

(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。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

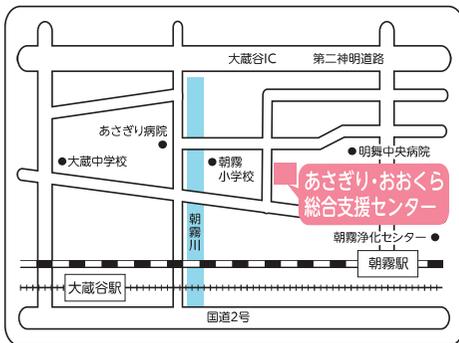
困ったときはお気軽にご相談ください。



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

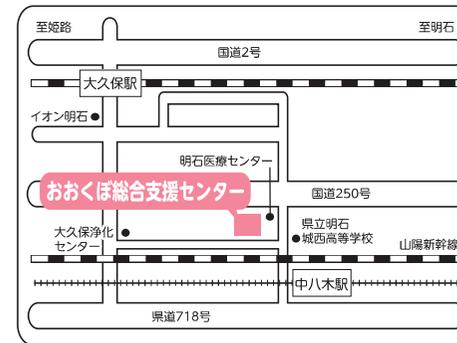
明石市松が丘5丁目7-22  
あさぎり福祉センター内  
TEL078-915-0091  
FAX078-915-0092



平日/8時55分-17時40分

おおくぼ総合支援センター

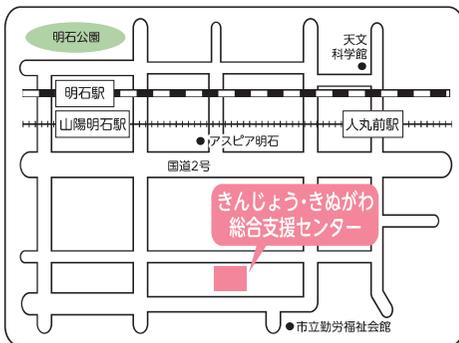
明石市大久保町八木743-33  
夜間休日応急診療所2階  
TEL078-934-8986  
FAX078-934-8987



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

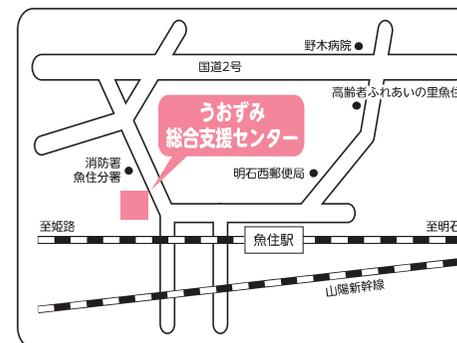
明石市相生町2丁目5-15  
明石市役所北庁舎  
(旧保健センター)1階  
TEL078-915-2631  
FAX078-915-2632



平日/8時55分-17時40分

うおずみ総合支援センター

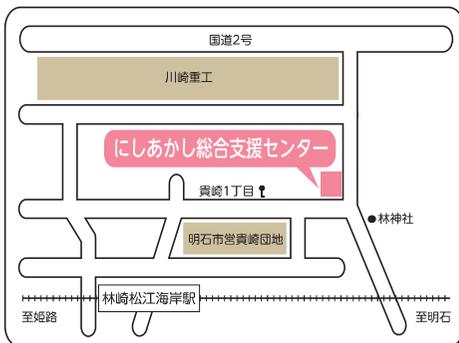
明石市魚住町西岡500-1  
魚住市民センター2階  
TEL078-948-5081  
FAX078-948-5082



平日/8時55分-17時40分

にしあかし総合支援センター

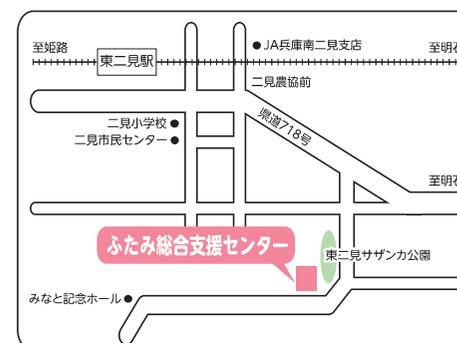
明石市貴崎1丁目5-13  
明石市立総合福祉センター1階  
TEL078-924-9113  
FAX078-925-2799



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

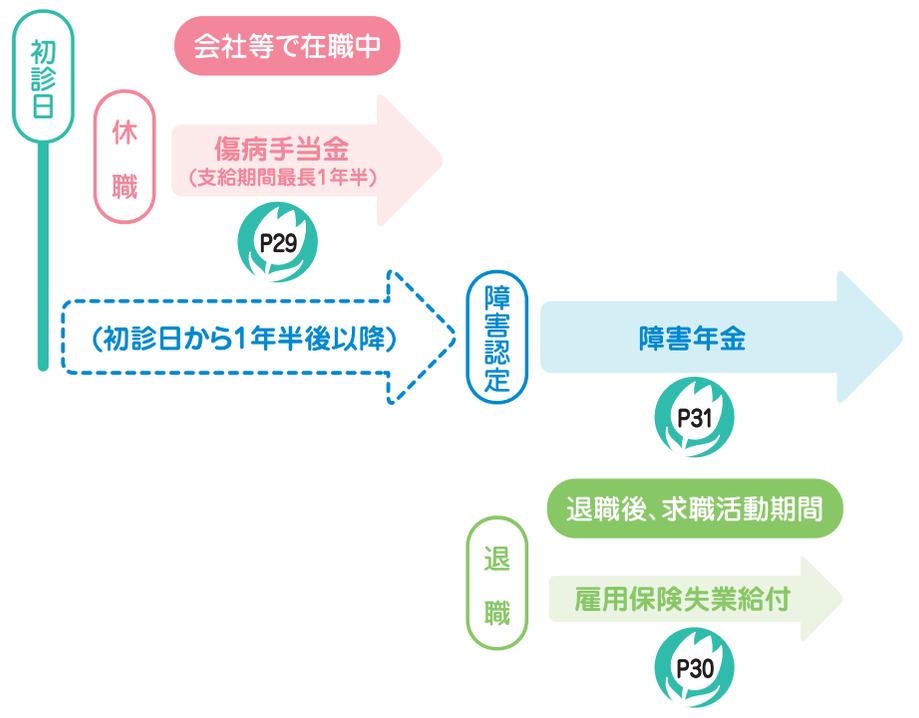


## 若年性認知症の人が利用できる制度や相談窓口等

### ● 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**