

あしや

改訂4版

認知症

ほっとナビ



世界アルツハイマーデー啓発ポスターコンテスト2022

最優秀賞作品

はじめに

この冊子に込めたおもい

認知症 いつかは我が身

助けあひ

この冊子は、芦屋市で認知症と共に生きる人やそのご家族が出会う可能性がある、さまざまな悩みや困りごとに対し利用できるサービスやサポートをまとめたものです。

2025年には65歳以上の高齢者のうち5人に1人が認知症になると言われています。まだまだ多くの人に誤解されているかもしれませんが、認知症になったからといって何もかもできなくなるわけではありません。

また、認知症と共に生きる人やそのご家族が、住み慣れた地域でいつまでも自分らしく暮らし続けるために、さまざまな人々や機関がネットワークでつながっていくことがとても大切です。

認知症は誰もがなり得る脳の病気です。手に取っていただいた方が認知症について「我がこと」として考えていただくきっかけになれば幸いです。



1	サービス・制度めやす表3	5	暮らしの彩り14
				仲間と語りたい	
2	正しく理解することから始まる		6	安心して暮らすために15
	認知症とは？5		自分のことは自分で決めたい	
	若年性認知症とは？6		もし、だまされたと思ったら16
3	相談したい		7	もっと認知症について学びたい17
	私の思いや悩みを聴いてほしい7		見守ってほしい	
	高齢者生活支援センター8			
	からだの調子を診てほしい9			
	医療機関リスト10			
	これって認知症？11			
4	からだを動かしたい		8	共に生きる家族の方へ21
	元気なからだを維持したい13			

芦屋市で認知症と共に生きる方、認知症と診断された方、認知症かもしれないと不安な方、共に生きるご家族など、さまざまな方が利用できるサービスや制度を一覧表にまとめたものです。
 ※ 認知症の症状、生活状況や経過には個人差があります。

認知症になった (少し手助けがあれば暮らせる)	認知症が進んだ (日常的に手助けを受けながら暮らす)
高齢者生活支援センター（認知症相談センター）	P.8
認知症対応医療機関	P.9~10
認知症疾患医療センター	P.12
脳神経センター	P.12
認知症初期集中支援チーム	P.12
P.13	
P.13	
P.13	
認知症カフェ、地域支え合い推進員	P.14
福祉サービス利用援助事業（日常生活自立支援事業）	P.15
成年後見制度	P.15
/ 兵庫県立消費生活総合センター / 国民生活センター	P.16
ヘルプマーク・ヘルプカード	P.17
認知症高齢者見守りシステム利用援助事業	P.17
認知症等高齢者GPS機器貸与事業	P.18
認知症高齢者見守り支援事業	P.18
認知症高齢者の見守り・SOSネットワーク事業	P.18

「あしやの高齢者福祉と介護保険」をご覧ください。



サービス・制度めやす表

私の思い、気持ちや希望	認知症になる前 (自分で暮らせる)
私の思いや悩みを聴いてほしい	
からだの調子を診てほしい	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
元気なからだを維持したい	さわやか教室 介護予防センター 高齢者水浴開放事業
仲間と語りたい	つどい場、
自分のことは自分で決めたい	任意後見制度 P.15
もし、だまされたと思ったら	芦屋市消費生活センター
見守ってほしい	<input type="checkbox"/>

※ 介護保険サービスについては、芦屋市高齢介護課発行の

認知症とは？

誰もが認知症になるわけではありませんが、高齢になると認知症になる確率が上がることは報告されています。85歳以上の4割以上が認知症になると言われています。

一方で、認知症は年をとることによる物忘れとも異なります。

「認知症とは、いろいろな原因で脳の機能が衰えていく状態」と言えます。

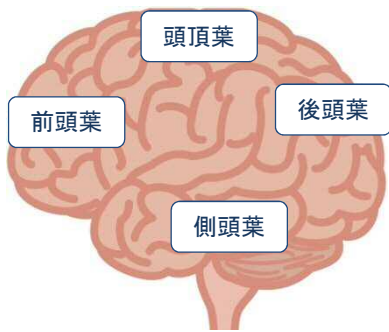
しかし、認知症にはいくつかのタイプがあり、原因となる病気によって症状が

異なります。

例えば、手や足の動きが悪くなったり、幻聴や幻覚がある場合もあります。

また、前頭葉や側頭葉に萎縮があると、物事の判断や気持ちの抑制などの働きが低下する場合があります。例えば、スーパーなどでレジを通さずうっかりと商品を持ち出してしまうような場合です。

認知症と聞くと「記憶がしづらくなる」という印象が一般的ですが、必ずしもそうとは限らないことも理解しておく必要があります。



「脳」は部位によってさまざまな働きがあります。

前頭葉は、「ヒトが人間であるために必要な大事な人間性(人間らしさ)を司る部位」「脳の司令塔」と言われます。

側頭葉は言葉にかかわる機能が集まっています。

認知症と共に生きる人に話を伺うと、「周囲の人に迷惑をかけてはいけないうと思ったので、外出を控え、趣味活動もやめてしまった」というお話をしばしば耳にします。認知症と共に生きる人による周囲の人への配慮の表れです。

人との触れ合いは良い刺激となり認知症の進行を遅らせる効果が期待されます。

そのため、外出や趣味活動を控えるのではなく、むしろ「どうしたら続けられるか」を考える方が良いと言えます。

正しく理解することから始まる

若年性認知症とは？

認知症は高齢者に多い病気ですが、若い人でも発症することがあります。64

歳以下で発症した場合「若年性認知症」と呼ばれます。

若い人が認知症を発症すると仕事や子育てに影響が出て高齢者にはない困難が生じることがあります。

40歳代の人でも「あれ、おかしいな」と思うもの忘れや、これまでに問題なくできていたことがうまくできなくなったり場合によっては、早めにかかりつけ医や下記の相談窓口にご相談ください。

就業されている人が認知症になった場合には、退職する前に職場で相談し、医師の診断を受けることで障がい年金を受給できる場合があります。



芦屋市内の相談窓口

お住まいの地域の高齢者生活支援センター(P.8参照)

兵庫県の相談窓口

ひょうご若年性認知症生活支援相談センター

神戸市中央区坂口通2丁目1-1 (兵庫県福祉センター内)

☎ 078-242-0601

就労に関する相談窓口

阪神南障がい者就業・生活支援センター

芦屋市呉川町14-9

☎ 22-5085

FAX22-5083

私の思いや悩みを聴いてほしい

当事者の声

紹介するのは、あるイベントで認知症と共に生きる人が語られたものです。

* * *

「現在、一人暮らしをしています。映画が好きなので、ときどきひとりで映画館に行きます。映画館は指定席なので、入場前にチケット売り場でチケットを買い、自分の席を探して座ります。何度も何度もチケットと座席の番号を確かめます。それでももしかすると間違っていないか、誰かに間違いを指摘され怒られるのではないかとずっと不安なんです。」

似たような思いや悩みを抱えている人はたくさんいらっしゃるのではないのでしょうか。

誰かに自分の悩みを相談するということは、心が楽になるだけでなく、自分がどのようなことができて、どのようなことが苦手か、どんなサポートをしたら、えると助かるかを周囲の人たちに知ってもらえるきっかけになります。しかし、自分のひそかな悩みごと、特に自分の健康上の悩みを、誰かに打ち明けることはたやすいことではありません。

「上手く話せるだろうか、気持ちをおかしてもらえないだろうか、聞いた相手はどんな反応をするだろうか。」打ち明けることを想像すると不安は尽きません。

そんな不安から、「やっぱりもうしばらくひとりで考えてみて、もう少し困ってから相談しよう。」と思われる人も少なくないでしょう。

相談する相手はご家族かもしれませんが。友人かも知れません。かかりつけの医師や地区担当の民生委員・児童委員かも知れません。

いざというときのために、相談しやすいのは誰かを考えておくと良いでしょう。

相談相手の一つとして、あなたが住まいの地域を担当している高齢者生活支援センターがあります。匿名でもかまいません。秘密は厳守されます。

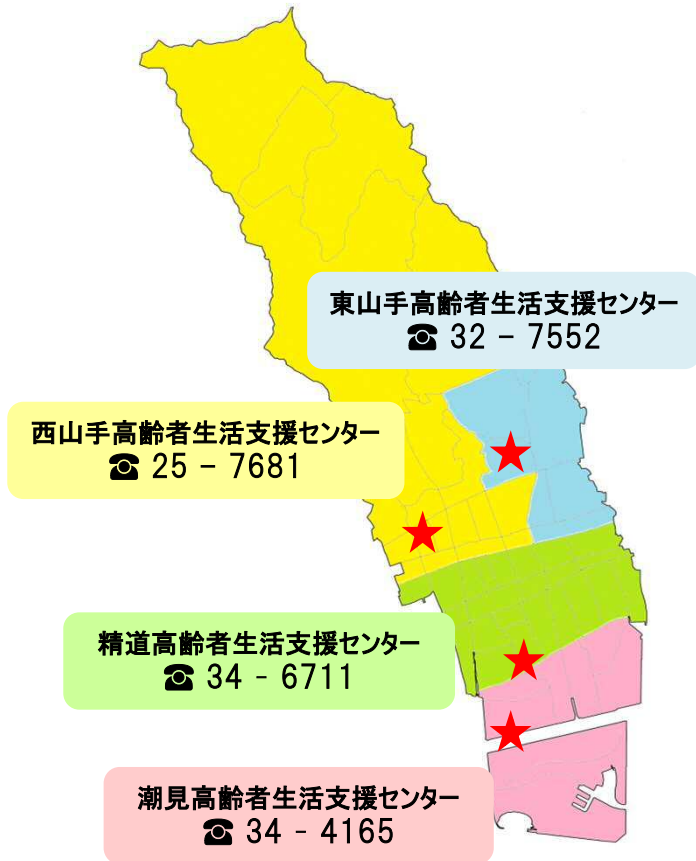
高齢者生活支援センターは、地域の身近な認知症に関する相談窓口です。認知症に関するさまざまな悩みをひとりで抱え込まないために存在しているセンターだにご理解ください。



相談したい

お住まいの地域の

高齢者生活 支援センター



介護保険法では「地域包括支援センター」と呼ばれている施設ですが、芦屋市では市民の皆さんに身近に感じてもらえるよう開設当初から「高齢者生活支援センター」という愛称で呼ばれています。「認知症相談センター」としても位置付けられており、若年性認知症の方の相談も受け付けています。市内4か所のセンターが担当する地区は下の表のとおりです。

センター名	担当町名
東山手	六麓荘町、岩園町、楠町、翠ヶ丘町、親王塚町、朝日ヶ丘町、東山町
西山手	剣谷、奥山、奥池町、奥池南町、山手町、山芦屋町、東芦屋町、西山町、三条町、月若町、西芦屋町、大原町、船戸町、松ノ内町、業平町、上宮川町、三条南町、前田町、清水町
精道	茶屋之町、大榎町、公光町、川西町、津知町、竹園町、精道町、浜芦屋町、伊勢町、松浜町、平田北町、平田町、打出小槌町、宮塚町、若宮町、宮川町、浜町、西蔵町、呉川町、春日町、打出町、南宮町、大東町
潮見	若葉町、緑町、潮見町、高浜町、新浜町、浜風町、陽光町、海洋町、南浜町、涼風町

相談したい

からだの調子を診てもらいたい

認知症が心配なときは、できるだけ早期に医療機関を受診することが大切であると言われています。

なぜなら、早いうちに診断を受けることは、これからの生活を考えていくきっかけになるからです。

「薬を飲むか飲まないか」、「普段の生活にどんな不便が生じていて、どう対処できるか」といったことを医師に相談しながら考えられることは、早期に医療機関を受診するメリットであると言えます。

もちろん、症状によって

は進行を遅らせることができるかもしれないし、認知症だと思っていた症状の原因がわかり、適切な治療を受けることで改善する場合もあります。

まずはかかりつけ医にご相談ください。症状についてより詳細な診断や治療が必要な場合は、専門医療機関・認知症疾患医療センターに繋がることができます。



しつとく 知っ得情報

市内の医療機関

P.10の表は、認知症について相談連携、診断、治療を行うことができる市内の医療機関のリストです。

相談連携とは、認知症の相談があれば（認知症の可能性があるかなど）窓口としての役割を担い、場合によっては簡易診断（長谷川式など）を行うとともに、患者さんが診断を希望する場合は専門医とも連携します。

診断とは、連携医療機関でのCTやMRI検査後の画像などを用いた認知症の診断や病院と連携して画像診断を行い、最終的に自院で診断を行うことを含めます。

投薬治療等とは、認知症と診断された患者さんに投薬等の治療ができ、他院から継続治療を依頼された時は症状に合わせて継続投与、量調整も可能であることを示しています。

認知症相談可能医療機関リスト ※来院の際には、事前連絡の上、ご相談ください。

認知症対応医療機関名	住所	電話	相談 連携	診断	投薬等 治療
市立芦屋病院	朝日ヶ丘町39-1	31-2156	○	◎	○
芦屋セントマリア病院	朝日ヶ丘町8-22	23-1771	○		
南芦屋浜病院	陽光町3-21	22-4040		○	○
あしやサニークリニック内科	翠ヶ丘町2-8-101	61-5515	○		○
芦屋橋本クリニック	業平町6-31	21-3131	○	○	○
芦屋グランデクリニック	前田町3-5	22-8000		○	
芦屋セントマリアクリニック	大原町5-20	61-7211	○		
芦屋たいらクリニック	川西町6-19	38-7291	○	○	○
あずみクリニック	松ノ内町6-23	25-1078	○		○
ありがとう芦屋クリニック	船戸町3-24-1-1F	31-3939	○		○
有田クリニック	宮塚町16-6	23-3000	○		
池本脳神経クリニック	大原町20-19-1F	22-0268	○	◎	○
いとう医院	西芦屋町8-19	32-2030	○	○	○
いまむらクリニック	大原町20-19-2F	38-6970	○		
上田内科	朝日ヶ丘町2-24	34-1878	○		○
大崎メンタルクリニック	業平町2-14-202	31-4556	○		○
大森医院	浜風町3-4	32-3997	○		○
加藤心療内科	船戸町1-29-6F	31-1556	○	○	○
高内科	東山町5-8-2F	38-0022	○	○	○
さくら眼科	松ノ内町3-2-102	26-6826	○		
さわだクリニック	川西町8-12	23-7117	○		○
重信医院	西山町11-3	31-2480	○	○	○
筋師内科皮膚科医院	岩園町7-26	23-0627	○	○	○
須山脳神経外科クリニック	精道町7-1-3F	32-0020	○	◎	
瀬野内科医院	大原町11-24-106	23-3578	○		○
高橋心療クリニック	船戸町4-1-403	31-0888	○	○	○
多田医院	打出小槌町13-5	32-3884	○		○
田守クリニック	船戸町3-18	21-2286			○
富永医院	公光町10-20	22-3823	○	○	○
長澤クリニック	船戸町2-1-107	25-0075	○		
永松クリニック	松ノ内町10-18	32-3399	○	○	○
ならばやし内科・呼吸器内科クリニック	船戸町1-29-5F	62-7621	○		○
にしわき消化器内科・外科クリニック	浜町9-9	38-9891	○	○	○
野津医院	精道町6-10-102	32-0272	○		○
野村医院	伊勢町5-10	22-5505	○	○	○
平林医院	浜町9-5-101	22-3548	○	○	○
ふじクリニック	精道町6-13-1F	31-7373	○		○
藤崎整形外科	船戸町2-1-206	38-0107	○		
ペインクリニック芦屋ピッコロ診療所	船戸町3-19-1F	25-1347	○	○	○
本田外科胃腸科	宮川町5-11	31-2221	○		
前川クリニック	西蔵町4-5	38-1212	○		○
松葉医院	翠ヶ丘町1-4	22-1641	○	○	○
松村内科クリニック	伊勢町7-27	31-0813	○	○	○
宮崎内科クリニック	春日町7-3-201	25-2528	○	○	○
吉田内科クリニック	業平町5-2-6F	38-7210	○	○	○
渡辺内科クリニック	高浜町7-2-105	80-8200	○	○	○

◎:CTまたはMRI検査可能な医療機関

(2023年3月末現在 芦屋市医師会 把握)

相談したい

「知ってって認知症？」

知っている人の名前が思い出せない、物のしまい場所を忘れる、同じことを何度も繰り返すなど「ひよっとしたら認知症かな」と思ったことはありませんか？
そんな時は、**認知症チェックリスト**を試してみませんか？
認知症を試症チェックリストとは、10個の質問に答えるだけで、認知症の可能性を確認できるサービスです。
ただし、**点数が高かったとしても必ずしも認知症というわけではありません。**
気になる点は、一度かかりつけ医や関係機関にご相談ください。

芦屋市のホームページにチェックリストを掲載しています。



自分でできる認知症の気づきチェックリスト

	1点	2点	3点	4点
財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	全くない	時々ある	頻繁にある	いつもそうだ
5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	全くない	時々ある	頻繁にある	いつもそうだ
周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか	全くない	時々ある	頻繁にある	いつもそうだ
今日が何月何日かわからないときがありますか	全くない	時々ある	頻繁にある	いつもそうだ
言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	全くない	時々ある	頻繁にある	いつもそうだ
貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	全くない	時々ある	頻繁にある	いつもそうだ
一人で買い物に行けますか	全くない	時々ある	頻繁にある	いつもそうだ
バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	全くない	時々ある	頻繁にある	いつもそうだ
自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	全くない	時々ある	頻繁にある	いつもそうだ
電話番号を調べて、電話をかけることができますか	全くない	時々ある	頻繁にある	いつもそうだ

合計 _____ 点

20点以上

認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。
かかりつけ医やお近くの高齢者生活支援センターに相談してみましょう。

出典：東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課
「知って安心認知症」（令和3年11月発行）

認知症疾患医療センター

認知症についての相談や、鑑別診断（検査や診断）を受けることができる専門医療機関として、兵庫医科大学病院や仁明会クリニックがあります。相談は、ソーシャルワーカー・看護師が電話や面談により受け付けています。鑑別診断は完全予約制であり、かかりつけ医からの紹介状が必要です。まずはかかりつけ医にご相談のうえ、鑑別診断が必要な場合は認知症疾患医療センターにご連絡ください。

認知症の診断では、日常生活の様子を医師に詳しく伝えることが重要ですので、ご家族などと一緒に生活されている方や、状況をよくご存知の方と受診してください。

問
合
せ

■兵庫医科大学病院 認知症疾患医療センター

西宮市武庫川町1番1号 兵庫医科大学病院8号館1階

☎ 0798-45-6050 FAX 0798-45-6234

受付時間 月～金 午前9時～午後0時 / 午後1時～午後4時

※ 診療時間とは異なりますのでご注意ください

■一般財団法人仁明会 仁明会クリニック 認知症疾患医療センター

西宮市越水町4丁目31番地

☎ 0798-75-1333

受付時間 月～金 午前9時～午後0時 / 午後1時30分～午後3時30分

※近隣市の認知症医療疾患センターを掲載しています。
その他地域の情報については下記をご参照ください。

■兵庫県における認知症疾患医療センター指定病院 兵庫県のホームページに掲載（右記QRコード参照）



脳神経センター

芦屋病院では脳疾患予防外来として、神経疾患や認知症の早期診断・予防を目的に診断治療を行っています。

診察を希望される方は、かかりつけ医に相談し、かかりつけ医から地域連携室へ紹介状をFAXでお送りください。かかりつけ医をお持ちでない方は、患者さんの状況を把握されている方から地域連携室へ電話でご相談ください。

受診するにあたっては、必ず普段の生活状況を把握している方の付き添いをお願いします。

問
合
せ

芦屋病院 地域連携室

☎ 31-2156（代表） FAX 22-8822

受付時間 月～金 午前9時～午後4時

認知症初期集中支援チーム

医師・看護師と高齢者生活支援センター職員で構成しています。
適切な医療や介護サービスにつながない認知症の人やそのご家族に対して訪問等の支援を集中的・包括的に行い在宅生活をサポートします。

問
合
せ

お住まいの地域の高齢者生活支援センター

（P.8参照）



からだを動かしたい

元気なからだを維持したい



介護予防・認知症予防のポイントは、①適度な運動、②自宅に閉じこもらない、③きちんと食べる、と言われています。

芦屋市ではストレッチ体操やヨガ、水浴訓練などを集会所や福祉センター等で開催しています。

さわやか教室

市内にお住まいの65歳以上の方ならどなたでも参加できます。市内の集会所や福祉センター等で体操教室や口腔ケア、栄養指導など健康づくりを目的とした教室を開催しています。

問合せ

お住まいの地域の高齢者生活支援センター

(P.8参照)

介護予防センター

運動トレーナーによるグループエクササイズ、歯科衛生士・管理栄養士による口腔ケア・栄養に関する講座を開催しています。

市内にお住まいの65歳以上の方ならどなたでも利用できます。(事前に登録手続きが必要です。)

問合せ

介護予防センター(えがお)

芦屋市保健福祉センター2階

☎ 31-0628

高齢者水浴開放事業

体力増進のため福祉センターのプールを開放しています。市内にお住まいの65歳以上の方ならどなたでも利用できます。(事前に登録手続きと利用予約が必要です。) 利用方法、利用可能日時については、下記までお問い合わせください。

問合せ

芦屋市福祉センター 水浴訓練室

芦屋市保健福祉センター1階

☎ 31-0609

仲間と語りたい

芦屋市では、体操や趣味活動などのつどい場を集めた『あしや つどい場ガイド』を発行しています。

もし、誰かと少しお話しできる場所や立ち寄れる場所をお探しであれば、ガイドで紹介している「つどい場」を是非ご利用ください。ご不明な点がございましたら、地域住民の方々にサポートする役割を担う地域支え合い推進員までお尋ねください。



『つどい場ガイド』市役所や高齢者生活支援センター等で配布しているほか、芦屋市のホームページでも公開しています。



地域支え合い推進員

山手小学校区

アクティブライフ山芦屋
(西山手高齢者生活支援センター)
☎ 25-7681

朝日ヶ丘・岩園小学校区

あしや聖徳園
(東山手高齢者生活支援センター)
☎ 32-7552

潮見中学校区

あしや喜楽苑
(潮見高齢者生活支援センター)
☎ 34-9287

精道中学校区

社会福祉協議会 地域福祉係
☎ 32-7525

市内全域

社会福祉協議会 地域福祉係
☎ 32-7525



また、認知症の方やそのご家族、地域住民、介護職員などだれもが集える場所である「認知症カフェ」が市内の4か所で運営されています。気軽に認知症に関する相談や世間話などができるコミュニケーションの場ですので、是非ご利用ください。

カフェ名称（場所）	問合せ先	開催日時
さくらカフェ (朝日ヶ丘町6-9)	コミュニティスペースふらっと ☎32-7552	毎週土曜日14時～16時
つどい場ゆう&みい (大原町28-11)	つどい場ゆう&みい ☎090-4290-0935【担当 三島】	毎月第1土曜日10時～12時 毎月第3日曜日13時～15時 ※雨天中止
オレンジカフェ フォーラム (浜町12-3)	エルホーム芦屋 ☎35-8341【担当 宮下】	第2水曜日13時半～15時
小町カフェ (宮塚町2-3)	芦屋市シルバー人材センター ☎080-4180-2886【担当 恩田】	月曜日～土曜日 9時～17時 ※日曜日及び祝日休み

安心して暮らすために

自分のことは自分で決めたい

現代は「契約社会」といっても過言ではありません。私たちのふだんの暮らしの中にも契約があふれています。

新聞、携帯電話、住宅リフォーム、介護サービス利用など「契約」が必要になる例を挙げればきりがありません。

そのため、認知症の症状によっては金銭管理能力や判断能力が衰えた場合への備えが大切になります。

生活や財産を守るための制度や専門の相談窓口が設けられていますので、ご活用ください。

福祉サービス利用援助事業(日常生活自立支援事業)

判断能力に不安のある方でご本人のサービス利用意思が確認できる方に、福祉サービスの利用手続き、年金や各種手当の受け取り、金融機関での出入金、公共料金の支払い、通帳や印鑑・年金証書などの預かりを行うサービスです。

相談

芦屋市社会福祉協議会 相談支援係

芦屋市保健福祉センター1階
☎ 32-7530 FAX32-7529

成年後見制度

判断能力に不安のある方で、お金の管理や契約などを一人で行うことが難しい場合に、家庭裁判所が利益をまもる人（成年後見人等）を選び、不利益が生じないように、法律的なことや生活面に配慮してくれる制度です。

成年後見人等は、どのようなサポートが必要かなどの事情に応じて、本人の親族、法律や福祉の専門家等から最も適切と思われる人や法人を家庭裁判所が選任します。

身寄りがいない等の理由で申立てをする人がいない場合は、市に審判の申立権が与えられています。

任意後見制度

将来の判断能力の低下に備えてあらかじめ自分で任意後見人を決め、自分の希望に沿った内容で契約を結びます。任意後見人を依頼された援助者（任意後見受任者）が公証役場で契約を結び、契約内容に基づいて活動します。

相談

芦屋市権利擁護支援センター

芦屋市保健福祉センター1階
☎ 31-0682 FAX31-0687

安心して暮らすために

もし、だまされたと思ったら

認知症の人に限らず、高齢者の消費者被害は後を絶ちません。

高齢者は比較的自宅でごす時間も多いため、電話勧誘販売や訪問販売による被害にしやすい傾向にあるようです。

令和元年度、全国の消費者生活センター等に寄せられた70歳以上の相談件数は年間約23万件です。
(独立行政法人国民生活センターホームページより)



「だまされた」と思った際に、役立つのは相談先を知っておくことです。少しでも不安があるときは一人で悩まず、まず身近な人に相談してみましょう。

悪質商法や契約に関するトラブルについて専門の相談員が相談を受け付け、トラブル解決に向けてアドバイスや情報提供を行います。

円滑な相談処理を実施するために、名前、住所、電話番号、性別、年齢、職業をたずねられます。

平日 午前9時～午後0時、午後0時45分～午後4時

芦屋市消費生活センター

芦屋市役所 公光分庁舎南館1階
☎ 38-2034

平日 午前9時～午後4時30分

兵庫県立消費生活総合センター

神戸市中央区港島中町4-2
☎ 078-303-0999

土日祝 午前10時～午後4時

国民生活センター（消費者ホットライン）

☎ 188（局番なし）

安心して暮らすために

見守りシステム

あなたがもし認知症と診断を受けたら「外出したら道に迷うのではないか」「自宅に帰ってこれなくなる」「自宅に帰らぬよう」と不安に感じられるのではないだろうか。

芦屋市にはさまざまな支援事業があります。

前もってあなたの不安を減らしてくれる団体や事業を調べてみたり、ご近所の方と顔見知りの関係になつておいたり、配達業者や交番等に不安なことを相談しておくことも住み慣れた自宅で暮らし続けるための備えになるかもしれません。

当事者の声

「ご主人と2人暮らしで、2年前に認知症の診断を受けた75歳女性は、「一人で外出することが減った。今も娘のところへ週2回仕事の手伝いに行っているが、外出するのはそれだけ。」とのこと。

「ご主人は「週にもう1回外出する機会があれば…。できれば行動範囲を広げてほしい。ほんの少し見守りがあれば安全にひとりで出かけられる。」と見守りの必要性を語られています。

ヘルプマーク（タグ）・ヘルプカード

「ヘルプマークとは、内部障がいのある人、義足を使用している人、難病の人、妊娠初期の人や認知症の疑いのある人など、外見からはわからなくても援助や配慮を必要としている人々が、周囲の人に配慮を必要としていることを知らせるマークです。

ヘルプマークを見かけたら、席をゆずる等の思いやりのある行動をしましょう。

問合せ

芦屋市役所内 地域福祉課、障がい福祉課、生活介護課、高齢介護課
保健センター（健康課）

または
お住まいの地域の高齢者生活支援センター（P.8参照）



認知症高齢者見守りシステム利用援助事業

認知症高齢者や若年性認知症の人が行方不明になった際に、芦屋市に登録している助成対象事業者が提供しているICT（情報通信技術）を活用し、探索を行う認知症高齢者見守りシステムを導入した人に対し、導入費用の一部を助成します。

問合せ

芦屋市高齢介護課（☎38-2044）

または
お住まいの地域の高齢者生活支援センター（P.8参照）

認知症等高齢者GPS機器貸与事業

行方不明となるおそれのある認知症等高齢者を介護している人に、GPSを利用して居場所を探索する機器の貸出しを行います。

認知症高齢者見守り支援事業

家族が介護疲れで休息が必要な時、冠婚葬祭などで認知症の人と過ごせない時、ホームヘルパーがご本人宅を訪問し家族に代わって見守りを行います（ただし、①身体介護に関する事②家事援助に関する事③その他趣旨に反することについては除く）。1回は4時間以内で週2回まで利用できます。

問合せ

担当のケアマネジャー

または
お住まいの地域の高齢者生活支援センター（P.8参照）

認知症高齢者の見守り・SOSネットワーク事業

道に迷ってしまうことがある、自宅に帰れなくなるかもしれないなどの心配がある人がネットワークに事前登録をすることで、高齢介護課、高齢者生活支援センターと警察がその人の個人情報と共有します。行方不明になることを未然に防止し、もし行方不明になった場合には、早期発見できるようにネットワークの協力員に情報を発信する仕組みです。

問合せ

芦屋市高齢介護課（☎38-2044）

または
お住まいの地域の高齢者生活支援センター（P.8参照）

当事者の声

この冊子の作成に先立ち、認知症と共に生きる方々に、高齢者生活支援センターに配置されている認知症地域支援推進員（芦屋市受託事業）がインタビューしました。その一部を紹介します。

* * *
「MCI（軽度認知障害）であることをサークル仲間に告げたら、それなりの年齢なので誰しもが通る道かも知れないな、と冷静に受け止めてくれた。その後も関係に変化はない。」（60代男性）

* * *
「娘に勧められて受診し認知症の診断を受けた。今までできていたことに時間がかかる。近所の人とは仲良くしているが、認知症であることを知られたくない。」（80代女性）

* * *
「認知症は卑下する病ではない。もっと世間の多くの人に認知症の人がいることを知らせてほしい。」（60代男性）

* * *
インタビューの中で多くの人が語られたのは「認知症そのものとの向き合い方」よりもむしろ「周囲の人との関係」のことでした。

認知症の診断を受け「周囲の人との付き合い方」に悩んでいる人も少なくありません。

しかし、周囲の方の接し方や声掛けで、ご本人の不安や孤独は軽減されるのです。

認知症サポーター養成講座

認知症の人とその家族にとって、認知症を正しく理解してくれる人が居るのは心強いものです。

現在、全国で認知症サポーター養成講座という認知症の人に対する地域の応援者を養成する取り組みが展開されています。認知症サポーターは、何か特別な支援をする専門職ではなく、認知症のことを学び正しい理解の下、日常生活の中で、認知症の人を見守っています。認知症サポーターの目印であるオレンジリングや缶バッジを街中で見かけた時には、認知症サポーターの存在を思い出してください。

認知症サポーター

Q & A



Q 認知症サポーターになれるのはどんな人ですか？

A 認知症サポーター養成講座を受講した人なら誰でもなれます。受講者に合わせた内容で、小学生・中学生からシニア世代まで幅広い年代の人が受講しています。

Q 認知症サポーター養成講座を受講したいのですが？

A 方法としては2つあります。一つは、社会福祉協議会などが年数回開催する認知症サポーター養成講座に参加していただく方法です。もう一つは、認知症サポーター養成講座を自ら開催する方法です。

Q どうすれば認知症サポーター養成講座を開催できますか？

A 自治会や学校、商店街、企業、サークル、ボランティア、有志など5名以上の受講希望者が集まれば出前講座を利用できます。開催希望日の概ね1か月前までに社会福祉協議会へお問い合わせください。費用は無料です。

認知症サポーター養成講座に関すること

問合せ

芦屋市社会福祉協議会
(精道高齢者生活支援センター内)

芦屋市保健福祉センター1階
☎ 34-6711 FAX31-0674

認知症の人への対応

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。

認知症の人への対応には、認知症に伴う認知機能低下があることを正しく理解していることが必要です。そして、認知症は私たち自身のことであり、私たちが自身のことであり、関わりを持つという認識を持ち、関わる人は、さりげなく、自然に対応することが基本姿勢と言われています。日常的にさりげない言葉がけを心がけることは、いざというときのお互いさまのための確な対応として役立つことになるでしょう。7つのポイントを参考にしましょう。（参考…認知症サポーター養成講座教材）

対応 7つのポイント

1 まずは見守りましょう。

一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。

2 余裕をもって対応しましょう。

焦らず、自然な笑顔で応じましょう。

3 声をかけるときは1人で。

複数でいる時は、1人が代表して声をかけるようにしましょう。



4 後ろから声をかけないようにしましょう。

「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」「どうなさいました？」など、相手の視野に入ったところで声をかけましょう。

5 相手に視線を合わせてやさしい口調で。

視線を同じ高さにして対応しましょう。

6 おだやかに、はっきりした話し方で。

声が聞こえやすいように、ゆっくり、はっきりと話しましょう。

7 相手の言葉に耳を傾けて。ゆっくり対応しましょう。

急かされることが苦手な方もおられます。相手の言葉をゆっくり聴きましょう。

共に生きる家族の方へ

認知症の人は、ご自身で「何かが違う」と最初に気づき、不安を感じていらつしやいます。

「認知症の人は失敗することが多いから」という理由で、周囲の人がご本人の役割を取り上げてしまうと、ご本人の自信を失くすことにつながりかねません。

認知症があってもできることはたくさんあります。

例えば、アルツハイマー型認知症の人であれば、昔のことはよく覚えていたこともあり、得意としていたことは認知症が進んでもしっかりと覚えていてことがあります。できないことを指摘する

よりもできることを見つけ、ご本人に自信と役割を持つてもらおうことでご本人は自分の価値を見つけることができます。

難しくなったことをサポートし、できることはご本人にやらせようことが、生きがいのある生活につながります。

しかし、何よりも大切なのは、みなさんの存在そのものです。

認知症と共に生きる人にとって、一緒に認知症に向き合ってくれる人、共に歩んでくれる人がそばにいることは何よりの励みになります。そのことを忘れないでください。

認知症の人をささえる家族の会 あじさいの会

認知症のご本人と一緒に生活されている方は、これからの生活がどうなっていくのか不安を抱えておられることと思います。ご本人の思いがけない行動に対して、怒ったり責めたりしてはいけなないと頭では分かっているにもかかわらず、ついイライラしてしまう時があるのではないのでしょうか。認知症のご本人だけでなく、その家族も当事者として一人で問題を抱えることは困難だと思います。同じ家族の立場で普段の生活の困り事や悩みを話し合うことで、心の負担が軽くなることもあるかもしれません。

芦屋市には、平成7年に発足した「認知症の人をささえる家族の会 あじさいの会」という、認知症のご本人を支える家族の会があります。認知症の人を支える介護者と関係者がつどい、経験や情報を分かち合いながら、お互いを励まし助け合えるよう、毎月第3月曜日（祝日の場合は第2月曜日、8月はお休み）にお話し会を開催したり、会報を発行しています。

問合せ

芦屋市社会福祉協議会
(精道高齢者生活支援センター内)

芦屋市保健福祉センター1階
☎ 34-6711 FAX31-0674



認知症は誰にでも起こり得る病気ですが、まだまだ認知度が低く周囲の理解が得られない病気です。

私自身も芦屋市民であり、芦屋市が将来認知症になっても住みやすい、常に笑顔で暮らせる町になって欲しいと願っています。そのために、今後はキャラバンメイトとして一人でも多くの認知症サポーターを養成し、また、認知症専門医として認知症の方の診療やご家族のサポートに深く関わってきたいと思っています。

今回、この冊子の中には、芦屋市認知症ケアネット作成プロジェクトメンバーからのたくさんのメッセージが込められています。ぜひ、認知症かもしれない不安を抱えている方、認知症とともに生きる方やそのご家族にこの冊子がお役に立てることを祈念しております。

兵庫医科大学病院
認知症疾患医療センター 宇和典子

この冊子は2018年3月に以下の団体のメンバーによるプロジェクトチームを発足し作成されました。

<市民>

認知症の人を支える家族の会、あじさいの会
認知症サポーター、民生委員・児童委員、福祉推進委員

<医療関係機関>

芦屋市医師会、芦屋市歯科医師会、芦屋市薬剤師会
兵庫医科大学病院認知症疾患医療センター

<行政関係機関>

福祉部高齢介護課、福祉部地域福祉課

<関係機関・団体>

芦屋市介護サービス事業者連絡会、芦屋市ケアマネジャー友の会
芦屋市社会福祉協議会、東山手高齢者生活支援センター
西山手高齢者生活支援センター、精道高齢者生活支援センター
潮見高齢者生活支援センター

芦屋市認知症地域支援推進員を事務局として改訂を行い、一部情報の更新、記事の変更しました。

引き続きこの冊子が認知症と共に生きる方のための生活のヒントになることを祈念しています。

2023年6月
芦屋市認知症地域支援推進員一同

あしや認知症ほっとナビ

2023年6月 改訂

編集・発行 芦屋市認知症ケアネット作成プロジェクト
改訂事務局 芦屋市認知症地域支援推進員

お問い合わせ先

本冊子の8ページに記載のお住まいの地域の
高齢者生活支援センターまでお問い合わせください。