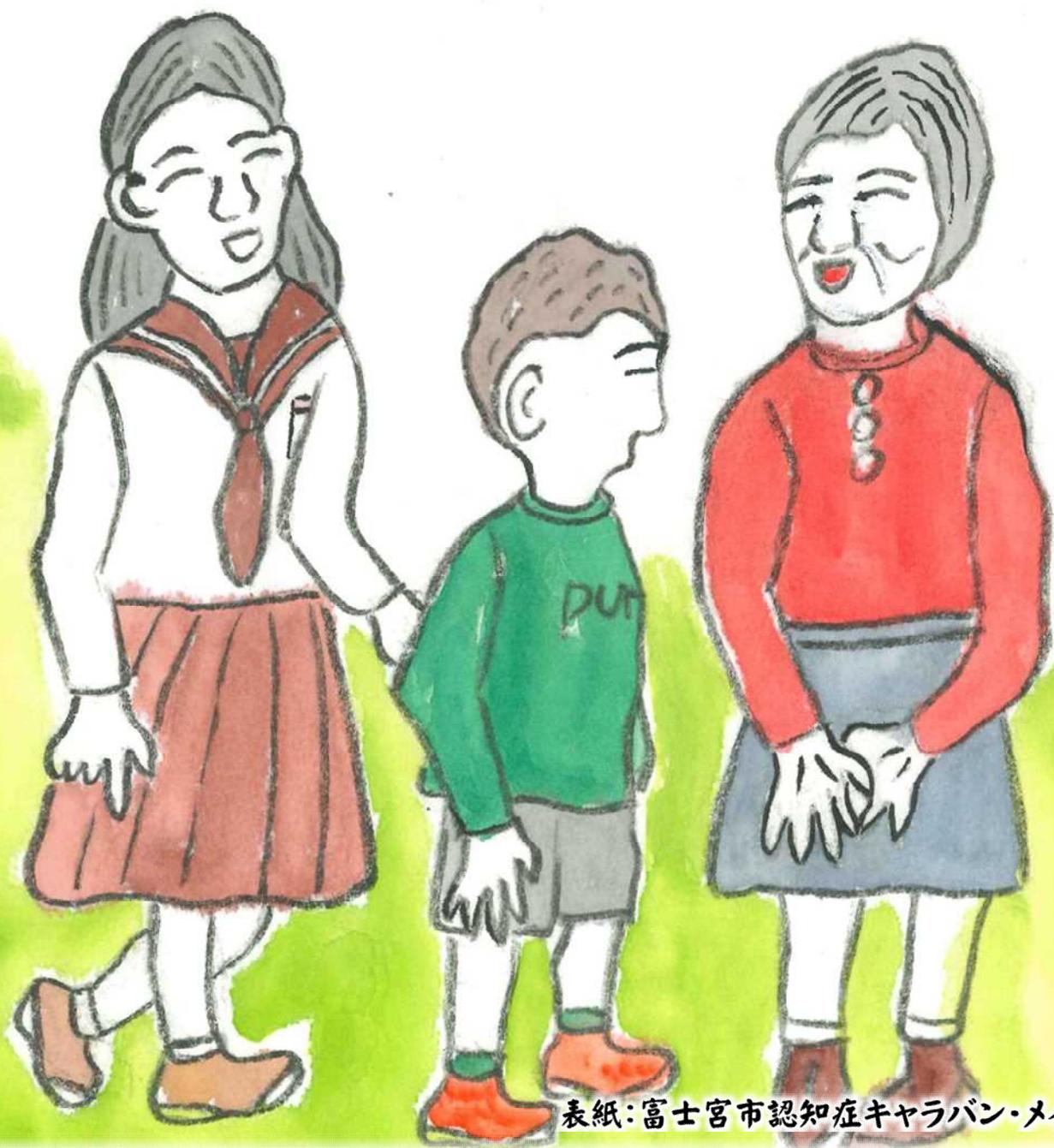


認知症を知りたいあなたへ

～住み慣れた富士宮で暮らし続けるヒント～

富士宮市

令和6年10月発行



表紙：富士宮市認知症キャラバン・メイト

はじめに

この冊子を手にとっていただき、ありがとうございます。

今のあなたは、自分が認知症かもしれないという不安な気持ちで生活していたり、認知症と診断されてまだ日が浅く、信じられない気持ちで毎日を過ごしているかもしれません。

あるいは、すでに長く認知症の治療をしている、認知症と診断された家族と生活しているかもしれません。

この冊子は実際に認知症を経験されたご本人やご家族の声をもとに作成されました。認知症を知りたいと思ったときに開いて、次に踏み出す一歩となることができたら幸いです。



悩んだら
相談に行こう！！
話したら気持ちが楽になりました。

富士宮には、
色々な人と出会える
場所や情報をもらえる
場所があって安心
しました。

認知症になっても
やりたいこと、楽しい
ことができます。
仲間といると安心する。

何だかおかしいな…
そんなことを自分で
感じています。
責めないで話を聞いて
ください。

楽しく笑って
過ごせれば
みんなが幸せ♡

認知症は誰にでも
なりうるものです。
自分らしく
変わらない暮らしを
しよう。

資料：今までいただいた
皆さんの声

目 次

認知症を知りたいと思ったときの道しるべ(認知症ケアパス)



認知症を知りたい	P 1~2
認知症の相談をしたい	P 3~4
受診したい	P 5~6
・ もの忘れ相談連絡票	P 7~8
仲間と出会いたい	P 9~10
働き盛りの認知症について	P 11~12
・ 若年性認知症の人が受けられる主な制度	P 13~14
財産管理が不安になったとき	P 15
介護のことを知りたい	P 16
車の運転が心配になったとき	P 17~18
見守りのことを知りたい	P 19~20
一足先に認知症になった私からのメッセージ	P 21
ご家族や友人、地域の方など すべての方へ	P 22

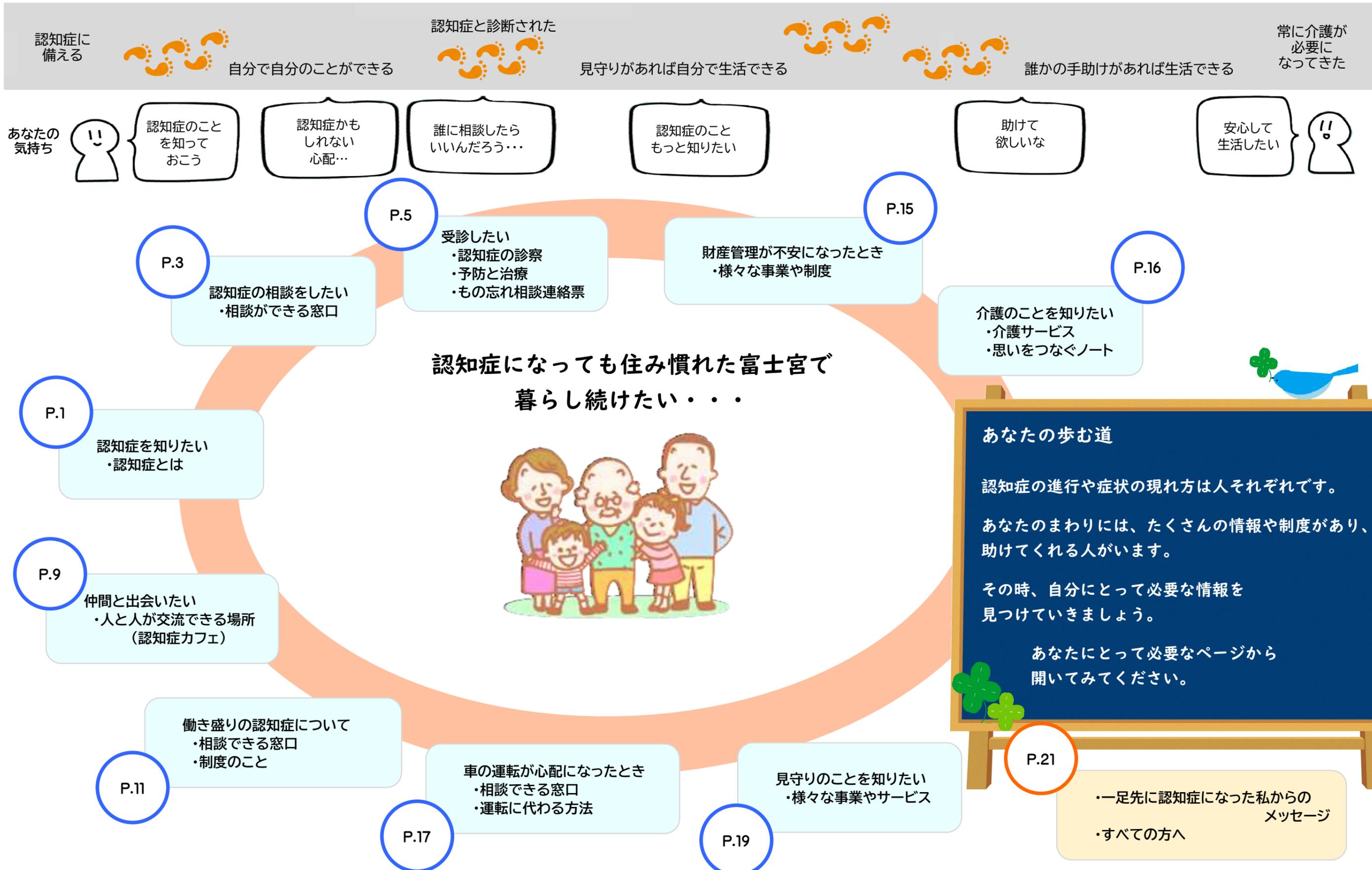


急がず、一步一步着実に進もう・・・

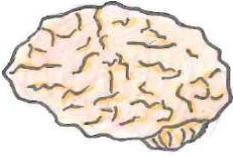
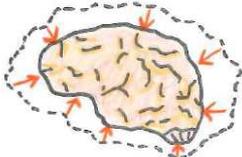
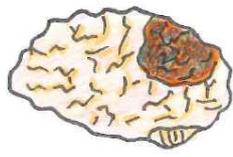


認知症を知りたいと思ったときの道しるべ

認知症を知りたいと思ったとき、「いつ」「どこで」どんなことを自分がしたら良いのかがわかると、安心して毎日を暮らすことができるようになります。必要な時期は、人それぞれです。自分に合ったタイミングで情報を見つけてください。



認知症をひきおこす原因

健康な脳	脳の萎縮	脳血管障がい
加齢と共に少しずつシワが深く大きくなり、徐々に萎縮していく	異常なタンパク質などによって脳が病的に萎縮する	脳梗塞や脳動脈硬化などによって一部の細胞に酸素や栄養が届かなくなり、神経細胞が減少する
		
生まれた時の脳の重さは約400g 10歳くらいになると、 成人と同じくらいの重さになる	・アルツハイマー病 ・レビー小体病 ・前頭側頭型 など	・脳梗塞 ・脳出血 ・脳動脈硬化 など

もっとも多い認知症

アルツハイマー型認知症

- 覚えることが苦手になる
 - 判断力が低下する
 - 日付や自分のいる場所がわからなくなったりする
 - 大切なものがなくなって家族を責めたりする
 - 道に迷うようになる
- など

脳梗塞や脳出血などが引き金

脳血管性認知症

- まだら認知症になりやすい
 - 感情失禁がおこりやすくなる
 - 脳の血流障がいによっておこる様々な症状がある
例)服の上下や前後がわからなくなる
箸や歯ブラシの使い方がわからなくなる
言葉がなかなかでてこない
- など

症状の現れ方は個人差があります。
本人にあったペースと関わり方が大切です。

性格や行動上の変化が主な症状

前頭側頭型認知症

- 65歳未満の若い方での発症が多い
 - 万引き、痴漢など反社会的行為が急におこる
 - 我慢が苦手になる
 - 些細なことにこだわり同じ行動を繰り返す
 - 言葉の意味理解が苦手になる
- など

幻視がおこるのが特徴的

レビー小体型認知症

- 初期の段階で幻視がみえる
例)虫・知らない人がいる
 - パーキンソン病のような症状がでる
 - 寝ている間に動き回ったり、大声を出したりする
 - 頭がはっきりしている時とそうでない時を繰り返す
- など

もの忘れが目立たない認知症があります

「認知症＝もの忘れ」というイメージが強く、もの忘れが目立たない前頭側頭型認知症やレビー小体型認知症は、認知症の症状として理解されにくく、本人・家族が苦労することが多くあります。

様々な症状があることを知り、早期に気づき、受診につなげることが大切です。

軽度認知障害(MCI)を知っていますか？

年齢相応の機能低下と認知症の中間の段階を指します。記憶力や判断力などの低下はありつつも、日常生活には大きな支障はない状態です。

近年は、新薬の開発もあり、回復したり、進行を緩やかにできることもあるので、気になるときは早めに相談しましょう。



©富士宮市さくやちゃん

認知症の相談をしたい

「もしかして認知症？」「どこの病院を受診したらいいの？」「これからの生活について相談にのってほしい。」など、認知症を不安に思ったら、まず相談をしましょう。一步を踏み出す勇気が大切です。

認知症の相談ができる窓口

認知症に関する相談を始め、医療機関や集いの場などの情報、生活に関する相談がしたいときは、次のページを参考に、お住まいの地区の**地域包括支援センター**に相談しましょう。

【担当の地域包括支援センターがわからないときの窓口】

富士宮市地域包括支援センター ☎ 0544-22-1591
(高齢介護支援課)



同じような経験をしている仲間に相談したい 話を聞いてほしい

認知症を抱える家族の会 さくら会

☎ 090-9938-1776(会長 稲葉)

富士宮市内にある認知症の家族会です。認知症の家族を介護している人、介護の経験のある人、色々な会員さんの話を聞くことができます。同じような経験した家族だからこそ話せることもあります。



開催日時 毎月第1火曜日 10:30~12:00
場 所 大富士交流センター ※日時や場所は変更になることがあります。



認知症カフェ さくらカフェ

家族会で認知症カフェもやっています。認知症カフェに関する情報は9ページもしくは、ホームページを参照ください。



認知症予防や軽度認知障害(MCI)について相談したい

保健センター(健康増進課)

☎ 0544-22-2727

認知症予防に関する教室の紹介、相談ができます。

その他の相談先

静岡県認知症コールセンター

☎ 0545-64-9042

週3回(月・木・土)10:00~15:00 ※祝日・年末年始除く
認知症の人と家族の会静岡県支部が相談にのってくれます。
※ 若年性認知症の相談は、11ページを参照ください。

富士宮市には、地域包括支援センターのほかにも、あなたの力になってくれる人がいます。身近な地域の**民生委員**に相談するのもよいでしょう。介護も含めた相談の場合には、お近くの**介護保険サービス事業所**への相談もできます。

富士宮市内地域包括支援センター 一覧表

令和6年10月1日現在

地域包括支援センター名	担当地区	所在地	電話番号
北部 地域包括支援センター	猪之頭・上井出・芝山・人穴・麓・根原・富士丘・北山1・北山2・北山3・北山4・山宮1・山宮2・山宮3・山宮4・内野・狩宿・半野・原・上条上・上条下・下条上・下条下・精進川上・精進川下・馬見塚	上井出1285-1 (特別養護老人ホーム しらいと内)	☎54-1092
富士根 地域包括支援センター	粟倉1・粟倉2・粟倉3・粟倉4・舟久保・村山1・村山2・村山3・粟倉南・上小泉・大岩1・大岩2・大岩3・杉田1・杉田2・杉田3・杉田4・杉田5・杉田6・小泉1・小泉2・小泉3・小泉4・小泉5・小泉6	小泉1854-3 (障がい者福祉センター 小泉敷地内)	☎21-3611
南部 地域包括支援センター	常磐・浅間・神田・木の花・城山・高嶺・宮本・琴平・三園平・二の宮・ひばりが丘・神田川・黒田・星山1・貫戸・山本・高原・高原1・高原2・田中	星山1058 (特別養護老人ホーム 星の郷内)	☎23-3328
富士宮市 地域包括支援センター	日の出・瑞穂・大和・咲花・阿幸地・富士見ヶ丘・源道寺	弓沢町150 (富士宮市役所内)	☎22-1591
中部 地域包括支援センター (サブセンター)	万野1・万野2・万野3・万野4・万野希望・宮原1・外神東・淀師・淀橋・大中里・青木・青木平・外神・宮原	淀川町35-15 (デイサービスセンター いちばん星内)	☎29-7808
西部 地域包括支援センター	神立・松山・羽衣・貴船・神賀・福地・野中1・野中2・野中3・野中4・星山2・安居山第1・安居山第2・沼久保・西山・大久保・長貫・上羽鮎・下羽鮎・稗久保・香葉台・大鹿窪・猫沢・明光台・上柚野・下柚野・鳥並・上稲子・下稲子・内房第1・内房第2・内房第3・内房第4	大鹿窪143-1 (特別養護老人ホーム 百恵の郷内)	☎67-0001

【認知症初期集中支援チームを知っていますか】

認知症になっても、住み慣れた地域でいつまでも安心して生活できるよう、医師・保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員などで構成する専門チームがあります。認知症または、認知症の疑いのある方及び家族の困りごとを伺い一緒に解決策を考えます。地域包括支援センターに相談して、必要と判断された方が対象となります。



受診したい

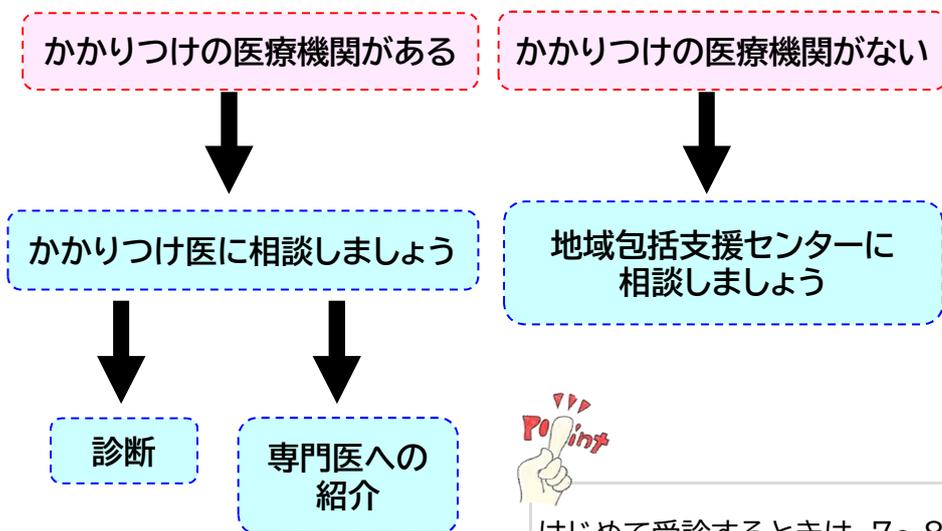
気になる症状がある場合は、受診しましょう。早期受診をすることで、治療法がある、進行を緩やかにする、また今後の生活に備えることが可能な場合があります。



© 富士宮市さくやちゃん

認知症の診察をしてもらいたいとき まずは、**かかりつけの医師**に相談をします。

受診の流れを参考に早期受診を心がけましょう。



整理しておきたいこと

- 具体的な症状
- 今までの経緯
- 困っていること
- 今までにかかった病気
- 飲んでいる薬
- 家族の協力状況 など



はじめて受診するときは、7～8ページにある「もの忘れ相談連絡票」を記入して医療機関に持参しましょう。

早期受診をすすめる理由

今後の生活の準備をすることができます。

早期発見・早期対応をすることで、症状が軽度のうちに本人や家族で話し合い、今後のことを考えたり、準備をすることができます。

治る病気や症状が改善する場合があります。

認知症を引き起こす病気には、早期治療により改善が可能なものもあります。

進行を遅らせることが可能な場合があります。

早い段階からの治療や、適切な関わりによって進行を遅らせることが可能な場合があります。

認知症と似た症状が現れる病気 ※一時的に現れる認知症のような症状は治る場合があります。

慢性硬膜下血腫、うつ状態、正常圧水頭症、甲状腺機能低下症 などの病気は、治療によって改善できるものもありますので、早期受診をしましょう。

気づきのポイント

- ・**頭を打った**経験がある
- ・**ショックな出来事**や**環境の変化**があった
- ・**急に**今までできていたことができなくなった など

認知症疾患医療センターを知っていますか

認知症疾患医療センターとは、圏域ごとに設置されている認知症の専門医療機関です。認知症に関する詳しい診断、行動が落ち着かない時の対応など専門的な医療の相談ができます。地域の専門職と連携し認知症の方や家族に、適切な専門医療を提供する役割を持っています。

富士圏域の認知症疾患医療センター	
東静岡神経センター (富士宮市西小泉町14-9)	鷹岡病院 (富士市天間1585)
☎ 080-3678-9901 (もの忘れ外来・相談専用携帯) 月～金8:30～17:30 土は12:30まで ※祝日および年末年始除く	☎ 0545-71-3370 ☎ 090-8552-9503 月～土9:00～16:00 ※祝日および年末年始除く
【予約・診察】	【予約・診察】
上記に電話で予約 診察日:月～金	上記に電話で予約 来院相談:月～金 鑑別診断(診察) 第1・3木曜 第2・4金曜

歯科医師や薬剤師もあなたの力になってくれます

お口の健康は、体全体の健康に影響します。歯科通院をされる中で歯科医師が普段との変化に気づき、力になってくれることもあります。また、薬剤師も薬の飲み方や副作用のこと、体調の変化についてなど相談ができます。どちらも、身近で相談できるあなたの味方です。お気軽にご相談ください。

認知症の予防と治療について

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。しかし、受診による治療や関わり方、適切な環境が整うことにより、症状や進行が緩やかになることもあります。

人との関りや楽しみを持って笑顔が増えること、役割をもって生活することなども治療のひとつとして大切とされています。



違和感を感じてから医療機関を受診するまでのこと



自分が何か変だなと思っていました。「あれ?」「こっちだっけ?」「あっちだっけ?」と、分からなくなる時があって…。でも、すぐには受診できませんでした。

しばらくして受診して「認知症」と言われたときは、肩の力が抜けた感じがしました。

自分がそんなことになるとは思わなかったから、何言ってるのかな…と思いました。

診断してくれた先生から、「何でも言ってくれていいよ。」と言われて、この先生なら大丈夫と思いました。受診後すぐに、相談員や地域包括支援センターを紹介して貰えてよかったです。

いろいろな人に出会って、今はとにかく楽しく過ごしたいと思っています。

声:令和5年度本人への聞き取り 思いを伝えるシートより

「もしかして、認知症かな？」と思ったら、チェックしてみましょう
～ もの忘れ相談連絡票～

- 1() 同じ話を繰り返したり、聞いたりする。
- 2() よく知っている人の顔(名前)が思い出せない。
- 3() しまい忘れがある。
- 4() 今しようとしたことを忘れたり、会話の途中で言いたいことを忘れる。
- 5() 理由もないのに気がふさいだり、落ち込むようになった。
- 6() 身だしなみに無関心になり、以前よりおしゃれをしなくなった。
- 7() 以前はあった関心や興味が失われた。
- 8() 料理ができなくなった ⇒ いつから? 年 月頃から
- 9() 新聞を読まなくなった ⇒ いつから? 年 月頃から
- 10() 計算の間違いが多くなった。漢字を忘れる。
- 11() 電気製品が使いこなせなくなった。
- 12() 些細なことで怒りっぽくなった。涙もろくなった。
- 13() ぼんやりして反応が遅くなった。根気が続かなくなった。
- 14() 日にちや場所の感覚が不確か、約束や受診日を忘れる。
- 15() 蛇口やガスの元栓の締め忘れが目立った。
- 16() 毎日やっていた日課をしなくなった。
- 17() 外出がおっくうになった。
- 18() 薬の管理ができなくなった。
- 19() 金銭の管理ができなくなった。
- 20() 訪問販売等で高額商品を次々に買ってしまう。
- 21() 「家族の誰かが物(財布・通帳・衣類等)を盗んだ」と言い張る。
- 22() 風呂に入ることを嫌がる。
- 23() 日中よく居眠りをする。
- 24() 夜中または日中に家の中を歩き回る。または片付け物を繰り返す。
- 25() 外出した際に、自宅に戻れなくなったことがある。
- 26() 状況にあった着衣ができない。
- 27() 食事を拒否する。または食べ過ぎる。
- 28() 尿失禁をする。便失禁をする。後始末ができない。
- 29() 物をため込む。(ティッシュペーパーやトイレットペーパーなど)
- 30() 事実と違うことを言う。作り話をする。
- 31() 見えるはずのないものが見えたり聞こえたりする。
- 32() 暴力を振るう。(殴る・噛み付く・引っかく・蹴る・唾をはきかける)
- 33() 食欲がない。
- 34() 体重が減少している。
- 35() 2週間以上眠れない日が続いている。

このチェック票は、認知症サポート医と作成しました。
気になることがあったら、このチェック票や次のページを持参し、かかりつけ医に相談しましょう。

【今、気になること】

【現在に至るまでの経緯】

【既往歴】（以下の項目のうち、該当するものすべてに○をつけてください。）

- | | | |
|------------|---------------------------|----------------|
| 1() 交通事故 | 8() 肝臓病 | 15() 関節関係の病気 |
| 2() 頭のけが | 9() 腎臓病 | 16() 神経症 |
| 3() 脳卒中 | 10() 胃腸病 | 17() 自律神経失調症 |
| 4() 高血圧 | 11() 性病 | 18() うつ病 |
| 5() 高脂血症 | 12() 甲状腺の病気 | 19() アルコール依存症 |
| 6() 動脈硬化症 | 13() 糖尿病 | 20() その他の病気 |
| 7() 心臓病 | 14() その他内分泌
(ホルモン)の病気 | |

【現病歴】

時期	病名	医療機関名	服薬

【その他伝えたいこと】

【氏 名】

【生年月日】 大正・昭和・平成 年 月 日生まれ

【住 所】 富士宮市

【連絡先】

仲間と出会いたい

人と人が交流できる場所（認知症カフェ）

認知症になっても、仲間と共に色々な活動を楽しんでいる人がたくさんいます。

富士宮市の認知症カフェは、誰もが参加できる集いの場です。
「認知症について知りたい」「認知症の相談をしたい」
「同じような経験をしている仲間と出会いたい」「人と話したい」など
どんな理由でも参加できます。
地域の様々な場所で開催されており、内容も多岐に渡っています。



ここからたくさんのお会いが生まれて、一緒に時間を楽しんでいます。
気軽な気持ちでいらしてください。



ソフトボールカフェ



男性の趣味と介護のつどい



ロバちゃんカフェ

認知症カフェは
誰もが出会い
交流できる場所



打ちっぱなしゴルフの会



カフェで沢山の
友達ができました。
行って良かった
です。

声:本人・家族



ゆめカフェ

今日行くところがあることは
とっても大切だと思います。

いろいろな人
と話せて
楽しい!



声:認知症キャラバンメイト

令和6年10月現在、富士宮市には23カ所の認知症カフェがあります。



【認知症カフェに関する窓口】

富士宮市地域包括支援センター(高齢介護支援課)

☎ 0544-22-1591

人と人が交流できる場所

令和6年10月1日現在

名称	実施日時	場所
地域のボランティア（認知症キャラバンメイトなど）が中心となり運営している交流場所 <small>※認知症キャラバンメイトは、一定の研修を受け、地域の人達に講座や認知症カフェなどを通じて認知症を正しく伝える役割をしています。認知症に関する様々な活動で活躍しています。</small>		
みかんカフェ	毎月16日 9:45~11:15	富士宮駅前商店街 明光義塾前
たんぽぽカフェ	毎月第2土曜日 13:30~15:30	富士根南公民館
カフェでこぼん	毎月第2日曜日 10:00~11:30	みゆきの苑
ゆめカフェ	毎月第2木曜日 13:00~14:30	木工房[いつでもゆめを]
カフェしばかわ	毎月第1水曜日 10:00~12:00	芝川会館
口バちゃんカフェ	毎月第4水曜日 10:30~12:00	イオンモール富士宮セセラギテラス
ソフトボール	毎月第3土曜日 10:00~12:00	星山1区ふれあいの丘グラウンド
富士山 打ちっぱなしゴルフの会	毎月第1木曜日 13:30~15:00	大淵ゴルフセンター（富士市大淵）
お散歩柚野	年4回程度 10時集合 ※雨天中止	興徳寺（下柚野）駐車場
カフェ奏でいあん	毎月第3日曜日 13:30~15:30	デイサービスいちばん星
グラウンドゴルフカフェ	毎月第1火曜日 10:00~11:30※雨天中止	村山3区神成やまびこ球場
富岳館高校生によるカフェ太陽	年3回 10:30~12:00	イオンモール富士宮セセラギテラス
自動車学校 de 認知症カフェ	年2回 10:00~12:00	富士宮自動車学校
小さな森の白糸かふえ	年2回 10:00~14:30	西の家 表富士キャンピング場
上井出おさんぽ倶楽部	年3回程度 10時集合 ※雨天中止	上井出区4町内公民館
家族会や介護経験者が中心となり運営している交流場所		
さくらカフェ	毎月第4火曜日 10:00~11:30	富士宮市総合福祉会館
ケアラーズカフェともいきin平等寺	毎月第1月曜日 10:00~11:30	平等寺（東町）
介護と趣味のつどい	毎月第2水曜日 13:30~15:30	大富士交流センター
ケアラーズカフェともいきin来迎寺	毎月第1水曜日 10:00~11:30	来迎寺（村山）
福祉事業所が開催している交流場所		
かりん・ゆずカフェ（脳トレ）	毎月第3木曜日 13:30~14:30	小規模多機能ホームかりんの家
かたくりカフェ（脳トレ）	毎月第4火曜日 13:30~14:30	ケアハウスかたくりの里
ひまわりカフェ	毎月第2火曜日 9:30~11:00※雨天中止	グループホームひまわり
ほっこりカフェ	奇数月の第3木曜日 14:00~15:00	多機能ホーム あった家

※詳細はホームページもしくは地域包括支援センターで確認ください。

急遽お休みをいただくこともありますので、
不安な方はお気軽に地域包括支援センター(0544-22-1591)へ
問い合わせください。



富士宮市ホームページ
「認知症の取り組み」

働き盛りの認知症について

働き盛りの年代(64歳以下)で発症する認知症を若年性認知症といいます。

高齢者の認知症とは異なり、初期の症状が出てても疲れや更年期障害あるいはうつ病など他の病気と思い、症状が進行してから気づく場合があります。

働き盛りの世代の人が発症するため、仕事に支障がでたり、配偶者が介護を理由に離職するなど、経済的に大きな負担がかかります。さらに、親の介護と重なると、本人や家族の生活に大きく影響します。

これからの生活のことや経済面について不安が多くなります。早い段階での「気づき」と「相談」が大切です。

こんなことはありませんか

若年性認知症と診断された本人への聞き取りより

- 頼まれた仕事を忘れる
- 小さなミスが増えた
- できていたことできなくなった
- 集中できなくなった
- 趣味などへの意欲がなくなった
- 部屋に閉じこもるようになった
- よく眠れなくなった
- いつも通る道で迷う
- 「運転が荒くなった」と言われた など

何かおかしいと感じたら

早期に相談し、適切な治療や支援を受けることで、進行を遅らせたり、症状を改善させることができます。仕事を継続したり、手当の支給を受けるなど金銭面での支援につながる場合もあります。

働いている人は…

働いている人はまず、会社の上司や人事担当者、産業医などに相談してください。

※配置転換や職場の理解などによって、働き続けることができたり、受け取る手当や年金額が変わる場合もあります。

できるだけ
仕事を辞める前に
相談しよう!!



若年性認知症の相談ができる窓口

若い年齢での認知症発症は、本人も家族も混乱することが多くあると思います。仲間の紹介から仕事のこと、これからの生活に関する悩み、家族の悩みまで相談ができます。

4ページを参考に、お住まいの地区の地域包括支援センターに相談しましょう。富士宮市には、相談を始め同じような体験をしている人との出会いや就労の場があります。

【担当の地域包括支援センターがわからないときの窓口】

富士宮市地域包括支援センター ☎ 0544-22-1591

その他の相談先

静岡県若年性認知症相談窓口

☎ 054-252-9881

週3回(月・水・金)9:00~16:00
※祝日・年末年始除く 若年性認知症支援コーディネーターが相談にのってくれます。

同じような経験をしている人との出会い

同じような経験をしている人が働く仕事の間、一緒に楽しい時間を過ごす場、相談ができる場など市内には様々な出会いの場があります。

若年性認知症の方が働く仕事の間
「木工房いつでもゆめを」
毎週月・木曜日 9:30～14:00



場所: 富士宮市杉田1020-2

電話: 0544-25-3747 Fax: 0544-21-1781

若年性認知症の方々が従業員として、日々、木工製品の製作や営業活動を行っています。あたたかくてやさしい、便利な木工製品を作ります。



仕事の様子

毎月第2木曜日



13:00～14:00 木工房にて ゆめカフェ開催中

従業員や家族、地域の人々が参加しています。

体験談を聞くことができます。



ゆめカフェの様子

※上記以外にも就労や出会いについて相談をすることができます。
地域包括支援センターへご相談ください。

一足先に認知症になった私からのメッセージ「希望の道」

夫の名前を書こうとしたときに書くことができず、その時自分の異変に気づきました。56歳のときのことです。

ある日、京都で行われた世界アルツハイマー病協会国際会議の新聞記事をたまたま読んでいたら、自分と同じような症状の人がいることを知り、もしかしたら自分も認知症ではないかと思いました。インターネットで沢山のことを調べて、検査をしてもらい最終的に「アルツハイマー型認知症」と診断されました。覚悟をして検査を受けましたが、診断名を聞いて涙が出ました。

それから数日後、やっとの思いで夫に話しました。「病気になってごめんね。」と言うと、「死なないんだからいいじゃん。」と答えてくれました。夫のその返答に拍子抜けし、救われる思いでした。何を言っても否定せず、困ったときだけ手を貸してくれる夫のそんな対応が嬉しいです。

～皆さんに伝えたいこと～

- ・できることは手を出さずに、口を出さずに見守って欲しい。
間違えることもあるし間違ったこともわかっているから。
- ・私の前で「認知症にはなりたくない」と言わないで欲しい。
- ・私は医療機関で相談員に、今の職場を紹介してもらった。何もわからない時に情報があることで救われた。自分は教えてくれた人がいたから運がよかったと思う。情報を教えてくれる人がたくさんいるといいな…



～今思うこと～

認知症になっちゃったものはしょうがない。

今の医学では治せないんだから…

それだったら一日一日楽しく過ごした方がいいかなって思っています。

若年性認知症の人が受けられる主な制度

生活の支えとなることもありますので
制度の内容を理解しましょう。



参考: 認知症介護研究・研修 大府センター
若年性認知症ハンドブック

自立支援医療(精神通院医療)

精神疾患の通院医療を受けやすくするために医療費(入院除く)が助成される制度です。
認知症とは別の病気に関する医療費には適用されません。

- ・ 通院にかかる自己負担金が総医療費の一割になります。 ※所得による上限あり
- ・ 精神障害者保健福祉手帳の交付を受けていなくても利用が可能です。



かかりつけの精神科医師および、障がい療育支援課へご相談ください。

精神障害者保健福祉手帳

認知症などで、生活上の制約がある人が利用できる制度です。
手帳が交付されると、それぞれの障がいの程度に応じた福祉サービスを利用できるようになります。交付には医師の診断書(所定用紙・初診日から6ヶ月を経過したもの)などが必要です。障がいの程度により1級から3級までの等級があります。

脳血管性認知症などで身体的な障がいがある場合には、身体障害者手帳が申請できることもありますのでご相談ください。

【窓口】 障がい療育支援課

☎ 0544-22-1145

内容:「障がい者福祉のてびき」より(令和6年4月現在)

※「障がい者福祉のてびき」は、障がい療育支援課の窓口にて配布しています。

年金について

年金に加入している方が認知症になった場合、加入している年金の種別に応じて**障害基礎年金、障害厚生年金**を受給できる場合があります。一定の条件を満たす必要があります。条件を満たせば、働いていても受け取ることができます。

国民年金保険料の免除制度

自営業の人や会社を退職した人、会社を退職した人に扶養されていた配偶者で、60歳未満の人は、国民年金の第1号被保険者となり、保険料を支払います。

病気やケガ、失業等で収入が減って、保険料の支払いが困難となった場合には、保険料が全部又は一部免除になる場合があります。



【窓口】 保険年金課 国民年金係
富士年金事務所
(富士市横割3-5-33)

☎ 0544-22-1139
☎ 0545-61-1900

会社を休職したときや退職した後のこと

休職を考えたとき

傷病手当

病気やけがのために、仕事を続けるのが困難な時に適応となる制度です。
会社を休んだ日が連続して3日以上あり、4日以降休んだ日に対して加入保険から支給されます。
国民健康保険以外の公的医療保険に加入している人が利用できます。現在働いている職場にお問い合わせください。

退職したら・・・

雇用保険の失業給付

やむを得ず仕事をやめることになった場合、失業中の生活の経済的な不安や心配をできるだけ少なくし、再就職へ向けて活動できるように支給されるものです。
再就労の意志がない時には、受給できません。

【窓口】 ハローワーク富士宮 ☎ 0544-26-3128
(富士宮市神田川町14-3)

健康保険の加入

- ①現在の健康保険を一定の条件で任意継続する(最長2年まで)
「任意継続被保険者」といって、保険料は全額自己負担(上限はある)となります。
退職して20日以内に手続きをする必要があります。
→現在働いている職場にお問い合わせください。
- ②家族の健康保険に加入し、被扶養者になる
→家族が勤務する会社にお問い合わせください。
- ③国民健康保険に切り替える
→保険年金課にお問い合わせください。



【窓口】 保険年金課 ☎ 0544-22-1138

税金の控除

特別障害者控除・障害者控除

身体障害者手帳・精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている人は、等級により特別障害者控除、障害者控除の対象となり、一定の金額の所得控除を受けることができます。

医療費控除

本人及び生計を一にする家族の通院・入院医療費及び通院交通費のうち、保険金などで補填された分を除く自己負担額の合計額が、一定の額を超えた場合、確定申告の際に超えた額が所得から控除されます。

【窓口】 市民税課 ☎ 0544-22-1126

国民健康保険税の軽減

会社の都合により退職された方には、国民健康保険税の軽減制度があります。

【窓口】 保険年金課 ☎ 0544-22-1138

経済的な困りごとに関してどこに相談したらよいかわからないとき 【窓口】 福祉総合相談課 ☎ 0544-22-1561

財産管理が不安になったとき

困ったな、通帳・印鑑
どこに行ったのかな…

暗証番号は???



リフォームのお願いをしたけど、
契約書がまだもらえない!
もしかして、
だまされたのかな?



今は元気だけれど…
手続きがわからなくなった
ときのために、
今から備えておきたいな。
頼れる親族はいないし、
どうしたらいいのかな?



こんな心配があったら
ご相談ください。



©富士宮市さくやちゃん

成年後見制度

認知症、知的障がいもしくは精神障がいなどで、判断能力が不十分な方々の権利や財産を守り、意思決定を支援する仕組みです。

- ①すでに判断能力が十分でない場合に利用できる法定後見制度
 - ②将来、判断能力が衰えた時に備える任意後見制度
- に分けられ、財産管理や契約などの法律行為を行うしくみです。

【窓口】 福祉総合相談課 ☎ 0544-22-1561
富士宮市社会福祉協議会 ☎ 0544-22-0094
静岡家庭裁判所富士支部 ☎ 0545-52-0386
お近くの地域包括支援センターでも相談ができます。

日常生活自立支援事業

日常生活を営む上で必要な福祉サービスを自分の判断で適切に利用することが難しい方を対象に「福祉サービスの利用援助」を基本サービスとして「日常的な金銭管理」や「書類等の預かり」を行います。

【窓口】 富士宮市社会福祉協議会 ☎ 0544-22-0094

クーリングオフ制度

訪問販売などの取引について、一度契約した場合でも、契約書面を受け取った日から一定期間は理由なしで契約を解除することができる制度です。

【窓口】 富士宮市消費生活センター(市民生活課)
☎ 0544-22-1197 月～金 9:00～16:00

介護のことを知りたい

住み慣れた地域で安心して暮らすために、介護や介護予防に関するサービスを知り、状態に合わせて上手に利用しましょう。

「本人も周りにもがんばり過ぎず…」が介護を続ける秘訣です。

必要な介護サービスを組み合わせて利用することで、認知症の進行を緩やかにしたり、家族の介護負担を軽減することができます。

- 訪問を受けて利用する
 - 通所して利用する
 - 短期入所する
 - 福祉用具を借りたり購入したりする
 - 施設に入所する など
- 状態に合わせて必要なサービスを受けることができます。

利用できるサービスや利用料は必要な支援によって異なります。

詳しくは「よくわかる介護保険」「介護予防・日常生活支援総合事業利用の手引き」をご覧ください。



【介護申請・認定に関する窓口】

高齢介護支援課 認定審査係 ☎ 0544-22-1474

【介護サービス全般に関する窓口】

富士宮市地域包括支援センター(高齢介護支援課) ☎ 0544-22-1591

お近くの地域包括支援センターでも相談ができます。

介護保険を使うようになって… (ご家族から)

人と関わるのが苦手な妻でしたが、介護保険で訪問看護サービスを使うようになってから、少しずつ言葉が増えて、笑顔もみられるようになりました。

料理もしばらくしたことがありませんでしたが、サービスを使うようになったある日、仕事から帰宅すると、カレーができていた時は、本当に嬉しかったです。



富士宮が、認知症になったことを誰に対しても言える地域になったらいいなと思います。

声:令和5年度 本人への聞き取り 思いを伝えるシートより

思いをつなぐノート

自分の思いを家族や大切な人と話したり、気持ちを伝えておきましょう。これからの自分について考えたり、大切な人へのメッセージを書くことができるノートです。高齢介護支援課窓口でノートを配布しています。



車の運転が心配になったとき

車の運転は、生活の一部である人が多く、かけがえのないものです。今後の方針を決めるときは、まず本人の思いや考えを聞きましょう。話がうまく進まない場合には、さまざまな相談機関があります。



【今後の方針を決めるときに まずはやってほしいこと】

【運転に対する思い】

- ① 本人の状態を知る
今心配していることは、なぜ起きているのか知るために
まずは相談・受診をする
- ② 本人の思いや考えを知る
運転についてどのように考えているのか聞く
本人にとって運転をする意味や目的は？
メリット・デメリットを考える
- ③ 運転に代わる方法があるのかを知る 考える
公共交通機関や市のサービス、移動支援などを聞く
運転が楽しみである場合、更なる楽しみや役割となる
ことを考えてみる
- ④ 一緒に運転について確認してみる
怖かったり、危なかったりした経験がないか聞く
運転チェックを試してみる



責められると
つらい
わかってるから

運転のことは
自分で決めたい！

運転しなくても
生活できる方法を
教えて…

自分の気持ちを
聞いてほしい…

令和4年度本人座談会より
テーマ「車の運転と私」

運転に関する相談ができる窓口

認知症と運転に関する全般的なことを相談したい

地域包括支援センター

4ページを参考にお住まいの地区の地域包括支援センターに相談しましょう

運転免許の更新について相談したい

運転免許の更新について

:静岡県警察ホームページより一部抜粋(令和6年10月現在)

70歳以上の運転者が免許の更新を受けようとするときは「高齢者講習」を受けなければなりません。講習を受けないときは、免許の更新ができません。

75歳以上の運転者は「認知機能検査」を受けなければなりません。また、75歳以上で一定の違反がある運転者が免許の更新を受けようとするときは、「運転技能検査」を受けなければなりません。また、検査の結果が一定の基準に満たない場合は、運転免許証の更新をすることができません。

運転免許の更新について不安を感じた場合には、是非ご相談ください。

【窓口】 富士宮警察署交通課

☎ 0544-23-0110(代表)

運転に代わる方法を知る

富士宮市では、高齢者ドライバーによる交通事故の減少と公共交通の利用促進を目的に、運転免許証を自主返納した65歳以上の市民に対し、「富士宮市公共交通補助券」を交付しています。

富士宮市高齢者運転免許証自主返納支援事業	
対象者	富士宮市の住民基本台帳に登録されている満65歳以上で、運転免許証を警察署または免許センターで自主返納した人
内容	<p>市営公共交通(宮バス・宮タク)及び、高齢者優遇定期券・民間路線バス一般タクシーに利用できる「富士宮市公共交通補助券」を1回限り交付</p> <p>【補助券の利用できる範囲】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○市営公共交通の乗車賃 ○富士急グループの富士急シルバー定期券の購入、路線バスの乗車賃 ○山梨交通(株)のゴールド定期券の購入、路線バスの乗車賃 ○一般タクシーの乗車賃(利用には条件があります) 

返納日	公共交通補助券交付額
平成25年10月1日～令和2年3月31日に自主返納した人	5,000円分
令和2年4月1日～令和3年3月31日に自主返納した人	10,000円分
令和3年4月1日以降に自主返納した人	30,000円分

市役所で申請の際には、運転免許証返納の際に静岡県公安委員会で発行された「申請による運転免許の取消通知書」を持参してください。
本人が窓口に来られない場合は、委任状が必要となります。

【窓口】 市民生活課 交通対策室 ☎ 0544-22-1152(直通)



「運転経歴証明書」は、返納の際に警察署で申請できます。
(手数料がかかります)

お得な情報！！

タクシー協会では、「運転免許証返納割引」を実施しています。
「運転経歴証明書」をお持ちの65歳以上の方は、運転経歴証明書を提示すると乗車賃が**1割引**になります。



趣味や楽しみをみつけられる場所

○認知症カフェ ○地域寄り合い処 ○シニアクラブ ○趣味の講座・サークル
○脳トレ・スロトレ等一般介護予防教室など様々な活動があります。

地域で行っている支援や生活のための社会資源

○宅配弁当 ○移動スーパー ○地域独自の移動支援
○その他訪問サービス(理美容や家事支援等)など生活に役立つ社会資源があります。

【窓口】 地域包括支援センター 4ページを参考にお住まいの地区の地域包括支援センターに相談しましょう。

見守りのことを知りたい

富士宮市内では、見守りの輪が広がっています。「地域の中で見守りをお願いしたい！」などの相談は、お住まいの地区の地域包括支援センター(4ページ)へご連絡ください。あなたの状況に合った方法を一緒に考えます。



富士宮市ホームページ
「認知症の取り組み」

見守りに関する取組

地域見守りあんしん事業

新聞配達や宅配業者など、高齢者のご自宅に訪問する機会のある事業所の皆様や、スーパー・コンビニ・銀行など、普段お客様と接する機会のある店舗の皆様にご協力いただいています。

令和6年10月現在、29団体が富士宮市と「地域見守りあんしん協定」を結んでいます。

富士宮市見守り・SOSネットワーク事業(事前登録)

万が一、行方不明になった時に備え、本人の情報を事前に登録し、行方不明発生時に登録した情報を活用し早期発見・保護するための事業です。

【事前登録対象者】

道に迷ったり、家に帰ることができなくなる可能性のある高齢者などで登録を希望する方

【事前登録方法】

地域包括支援センター、ケアマネジャーまたは市役所高齢介護支援課に相談し、申請書を市役所高齢介護支援課に提出すると、市役所と富士宮警察署で情報が共有され、万が一のときに家族等への連絡がスムーズになります。

事前登録をした方には、「富士宮お守りシール」を配布しています



お守りシールは、「安心して外出できるように」作成されたシールです。
耐水性のあるアイロンプリントシールとライトで反射するシールタイプの2種類を配布しています。
外出時に身に着けるものに貼ることができます。

お守りシールを見かけたら？



お守りシールをつけていても、全員が道に迷っているわけではありません。まずは、様子を見て、困っている様子があったら声をかけ、家族等の連絡先がわからない、自分で家がわからないなどのことがあった時は、富士宮警察署(☎23-0110)に連絡し、シールの番号を伝えてください。

【窓口】 富士宮市地域包括支援センター(高齢介護支援課) ☎ 0544-22-1591

自宅で生活するための支援やサービス

同報無線のメール・LINE受信について

「こちらは広報ふじのみやです」でおなじみの行方不明者のお知らせをするのが同報無線です。メール受信の登録をさせていただき、見守りにご協力ください。同報無線メールの登録をすると、地域の中で行方不明になった方の情報をメールで受信できます。また、LINEでも同様に受信できますので。

家族等が行方不明になり、探しても見つからないとき、同報無線をお願いすることもできます。



メールの登録はこちらから



LINEの登録はこちらから

【同報無線の放送をお願いするときの連絡先】
富士宮警察署 ☎ 0544-23-0110（代表）

徘徊高齢者在宅生活継続支援(GPS機能)

行方がわからなくなった際に、早期に発見するための機器を貸与します。GPSシステムを応用し、高齢者の速やかな位置検索および対象者の所在位置情報を家族へ提供します。(利用者負担あり)

【窓口】 高齢介護支援課・介護保険係 ☎ 0544-22-1141

配食サービス助成

ご自宅にお届けするお弁当の費用の一部を助成します。

対象 次の要件を全て満たす方

- ◆在宅で生活をしている
- ◆要介護・要支援の認定を受けている方、又は65歳以上の方
- ◆本人及び配偶者が市県民税非課税である、または市県民税が均等割のみを支払っている
- ◆ひとり暮らし、または高齢者だけでお住いの方、またはそれに準ずる状況である
- ◆本人及び同居の方が買い物・調理ができない状態である

助成額 1日1食400円

※申請後、市の審査により、対象とならない場合もあります。

【窓口】 高齢介護支援課・介護保険係 ☎ 0544-22-1141

ホームセキュリティシステム設置サービス

ひとり暮らしの高齢者等の緊急事態に対処するシステムを設置し、緊急時の不安軽減や安全確保を図ります。ひとり暮らしの65歳以上で市民税非課税者等の条件に合えば、助成があります。

【窓口】 福祉企画課・福祉企画係 ☎ 0544-22-1457

※他にも、高齢者が利用できるサービスがあります。
「高齢者のための福祉サービス利用の手引き」をご覧ください。
福祉企画課・高齢介護支援課窓口で冊子を配布しています。



©富士宮市さくやちゃん

一足先に認知症になった私からのメッセージ

認知症に関して皆さんに伝えたいこと

不安はつきません。でもいいこともあります。

今は「忘れることがくすり」と思っています。こんなことを言っても、夫をはじめとして周りの人から怒られない環境が嬉しいです。

疲れてご飯を作りたくないとき、夫が「冷凍食品のお好み焼きを食べよう」と具体的に言ってくれます。きっと私のことを思って、考えすぎないようにしてくれているのかな…
認知症カフェに行って知り合いが増えて話ができることが本当に嬉しかったです。

カフェのことを知らなかったらこんな気持ちになれなかったかも…

声:令和5年度 本人への聞き取り 思いを伝えるシートより

今思っていること

認知症と診断されて薬は飲んでいるけれど、基本的に治療という治療はない。でも自分には、認知症になってからできた仲間がいるからありがたいと思うし、毎日を楽しく過ごしたい。

認知症だからと言われても、自分の気持ちをしっかり思いながら、私が私自身でいられるようにしたい。悪いことばかり考えていたら生活も暗くなってしまうので楽しいことをやりたい。

声:令和5年度 本人への聞き取り 思いを伝えるシートより

自分が認知症になって思うこと

兄弟が認知症になったので、自分も言われて「そうか」という気持ちだった。認知症のことを自分でもよく知ることが大切だと思った。そこでどうしたらいいか考えて、認知症が進んだら進んだと開き直る。全部できなかつたりわからないわけじゃないから、工夫が必要だと思う。

例えば、必ずメモに取る、分かるところにはっておく、カレンダーにも書く、歩いて買い物に行く、薬も朝昼夕にわけたり、大きく日にちを書くところからは自分でできるからできることは自分でやりたい。車は、家族に心配をかけたくないので乗らない。歩くと認知症が進まないと聞いたから歩く。意外と歩くのも良いと思うようになった。

会話を楽しむこともいいことだと思う。相手が楽しいことを話せるように声をかけるようにしている。余裕を持つことが大切かな。

これからのことはわからないけれど、自分のことを自分で決めていきたい。明るい認知症になりたい。

家族にも言っておかないとな…

声:令和5年度認知症サポーターステップアップ研修にて

一足先に認知症になった先輩からのメッセージを認知症カフェ(10ページ)や認知症サポーターステップアップ講座で聞くことができます
ステップアップ講座の詳細はホームページをご覧くださいか、地域包括支援センター(4ページ)までお問い合わせください。



富士宮市ホームページ
講座の情報

忘れずにいてほしいこと

認知症の本人には自覚があり、症状に最初に気づくのは本人です。
どうなっていくかわからない不安の中で苦しんでいます。
認知症になってもその人自身は変わりません。
日々おこる症状は、決して本人のせいではありません。



知っているとお心が楽になる 今日からできる接し方

特に家族は、今までにない経験をしていますので、戸惑いがいっぱいあると思います。
気持ちにゆとりを持って接することが大切です。
介護に関わってきた皆さんからいただいた声を紹介します。

接し方が変わると、
症状が落ち着くことが
あります。

1. 失敗を責めない
2. できなくなったことを非難したり、叱ったりしないで、そっと手伝う
3. そっと見守り、待つ
4. できないことを教えようとしない
5. できることを取り上げず一緒にやる
6. 物がなくなったときは、問いたずらではなく一緒に探す
7. 何かしてほしいときは「お願い型」にする 命令しない
8. 今までの役割を取り上げない。生活習慣はできるだけ続ける。
9. 無視をしない
10. 便秘・脱水に注意する。(認知症の症状が悪化することがある)
11. 行動を抑制しない
12. 縛ったり、閉じ込めたり、殴ったりしない
13. 人としてのプライドを傷つけない
14. 楽しい会話や、笑いを大切に
15. 家族への思いやりや感情は最後まで残っていることを忘れない

認知症に効くのは
やさしさの薬♥



資料: 今までいただいた
皆さんの声から作成

家族だって人間です。泣きたいことも怒りたいことも、
時には我慢できないようなことがあるのも当たり前です。
あなたのことを理解してくれる人が必ずいます。
悩んでいたらまず相談をしてください。

同じような経験をされている方との
出会いは、とても大切です。
集いの場（カフェなど）にも
ぜひご参加ください。



【窓口】 富士宮市地域包括支援センター 0544-22-1591
(高齢介護支援課)

連絡相談先メモ

家族や友人			
●名前	☎	●名前	☎
●名前	☎	●名前	☎
地域包括支援センター		☎	
かかりつけ医		☎	
ケアマネジャー		☎	
その他の連絡先			



高齢介護支援課
富士宮市弓沢町150番地
☎(0544)22-1591