106

TOPIC 要援護者見守りSOSネットワーク協力者登録について

行方不明になるおそれがある高齢者や障害者のご家族から事前に登録をしていただき、高齢者や障害者が屋外で不明時に、この事業に協力して下さるデイサービス・ホームヘルプなどの従事者や行政職員、民生児童委員などへ早期発見のために写真情報を添付したメールを一斉送信し、警察の行方不明者捜索の一助にします。平成27年4月より協力者を市民の方にも拡大し、文字情報での情報提供を開始しました。市民の皆様のご登録をお待ちしております。

協力者登録

QRコードを読み取り、画面上で手続きすると一般協力者として登録いただけます。
 ※福祉専門職の方は所定の申請書で登録ください。(詳細は社協ホームページか下記連絡先まで)



フィーチャーフォン用
QRコード



スマートフォン用
QRコード



・行方不明者の捜索願について…
 ・ネットワークの登録等について…

明石警察署生活安全課 TEL.078-922-0110
 明石市社会福祉協議会 TEL.078-924-9105

(9)生活の工夫

認知症とともに歩み、穏やかに過ごすために様々な工夫があります。
当事者や家族が交流できる場に参加することで、情報交換をしたり、色々な生活や介護の工夫を聞くことができます。様々な相談窓口があります。**1人で悩まず相談を!**

認知機能を維持するために

生活習慣(運動・栄養・休養・社会参加)を整えましょう。

- ・積極的に体を動かしましょう・食生活に気をつけましょう
- ・糖尿病、高血圧、高脂血症などの持病をコントロールしましょう
- ・積極的に外出の機会を作りましょう・休養を取りましょう



家事を続けるための工夫

工夫をすることで家事を続けることができます。

- ・日用品、調味料など買う必要があると思った時に、その都度メモを書きためておく。そのメモを持って買い物に行く
- ・料理の工程を詳しく書き出し、見ながら料理をする
- ・生活支援サービスなどを活用しながら、できる部分をする(材料を切るなど)等



ヘルプマーク

生活の工夫

工夫をすることで自立した生活を続けることができます。

- ・外出時に周りの人に見せることで、スムーズに助けが得られるように「ヘルプカード・ヘルプマーク」を携帯し外出する
- ・外出時に介護マークを活用する
- ・時計をアナログからデジタルに替える
- ・メモを取る。スマホを活用する等

〈ヘルプカード・ヘルプマーク〉の記入例

私は認知症があります。○○の時があります。○○の時、○してください。

ヘルプカード・ヘルプマークの交付

「手助けが必要な人」と「手助けをしたい人」をつなげるきっかけになるのが、ヘルプカードとヘルプマークです。

	ヘルプカード	ヘルプマーク
対象者	障害のある人や高齢者など、支援を必要としている人ならだれでも利用できます。	
形状・使用方法	名刺サイズのカードで、配慮等を必要とする場面で提示して使います。必要な配慮の内容を相手に知らせます。	シリコン製のタグで、かばんに装着するなど、外出先で身につけて、周囲に支援や配慮を必要としていることを知らせます。

問合せ 障害福祉課
 TEL.078-918-1344 FAX.078-918-5244

介護マークの配付

認知症の人などの介護は、他の人から見ると介護していることが分かりにくいので、誤解や偏見を持たれることがあります。そこで、介護する方が介護中であることを周囲に理解していただくために作成されたのが、介護マークです。

配布先 市役所地域総合支援担当(本庁1階)
 ・各地域総合支援センター

窓口で登録台帳の記入が必要です。郵送をご希望の方は、お問合せください。

問合せ 共生社会推進課
 TEL.078-918-5289 FAX.078-918-5049



第5章

相談窓口

1 認知症総合相談窓口

明石市貴崎1丁目5-13 明石市立総合福祉センター2階

認知症相談ダイヤル

TEL.078-926-2200 FAX.078-924-9114

平日/9時-17時40分

認知症相談の専用回線です。

若年性認知症も含め、認知症全般の相談を受け付けています。

本人はもちろんのこと、家族からの相談も受け付けていますのでお気軽にお問合せください。

2 地域総合支援センター

すべての人が安心して暮らせる地域づくりを目指して、福祉に関する様々な相談をお受けします。

「どこに相談したらいいだろう?」と

困ったときはお気軽にご相談ください。

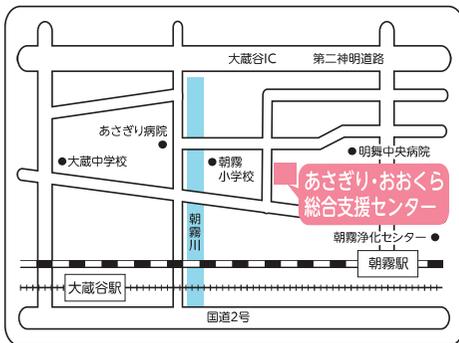


福祉まるごと相談窓口として、福祉に関する様々な相談を受け付けています。

保健・医療・福祉サービスや介護保険サービス等の相談のほか、高齢者の権利擁護、介護予防の応援、認知症に関する相談等、何らかの生活のしづらさがあっても家族や地域とつながりを持って自分らしく暮らせるよう支援します。

あさぎり・おおくら総合支援センター

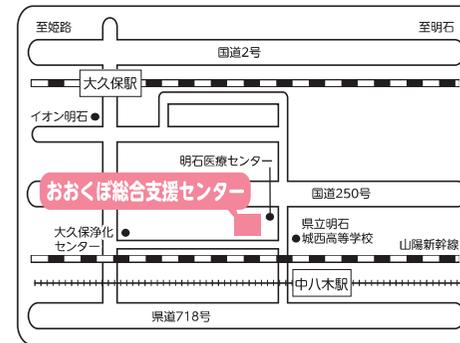
明石市松が丘5丁目7-22
あさぎり福祉センター内
TEL078-915-0091
FAX078-915-0092



平日/8時55分-17時40分

おおくぼ総合支援センター

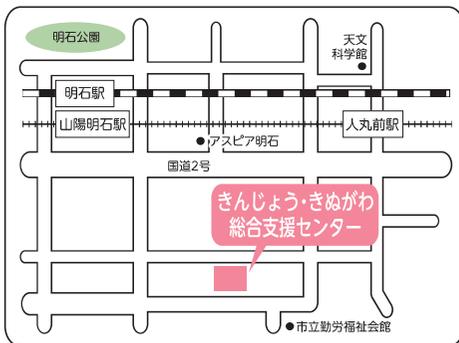
明石市大久保町八木743-33
夜間休日応急診療所2階
TEL078-934-8986
FAX078-934-8987



平日/8時55分-17時40分

きんじょう・きぬがわ総合支援センター

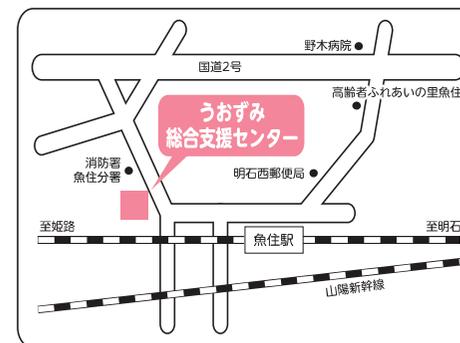
明石市相生町2丁目5-15
明石市役所北庁舎
(旧保健センター)1階
TEL078-915-2631
FAX078-915-2632



平日/8時55分-17時40分

うおずみ総合支援センター

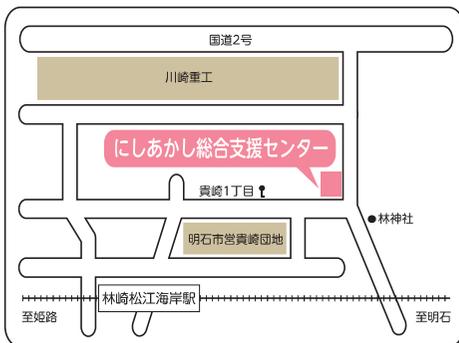
明石市魚住町西岡500-1
魚住市民センター2階
TEL078-948-5081
FAX078-948-5082



平日/8時55分-17時40分

にしあかし総合支援センター

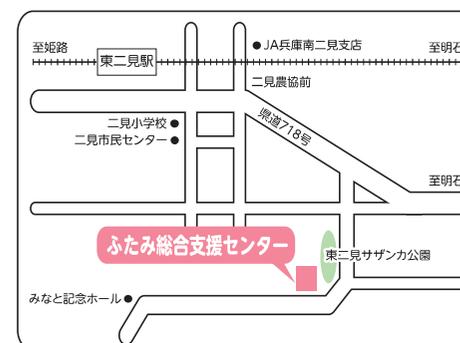
明石市貴崎1丁目5-13
明石市立総合福祉センター1階
TEL078-924-9113
FAX078-925-2799



平日/8時55分-17時40分

ふたみ総合支援センター

明石市二見町東二見1836-1
ふれあいプラザあかし西1階
TEL078-945-3170
FAX078-945-3171



平日/8時55分-17時40分

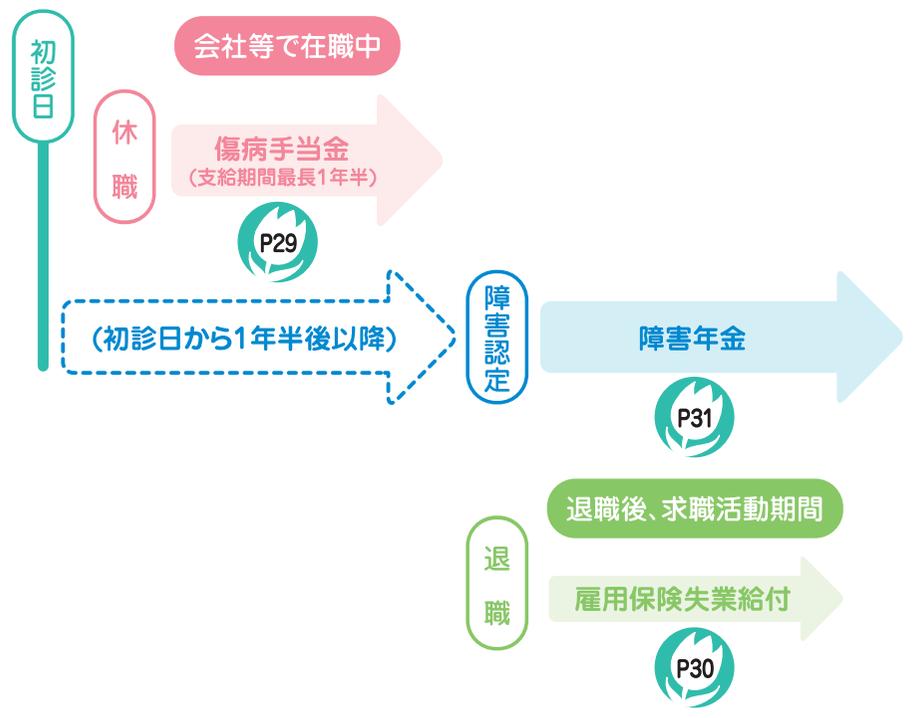


若年性認知症の人が利用できる制度や相談窓口等

● 若年性認知症とは

若年性認知症とは、65歳未満で発症する認知症です。
 若年性認知症は、仕事、家事、子育てのキーパーソンとなる世代に起こることから、本人だけでなく、家族の生活への影響がとても大きいことが予想されます。
 また、発症時期は、働き盛りの時期と重なるため、最初に職場等において異変に気が付くことも多く、職場も含めた周囲の正しい理解と支援が必要とされます。
 若年性認知症を取り巻く課題については、労働・医療・看護・介護の分野を超えて各機関が連携して対応しています。P23～の各種窓口においても相談を受け付けていますので、お気軽にお問合せください。

1 各社会保険の活用時期〈例示〉



3 明石市社会福祉協議会

明石市貴崎1丁目5-13 明石市立総合福祉センター
TEL.078-924-9105 FAX.078-924-9109

地域福祉活動やボランティアについての相談窓口を設けています。
 (要介護者見守りSOSネットワーク関係の相談もお気軽にどうぞ)
 平日/8時55分-17時40分

4 明石市後見支援センター

明石市貴崎1丁目5-13 明石市立総合福祉センター1階
TEL.078-924-9151 FAX.078-924-9134

住み慣れた地域で安全・安心に自分らしく、いつまでも暮らすことができるように、後見制度等に関する相談やお手伝いをします。
 平日/8時55分-17時40分

5 あかし消費生活センター

明石市東仲ノ町6-1 アスピア明石北館7階
TEL.078-912-0999 FAX.078-918-5616

契約トラブルや悪質商法による被害、クーリング・オフの方法など商品やサービスについての相談や苦情をお伺いし、問題解決のためのお手伝いをします。一人で迷わず相談してください。
 火・水・木・金・土曜日/9時-16時
 ※祝日、年末年始は除く。但し祝日が月曜日の場合は休館し、次の平日も休館日とする。

6 こころの相談ダイヤル

明石市大久保町ゆりのき通1丁目4-7 あかし保健所3階
TEL.078-918-5401 FAX.078-918-5440

こころが疲れていたり、孤独感がありつらい方は、ご相談ください。
 ※平日/8時55分-17時40分

TOPIC 自動車の運転について

運転免許証の更新を希望する75歳以上の高齢者に対しては、認知機能検査をおこなうことが義務づけられています。検査の結果により医師の診断を受け、運転者が「認知症」と診断された場合は、公安委員会により「運転免許の取り消し」などが道路交通法で定められています。認知症の方がご自身で納得し、免許証を返納することが望ましいですが、本人の思いやプライドもあるので、十分配慮のうえ、かかりつけ医に相談するのもよいでしょう。

運転免許証の返納について
 ・兵庫県警察本部交通部運転免許課(明石運転免許試験場内) **TEL 078-912-1628**
 ・明石警察署 **TEL 078-922-0110**

2 こんなときは

(1) 診断をうけたらどうしたらいいの

診断されても、あなたであることに変わりはないのです。ただ、**若年性認知症とともに歩むための準備**をはじめする必要があります。

■ 仕事はどうなるの？

仕事を続けるために職場・家族等と相談しましょう。

■ 日常生活はどうなるの？

家事など今の生活を続けるために相談しましょう。

■ 自分だけの？

若年性認知症の人の集まる場に出かけ、情報収集をしましょう。



- 認知機能を維持する為に、生活習慣(運動・栄養・休養・社会参加)を整えましょう

(2) 精神障害者保健福祉手帳の取得

- ▼ 認知症と診断されると、**初診日から6か月を経過すれば申請ができます。**
- ▼ 市や事業者等から、**様々なサービスを受けることができます。**
- ▼ **精神障害者保健福祉手帳を取得すると、雇用する上で配慮を受けられる可能性があります。**

手帳の交付について

概要 精神障害のため、日常生活や社会生活にハンディキャップを持つ人で、申請される本人に交付されます。程度にもよりますが、アルツハイマー型認知症等でも交付されることがあります。

手続 障害福祉課で申請書をお渡ししますので、記入の上、医師の診断書(所定の様式、初診日から6か月以上経過した時点のもの)を添えて提出してください。手帳の判定は兵庫県が行いますので、窓口に申請されてから手帳の交付まで、おおむね2-3か月かかります。
※原因疾患(脳梗塞など)によって身体の機能にも障害がある場合は、身体障害者手帳についても取得できることがあります。

問合せ 障害福祉課

TEL.078-918-1344 FAX.078-918-5244

受けられるサービスの例

● 就労している場合

在職に手帳を取得しておくこと、障害者としての雇用への切り替えなど、雇用上の配慮を受けられる可能性があります。

- ◆ 障害者としての雇用
- ◆ 雇用保険の給付

● 受けられるサービス

手帳の等級やその他条件により、受けられるサービスが異なります。

- ◆ 日常生活の支援
- ◆ 税の軽減
- ◆ 公共料金等の割引
- 等

(3) 経済的な支援

- ▼ **働くことが困難になった人**を対象とする給付があります。
- ▼ **医療費**の負担軽減や助成を行う制度があります。
- ▼ **公共料金等の割引**や**税**の軽減を受けられる場合があります。

医療費の助成:自立支援医療(精神通院医療)、重度障害者医療費助成

問合せ 障害福祉課

TEL.078-918-1344 FAX.078-918-5244

傷病手当金の受給

● 傷病手当金制度とは

被保険者(健康保険制度に加入している本人)が、業務外の理由でけがや病気にかかり、療養のために休業しなければならなくなった場合、給与が減少またはまったく支払われなくなって所得の保障を行うことが必要になります。この所得保障制度のひとつが傷病手当金の制度です。
この傷病手当金を受けるためには、一定の要件(条件)を満たしていなければなりません。
以下その要件(条件)等についての内容を案内します。詳しくは、加入している健康保険組合、共済組合などにおたずねください。

(1) 受給要件

傷病手当金を受けるためには以下の4つの条件を満たす必要があります

1 「療養のため」であること

「療養のため」とは、健康保険制度よりの給付による療養に限らず、それ以外の療養、たとえば自費で病気やけがの療養を行った場合も該当します。

2 「労務不能」であること

今までの仕事に就けない状態をいいます。
仮に仕事に就いていても、生計の補いとするために、今までの仕事の性格を持たない仕事に就く場合や、一時的なつなぎとして軽微な他の仕事に就く場合は、労務不能として認められます。
また休業を必要とする程でなくても、遠隔地に通院のため事実上働けないような場合も対象となります。

3 「3日以上継続して休業」していること

療養のため初めて労務不能となった日(その日が業務終了後の場合は翌日から起算します)から起算し、継続した3日間の期間(待機期間といえます)において、4日以上休業した場合に4日目から支給されます。
この3日間は暦日で数え、労務不能であれば期間中の休日(有給休暇使用日も含みます)も含めません。給与が支払われているかどうかは問いませんが、必ず連続していなければ「待機期間」は成立しません。

4 給料の支払いを受けていないこと

- ① 休業期間中に給料の支払いを受けていないこと。
- ② 休業期間中に給料の支払いがあった場合、傷病手当金は支払われません。
- ③ ただし、給料の支払いを受けていても傷病手当金より少ない場合は、傷病手当金から受けた給料の額を差引いた差額が傷病手当金として支払われます。

資格喪失(退職)後の継続給付も可能です

被保険者の資格を喪失する日の前日(退職日)まで**継続して1年以上の被保険者期間**(注1)があり、被保険者資格の喪失時に傷病手当金を**受給しているか、支給を受ける要件を満たして**(注2)いる場合に継続して受給することができます。

(注1)「継続して1年以上の被保険者期間」とは被保険者期間が会社等を変った場合でも、1日も空くことなく被保険者資格などが連続している場合のことをいいます。

(注2)「受給しているか、受ける要件を満たして」とは、在職中に待機期間が完成し1日以上受給していたが、在職中に待機期間は完成していたが、給料の支給があったため手当金を受給していない場合をさします。

ポイント

退職後の傷病手当金の請求(支給申請書)には、事業主の証明は必要ありません。ただし、医療機関の医師の見書は必要です。



ご注意!!

**障害年金
(障害手当金も含む)
との併給はできません!**



1. 障害年金と傷病手当金の両方を受給することはできません。
2. 傷病手当金を受給している間に障害年金を請求することは可能です。
3. 障害年金が受給できるようになれば傷病手当金は受給できません(障害年金の受給が優先されます。)
4. ただし、傷病手当金より障害年金を含めた各種年金の額が傷病手当金より少額の場合のみ、その差額を受給することができます。

(2) 傷病手当の申請・相談窓口

- ◆勤務先の担当部門(在職中に相談しましょう)
- ◆加入の健康保険組合、共済組合、協会けんぽの窓口
- ◆兵庫県社会保険労務士会 総合労働相談(予約制)

*電話相談のみ

相談日時：平日の月曜日と金曜日
13:00~16:30(受付16:00まで)

*電話：078-360-4864

雇用保険失業給付

「離職票」を必ず交付してもらうこと

離職する場合は必ず「離職票」の交付を受けてください。退職申し入れ(退職願等の提出時)の際、勤務先で説明が無くても必ず「離職票」の交付をするよう申し出てください。「離職票」が無ければ受給の手続きはもちろんのこと、失業給付も受けることができません。

基本手当を受けるための2つの条件

離職して次の(1)および(2)のいずれにも当てはまるとき、一般被保険者であった者について基本手当が支給されます。

(1) ハローワークで

- ①「求職の申込み」を行い
- ②「就職しようとする積極的な意思」があつて
- ③「いつでも就職できる能力がある」にもかかわらず、本人はもちろん、ハローワークの努力によっても職業につくことができない「失業の状態」にあること

(2) 離職の日以前2年間に、被保険者期間が通算して12カ月以上あること

ただし、特定受給資格者については、離職の日以前に被保険者期間が通算して6カ月以上あること。

ご注意!! つぎに該当する場合は手当が受けられません



- A. 病气やけがのため、すぐには就職できないとき
- I. 妊娠・出産・育児のため、すぐには就職できないとき
- ウ. 定年などで退職して、しばらく休養しようと思っているとき
- エ. 結婚などにより家事に専念し、すぐに就職することができないとき

障害年金の受給

公的年金(国民年金、厚生年金、共済年金等)に加入中の方、または加入していた方が、65歳前に病气やけがで各年金法に定める障害程度となった時に支給される年金です。初診日の時点でどの年金に加入していたかで、請求できる年金が異なります。また、初診日以前に一定期間以上の年金保険料を納付している必要があります。詳しくは、年金事務所にご相談ください。

申請先

年金事務所

明石年金事務所 明石市鷹匠町12-12 TEL.078-912-4983 FAX.078-912-0438

相談先

◆年金事務所

◆兵庫県社会保険労務士会 年金相談センター TEL.078-360-4864
無料年金相談日：毎月第1、第3水曜日 13:00~16:30(受付16:00まで)
(社会保険労務士会への事前の予約が必要です)

◆NPO法人障害年金支援ネットワーク

無料電話相談(日・祝を除く) フリーコール0120-956-119
携帯電話からは0570-028-115(通話料有料)
10:00~16:00(12:00~13:00は休憩時間)

■子どもの修学資金…親が障害者手帳の取得者である場合、奨学金を受けられる場合があります。

▶在学中の学校、教育委員会

■住宅ローンなどの返済

▶債務弁済手続きが取れないかを確認

■生命保険の支払い…高度障害に認定されれば、保険金が支払われるケースがあります。

▶保険会社に相談

■成年後見制度の利用

問合せ 明石市後見支援センター

TEL.078-924-9151 FAX.078-924-9134

■特別障害者手当の支給…精神または身体に著しく重度の障害があるために、在宅での日常生活で常時特別の介護を必要とする人に手当を支給しています。

問合せ 障害福祉課

TEL.078-918-1344 FAX.078-918-5244

※公共料金等の割引や税の軽減が受けられる場合があります。詳しくは、「若年性認知症のキホン」冊子を参照してください。各地域総合支援センター・高齢者総合支援室・障害福祉課に置いてあります。



若年性認知症の相談は、23~25ページに記載の「認知症総合相談窓口」、「各地域総合支援センター」で受け付けています。

(4) 仕事に関する支援

- ▼ **現在の職場で働き続けるための様々な支援があります。**
- ▼ **現在の職場で働けなくなった場合には、あなたの状態にあった再就職、就労ができるよう、支援する窓口があります。**

就労の継続

■ 職場の理解を得る

上司や人事担当者、産業医等と話し合い、職場の理解が得られるようにしましょう。仕事の内容等にもよりますが、配置転換をしてもらい、仕事を続けるという方法もあります。※一度退職してしまうと再就職が難しいこともあります。本人の状況にもよりますが、続けて働けるように相談することも考えましょう。

■ 障害者雇用への切り替え

精神障害者保健福祉手帳を取得して、障害者雇用枠に切り替える方法があります。事業主等は、障害を理由とする差別が行われないよう職場環境を整え、適切な配慮をする必要があります。

■ 雇用継続、復職に関する支援：兵庫障害者職業センター

自分にあった働き方が続けられるよう、支援をしています。

内容 医療機関などの関係機関、職場との連携に基づく雇用継続、復職に関する相談・調整やジョブコーチ支援(本人に対して…職場に定着するための作業等の支援、困ったことへの相談/事業主や職場の上司、同僚に対して…かわり方や作業指導の仕方などの助言、本人を理解するための助言、研修、作業内容の変更等の提案)

■ 問合せ 兵庫障害者職業センター

TEL.078-881-6776 FAX.078-881-6596
神戸市灘区大内通5-2-2

退職したけど、また働きたい

- 就職を希望する障害者の方の就業及びこれに伴う日常生活、社会生活上の相談・支援
 - ▶ **各地域の障害者就業・生活支援センターに相談**
- 障害者の方の職業指導・職業紹介等
 - ▶ **各ハローワークに相談**
- 障害福祉サービスを利用した就労支援就労移行支援、就労継続支援
 - ▶ **障害福祉課に相談 TEL.078-918-1344 FAX.078-918-5244**

(5) 若年性認知症の人や家族が交流できる場

- ▼ **悩みや情報を共有できる家族会**  や、**認知症カフェ**  等の集まりがあります。
- ▼ **当事者や家族から、体験をもとにしたアドバイスを受けることができます。**

若年性認知症家族会「ひまわり」※あった会(認知症家族会)と合同開催

概要 介護を行う家族同士が交流会で悩みを相談しあい、また介護の専門家を招いて話を聞いたり、介護する立場の家族のケアに取り組む活動をしています。

対象 若年性認知症の人と家族

日時 原則第2金曜日 13:30-15:30

会場 アスピア明石北館8F フリースペース(東仲ノ町6-1)

問合せ TEL.078-926-2200 (認知症相談ダイヤル)

ひまわりケアサロン ※2025年現在休止中

概要 若年性認知症の人とその家族の交流会。若年性認知症に関する相談や情報交換、レクリエーション等イベントの開催などを行っています。

- 対象** 若年性認知症の人と家族、ボランティア等、若年性認知症に関心のある人
- 日時** 原則第4土曜日 10:00-(予定)
- 会場** 明石市立総合福祉センター新館2F(貴崎1丁目5-46)
- 問合せ** 認知症相談ダイヤル
TEL.078-926-2200 FAX.078-924-9114

(6) 福祉サービスを利用したい

- 障害福祉サービスの利用 ▶ **障害福祉課 TEL.078-918-1344 FAX.078-918-5244**
 - 介護保険サービスの利用 ▶ **高齢者総合支援室(介護保険担当)**
TEL.078-918-5091 FAX.078-919-4060
- ※介護保険認定40歳以上で初老期の認知症と認定された場合、要介護認定の申請可能

日中過ごす場所が欲しい

- ・ 介護保険サービスを活用して居場所づくり
(通所介護、小規模多機能型居宅介護、認知症対応型通所介護など)
▶ **高齢者総合支援室(介護保険担当) TEL.078-918-5091 FAX.078-909-4060**
- ・ 障害福祉サービスを活用して働く機会づくり(就労移行支援、就労継続支援など)
▶ **障害福祉課 TEL.078-918-1344 FAX.078-918-5244**

(7) 困ったときの相談、情報収集等

- ▼ **困ったときに相談する窓口や参考になるパンフレット等について下記に掲載しています。**

■ 相談窓口

※ひょうご若年性認知症支援センター TEL.078-242-0601 FAX.078-242-7947

市町及び医療・福祉・就労等の関係機関と連携しながら、一人ひとりの状態に応じた生活支援につなげます。 <http://www.hyogo-wel.or.jp/public/jakunen.php>

その他に若年性認知症の人も相談できる窓口があります。(P22-P25)

■ パンフレット等

※若年性認知症のキホン 各地域総合支援センター・高齢者総合支援室・障害福祉課に置いてあります。

※認知症のキホン～もの忘れが気になったら ※若年性認知症支援ハンドブック ※若年性認知症の方が使える
読むガイドブック 社会保険ガイドブック

https://www.city.akashi.lg.jp/fukushi/k_kaigo_shitsu/kenko/koresha/ninntisyo.html



http://web.pref.hyogo.lg.jp/kf17/hw18_000000117.html



<http://www.hyogo-wel.or.jp/public/jakunen.php>

