

## 若年性認知症の方への支援

### 若年性認知症

65歳未満で発症した認知症を「若年性認知症」といいます。主に働き盛りの世代に発症するため、本人だけでなく家庭的にも社会的にも大きな影響があります。

今の職場でできるだけ長く働きたい  
認知症と診断されても、体調が安定していれば職場の理解を得て働き続けることもできます。まずは相談を。

退職はしたけど…  
まだ働きたい  
やりがいや生きがいを見つけたいという希望を伝えてみましょう。

当事者や家族同士で交流したい  
当事者や家族同士で話したり、情報交換することで、お互いの気持ちをわかり合え、安心できます。

介護や福祉等のサービスを利用する？  
状況に応じてサービスを利用し、体を動かしたり、交流をしたりして健康な毎日を過ごしましょう。



経済的な手当ては？  
収入が途切れることのないよう、社会資源を利用し、相談しましょう。

### 若年性認知症支援相談窓口

若年性認知症支援コーディネーターを配置し、本人・家族、医療・福祉関係者や事業所等からの相談を受け、関係機関等と連携しながら、医療、福祉、就労等の総合的な支援を行います。

●開設場所 県立こころの医療センター（宇部市大字東岐波4004-2）

●相談電話 専用：0836-58-2212（相談は無料）

月～金曜日（年末年始・祝日を除く）午前8時30分～午後5時15分

## 将来の計画を考える… 家族とも話してみましょう



認知症の方に限らず、誰しも年を取っていくと、自分のことを自分自身で決めることが難しくなっていくことも想定されます。自分は今からどのように暮らしていきたいかを考えておくことも大切です。市の権利擁護支援センター（Tel 0838-26-4680）でもご相談に応じます。

### エンディングノートを準備

今までを振り返り、これから先のことを考えるため、また、「もしも自らの意思を伝えることができなくなった時」に備え、今後どうしていきたいか等を考えていく機会にもなります。

### 任意後見制度

判断能力が十分にある段階で、将来後見人になって欲しい人を自分で選び契約を結んでおく任意後見制度を利用すると、認知症が進行してからも自分の意思を尊重してもらえます。

### 成年後見制度

家庭裁判所に選ばれた弁護士・司法書士などの専門職や一定の研修を受けた市民などに、自分の意思を尊重した契約行為や財産管理などを支援してもらうことができます。

## 身近な地域の相談窓口

相談窓口	連絡先	担当地域
萩市西地域包括支援センター （萩市総合福祉センター内）	萩市大字江向510番地 電話：0838-25-3521	萩・川上・むつみ 旭・福栄
萩市東地域包括支援センター （須佐総合事務所内）	萩市大字須佐4570番地5 電話：08387-6-2017	田万川・須佐

当たり前前に言える地域に

「わたし、認知症なのよ」



萩市  
2019

\*地域包括支援センターは、  
高齢者の総合相談窓口です。

# 物忘れが気になるあなたへ ~よりよく生きる(生活する)ためのヒント~



何かおかしい。今までと何か違う。私、どうしたの？

年のせい？ 疲れのせい？ 何か原因がある？

**STOP** 相談できずひとりで悩み閉じこもる

不安な中で生活したり、不適切な介護を受けることで周辺症状が出たり認知症が進む可能性があります。

**認知症家族の会に行こう！**

認知症の方を介護しているみなさんが集まって、仲間と情報交換・交流できる場です。理解者がいるだけで気持ちが楽になります。

思い切って一緒に外に出ましょう。

**なじみの場にてかけよう！味方と会おう！**

人に迷惑をかけたくないから…と家に閉じこもりがちになりますが、まちの中には認知症の方やその家族の味方になりたいと思っている人たちがいます。

また、あなたと同じように悩みながら、暮らしている仲間もいます。

ひとりで抱え込まず、外に出て、仲間と交流しましょう。ちょっと気持ちが楽になるかもしれませんよ！

家族も心配しとるから、病院に行ってみるかのお。

何をするのもたいぎになつたのお。

夫が認知症になったことを隠してましたが、周りに話してから気持ちが楽になりました。散歩をしていたらみなさんが声をかけてくれます。

家族の方へ

母と一緒に楽しく参加しています。

介護者の集いを自宅で開いています。おしゃべりして、また明日から頑張れます！

毎月、楽しみにしています！みんなと過ごす元気なれます！

友達がサロンに行こう！と誘ってくれる。地域のために、私のできることは、お手伝いするよ！

月1回教室に行くよ。ひとりじゃ続かんからねー。

**相談しよう！必要な治療を受けよう！**

早期に相談することで、適切なサービスを受けることができ、生活上の困りごとを減らすことも可能です。

早期に治療を開始することで、進行を遅らせたり症状を緩和したりすることができます。かかりつけ医に相談を。

認知症になって今までどおりがええのお。

わしものぞいてみようかの一。

**悩むのをやめて1日も早くスタートしよう！**

**自分の中の古いイメージを変えよう！**

認知症になったら、何もできない。何も分からない。人生が終わりだと思いませんか？

少しずつ、できないことが増えても、できることもたくさんあります。今までの自分と比較するのではなく「今を楽しむ！」ことを考えましょう。

事故する前に免許証を返納せんといけんのう…。

できないことはできないとわりきることも大事です！

**自分から話をしてみよう！**

認知症は、外からは見えにくい障がいです。周囲に分かってもらうために、まずは身近な人に自分の言葉で気持ちや悩みを話してみよう。

物忘れが始まって、迷惑かけるかもしれんけど、助けてね。頼むね。

**やりたいことにチャレンジ！**

好きなこと、得意なこと、やりたいことには、思いがけない力が発揮されます。特技を活かして活躍を続けている人がたくさんいます。楽器の演奏、野菜づくり、縫い物、パソコン、洗車…など。

もう無理とあきらめず、「やってみたいこと！」「好きなこと！」に、チャレンジをしましょう。

出かけるのが好きだけど、すぐ忘れるから前日に友達に電話してくれるよ。

得意のハーモニカでボランティアしています。妻と♡

みんなでやるので、笑いがたえません。

**あたまとからだを使った生活を続けよう！**

認知症の進行を遅らせるためにも予防は大切です。ひとりで言うより、みんなと取り組んだ方が効果があるといわれています。



物忘れがあるからボランティアさんが次の日程を紙に書いてくれます。

月1回教室に行くよ。ひとりじゃ続かんからねー。

認知症の方は支えられる一方ではありません。生きてこられた歴史はさまざまです。ひとりひとり、力を秘めています。地域のために活躍できることがたくさんあります。