

高砂市版

もしかして
認知症かも!?
と思ったら...

認知症

BOOK



この冊子を手にとったあなたへ

誰もが安心して暮らせるまち たかさご をめざして

「住み慣れたまちで暮らし続けたい。」「いつまでも自分らしく過ごしたい。」

そんなあたり前の気持ちをかなえるため、認知症になっても自分らしく、高砂で暮らしていくために、「認知症あんしん BOOK」を作成しました。

誰もがなり得る認知症、ひとりで悩まないで、家族だけで抱え込まないでください。ふだんの生活をしているなかで、「前はできていたのに、うまくできない。」「困っていることはあるのに、うまく説明できない。」といったような不安を和らげるヒントが、この冊子にあることを願います。

ご本人、ご家族へ



介護で先が見えずに不安になるかもしれません。だから、いろんな制度を利用し、いろんな人の力を借りてください。

一人で抱え込まず、心の内を話すことで、気持ちが軽くなることもあります。

高砂市認知症の人をささえる家族の会
いるかの会

65歳未満で認知症と診断され、とまどい、不安、焦り…とそんな思いで悩んでいませんか？ひとりで悩まないで、勇気を出して、話してみませんか？

「きっと仲間が見つかるはずです」

高砂市若年性認知症とともに歩む
子いるかの会

超高齢社会では誰もが認知症になりえます。認知症の診療に対する不安や恥ずかしさや家族の気遣いにより医療機関を受診される時期が先延ばしにされがちですが、人生の今後を家族と一緒に考える時間を増やすためにも認知症の早期診断は重要です。

また、認知症の診療がむずかしいのは、正しい診断が行われても抗認知症薬の処方のみでは認知症の人や家族の悩みに十分対応できないことが多いからです。このため、認知症診療では医療・介護・家族会などの連携が重要となってきます。

認知症の人は、認知症になっても「家族や身近な人たちと仲良く暮らしたい」という思いに変わりはありません。このため、医師としては認知症の人や家族が「日々の役割や生きがいをもって張り合いのある生活を送れる」ことを治療目標として精進することが求められます。

高砂市医師会では多くの医療機関が認知症に対して積極的に取り組んでいます。「認知症かも？」と思われた場合は勇気を出して早めに医師にご相談ください。

高砂市医師会認知症診療医



もくじ

第1章

もしかして『認知症かも！？』と思ったら

認知症ってなに？	04
こんなときはどこに相談したら良いの？	05
認知症の人と身近な人を支える相談窓口	06
どこの病院で診てもらえるか知りたい！	07

第2章

これから先のことを知りたい

ご本人の様子やご家族の心構えと対応	08
-------------------	----

第3章

このまちでいきいきと自分らしく暮らしていきたい

認知症を予防しよう	10
参加・交流してみませんか？	11

第4章

これからの暮らしを続けるためのサービスや制度

生活を支えるサービスや制度	12
安心して外出するために ～行方不明が心配なご家族へ～	13
自動車の運転が心配	13
お金の管理が心配・契約行為に不安がある	13
地域での見守り ～理解を広げる～	13

第5章

65歳未満で認知症と診断されたら ～若年性認知症～

どこか相談できる場所は？	14
仕事を続けたい！	14
経済的に支援してくれる制度は？	15
どのようなサービスが使えますか？	15

もしかして「認知症かも!？」と思ったら…

01 認知症ってなに？



加齢によるもの忘れとは違います

もの忘れには、加齢によるもの忘れと認知症を疑われるものがあります。加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れの違いの区別ができればよいのですが、現実にはなかなか難しいものです。

具体例

加齢によるもの忘れ

「何を食べたか」思い出せない
 「約束をすっかり」忘れてしまった
 物を置いた場所を「しばしば」思い出せない
 「ヒントがある」と思い出せる
 目の前の「人の名前」が思い出せない

認知症によるもの忘れ

「食べたこと自体」を忘れる
 「約束したこと自体」を忘れる
 置き忘れ、紛失が「頻繁」になる
 「ヒントがあっても」思い出せない
 目の前の人「誰なのか」分からない



認知症は脳の病気です

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きに不具合が生じ、記憶や思考などの認知機能が低下し、日常生活や社会生活に支障をきたすことをいいます。認知症では、もの忘れなどの記憶障害、時間や場所が分からなくなる見当識障害、理解力や判断力の低下などがみられます。



認知症の症状

初期は、加齢による単なるもの忘れに見えることが多いですが、仕事や家事など普段やってきたことでミスが増える、お金の勘定ができなくなる、慣れた道で迷う、話が通じなくなる、憂うつ、不安になる、気力がなくなる、現実には見えないものが見える幻視があります。いつもと違うと感じたら早めに受診・相談してみましょう。



POINT!

認知症は、早い段階で気づくことが大切です!! 早く気がつくことが大切な3つのわけ

01.

一時的な症状の場合がある(他の病気が隠れている場合がある)

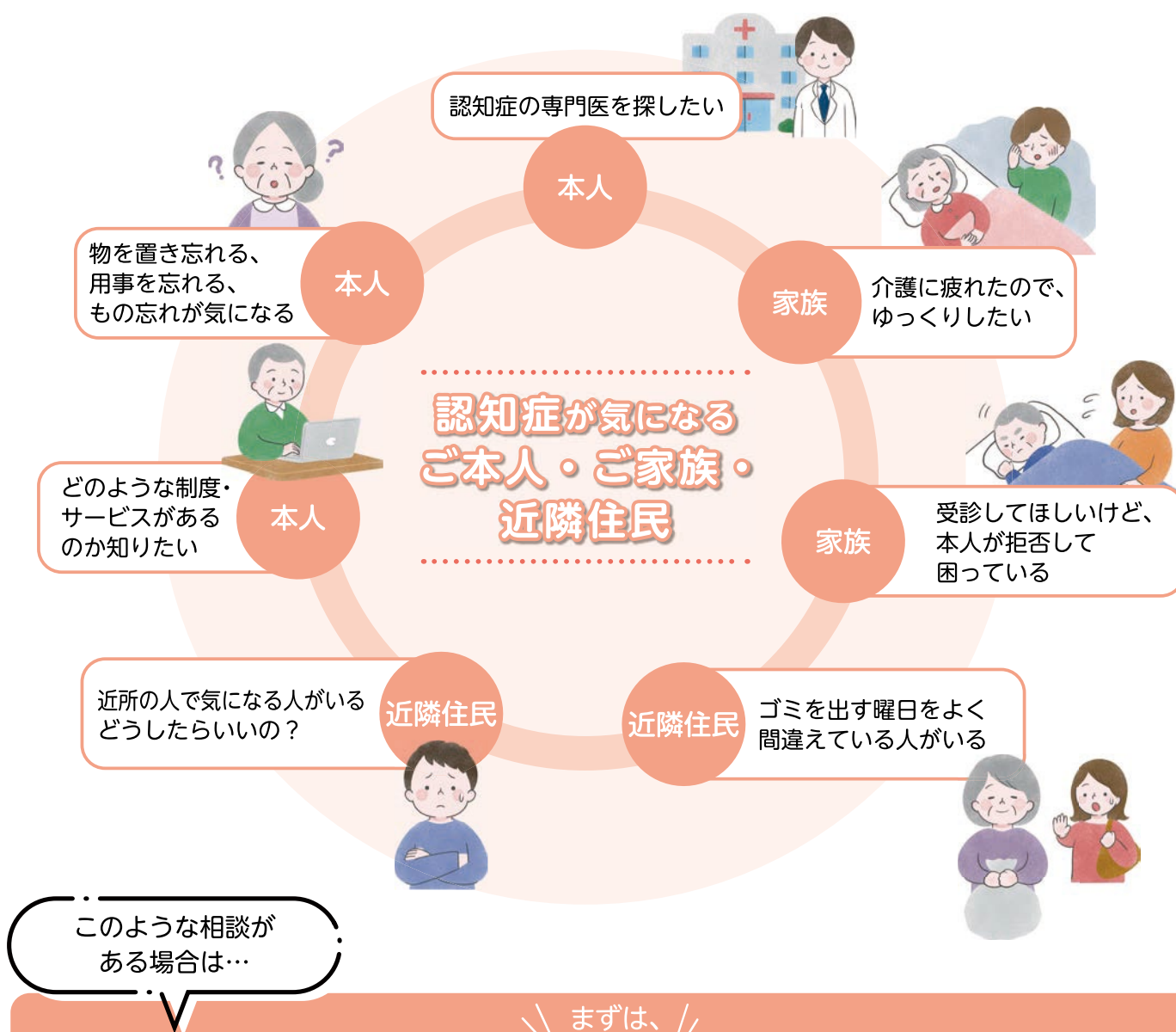
02.

進行を遅らせることが可能な場合がある

03.

今後の生活の準備をすることができる

02 こんなときはどこに相談したら良いの？



まずは、
高砂市地域包括支援センター(認知症相談センター)

TEL 079-443-3723 (本部)

TEL 079-451-6475 (いほ相談室) にご相談下さい!

認知症に関するさまざまなご相談をお受けいたします。病院や介護保険サービス事業所などの関係機関と連絡を取りあい、必要な支援やサービスの紹介・調整を行います。 ▶ P6

~~~~~ 高砂市地域包括支援センターの認知症相談の取り組み ~~~~~

要予約

あたまのセルフチェック

簡単な記憶力をチェックして、もの忘れや認知症の相談を受けることができます。

認知症初期集中支援チーム

医師(サポート医)と医療・福祉の専門職により、認知症の早期発見と早期対応をめざしてサポートします。

03

認知症の人と身近な人を支える相談窓口

1

高砂市地域包括支援センター(認知症相談センター)

高齢者の総合相談窓口

主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師等の専門職が、認知症のほか、医療・介護・暮らしの困りごとなど、幅広い相談に応じています。

TEL **079-443-3723**(本部)

住所 高砂市高砂町松波町 440-35
高砂市ユーアイ福祉交流センター内



TEL **079-451-6475**(いほ相談室)

住所 高砂市伊保 4 丁目 4 0 0
高砂市福祉総合相談センター内

詳細はホームページ

高砂市地域包括支援センター



2

高砂市地域包括支援協力センター

地域にある身近な高齢者の相談窓口

センター名			電話番号
地域包括支援 協力センター	めぐみ苑	高砂市阿弥陀町 阿弥陀 4 3 - 1	079-449-0112
地域包括支援 協力センター	常 寿 園	高砂市北浜町 牛谷 7 2 1 - 1	079-446-1181
地域包括支援 協力センター	のじぎくの里	高砂市北浜町 西浜 7 7 3 - 3	079-247-9210

3

高砂市役所

介護保険や高齢者福祉サービス、障害サービスに関すること等、行政の窓口

担当課	電話番号	相談内容
高砂市 介護保険課	079-443-9063	介護保険サービス・ 要介護認定の相談
高砂市 地域福祉課	079-443-9026	福祉サービスの相談
高砂市 障がい福祉課	079-443-9027	障がい者制度の相談

04

どこの病院で診てもらえるか知りたい！



いつもと違うと感じたら、早めの受診をおすすめします！

● かかりつけ医として相談できる、認知症の診断・治療方針の決定ができる医療機関

地区	医療機関名	住 所	電話番号
高 砂	三木医院	高砂町北本町1133-2	079-442-2495
荒 井	高砂市民病院	荒井町紙町33-1	079-442-3981
	うら心療クリニック	荒井町日之出町10-52	079-497-5535
中 筋	高砂西部病院	中筋1丁目10-41	079-447-0100
米 田	魚川医院	米田町米田873-2	079-432-5226
	阪本医院	神爪1丁目11-15	079-432-2222
	平本医院	神爪1丁目1-20-201	079-434-5811
	ふじわら医院	米田町塩市1-1	079-434-2355
阿弥陀	森脇神経内科	阿弥陀町魚橋958-1	079-448-4800

● 認知症に関する相談を受け、必要に応じ、他の医療機関を紹介できる医療機関

地区	医療機関名	住 所	電話番号
高 砂	河野クリニック	高砂町栄町373-1	079-444-2112
荒 井	秋山内科医院	末広町5-8	079-444-0770
	織田医院	荒井町東本町20-2	079-442-0662
	斉藤整形外科	荒井町中新町1-5	079-442-2864
	三木内科クリニック	荒井町中新町5-3	079-443-8500
伊 保	泉外科医院	伊保1丁目8-41	079-447-1111
	さわたり循環器科内科	伊保4丁目567-1	079-446-2332
	つくだ整形外科	今市2丁目301-1	079-444-5544
	友田神経内科	伊保港町2丁目7-14	079-448-5561
	松本医院	伊保3丁目15-18	079-447-0341
中 筋	大北・牛尾クリニック	中筋1丁目10-48	079-447-1855
曾 根	植杉医院	松陽1丁目6-18	079-448-9886
	大森整形外科医院	曾根町447-1	079-448-5000
米 田	きたざわ整形外科	米田町米田1019-5	079-434-4777
	高砂すこやかクリニック	神爪5丁目8-6	079-433-1313
	東高砂胃腸外科	米田町古新305-1	079-432-1119
	矢野内科医院	米田町米田722-5	079-432-7100
阿弥陀	はぎはら内科医院	阿弥陀1丁目5-28	079-447-3343

※掲載した医療機関一覧は、高砂市と高砂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。

● 認知症疾患医療センター

認知症に関する詳しい診断や地域の医療機関の紹介、周辺症状への対応についての相談受付を行う専門医療機関。認知症の方やその家族が、住み慣れたまちで安心して生活をするために支援する機関のひとつ。

医療機関名	住 所	電話番号
加古川中央市民病院	加古川市加古川町本町439	079-451-8650
明石こころのホスピタル	明石市藤江1315	078-923-0877

これから先のことを知りたい

ポイント

- 認知症は、**家族や周囲が認知症を理解して上手にご本人に対応していくことが重要です。**
- 認知症の進行は、**原因疾患や体の状況など人によって異なります。**

本人の気持ち

もの忘れが気になりはじめる



何かが変だと思いはじめる

日常生活は自立して過ごすことができる



本人の様子

- 財布の中に**小銭が増える**
(お金の計算が難しくなる)
- もの忘れが見られ
人の名前が思い出せないことが
しばしば見られる
- 「あれ」「それ」などの代名詞が
よく出てくる

- 同じことを**何度も聞く**
- **置き場所がわからず探し回る**
- **買い物で必要なものを必要なだけ買う**
ことが難しくなる
- **火を消し忘れることがある**
- **外出先から一人で戻られなくなる**ことがある

家族の心構えと対応

- 「おかしい」「いつもと様子が違う」(P4参考)と感じたら、早めに医療機関や地域包括支援センターに相談しましょう
- 地域行事やボランティアなど、**社会参加**するように働きかけましょう
- 普段の生活の中で**役割**を持ってもらい継続できるようにしましょう

- いったん本人の気持ちを受け止め**一緒に行動する**などしましょう
- 衣類や持ち物に**連絡先を記入**しましょう
- 介護者の集まりに参加するなどしながら**介護者自身が抱えこまず**健康管理に気をつけましょう

支援体制

相談 ▶ P5～6

- 高砂市地域包括支援センター
(認知症相談センター)
- 高砂市地域包括支援協力センター
- 認知症初期集中支援チーム
- 高砂市役所

医療 ▶ P7

- 認知症の診断、治療方針が決定できる医療機関
- 認知症の相談を受け、医療機関を紹介できる医療機関
- 認知症疾患医療センター



一人で抱えこまず、相談しましょう！！



日常生活に手助け・介護があると安心



自分をもっと
よく見てほしい

- 服を着る順番が分からなくなる
- トイレの場所がわからずに失敗することが増える
- 食事や入浴など一人でできず介助が必要になる

常に介護が必要になる



自分らしさを
尊重してほしい

- ほぼ寝たきりの状態となることがある
- 言葉によるコミュニケーションが難しくなる
- 表情が乏しくなる

- 認知症の状態に合わせて医療・介護サービスを上手に使いましょう
- 本人の役割を全てとりあげずできることはしてもらいましょう

- 頑張りすぎず、自分の時間を確保しましょう
- 全て一人で抱え込まないようにしましょう
- 本人の表情などのサインを大切にしましょう

予防 ➤ P10～11

- 介護予防事業
- 地域のつどいの場

家族支援 ➤ P11

- 認知症の人同士・家族同士の交流の場
- 家族会

くらし ➤ P12～13

- 介護保険サービス
- 住まい、入所サービス
- 見守り支援
- 免許返納

権利を守る ➤ P13

- 任意後見制度
- 日常生活自立支援事業（福祉サービス利用援助事業）
- 高砂市成年後見支援センター

このまちでいきいきと 自分らしく暮らしていきたい

01 認知症を予防しよう

認知症予防とは、「認知症にならない」ではなく「認知症になるのを遅らせる」また「認知症になっても進行を緩やかにする」ことです。脳に刺激を与える活動的な生活を心がけ、認知症予防に取り組みましょう。

生活習慣病を予防・治療

高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満を予防し、喫煙、過度な飲酒を抑えましょう！

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回は定期健診を受け、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。



運動

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

1日30分程度の有酸素運動や筋トレは、血行がよくなり、脳を刺激します。



楽しく続けて効果アップ

地域の運動教室や「通いの場」など一緒に体を動かせば、楽しく、続けやすくなります。

食事

食生活は偏らず、バランスよく！



緑黄色野菜や
果物を食べよう
ビタミンC・E、
βカロテン



肉や魚など
たんぱく質を
摂ろう



水分補給も
忘れずに

交流・社会活動

外出の機会を増やし、生活を楽しみましょう！

1日1度は 外出しよう

「閉じこもり」状態は認知症になりやすいと言われています。外に出る機会を作りましょう。

趣味や生きがいを 見つける

サークル活動、カラオケなど楽しめる集まりに参加しましょう。

地域のイベントに参加する

ボランティア活動や自治会活動、お祭りなど地域活動に参加し、仲間とともに生きがいを持って過ごしましょう。

02 参加・交流してみませんか？

CHECK 地域のつどいの場

生きがい対応型 デイサービス

憩いや交流を目的
としたデイです。



住民主体の通いの場

地域のボランティアが
運営する場です。



お問合せ 高砂市地域福祉課(P.6)

TEL 079-443-9026

いきいき百歳体操

家の近くにみんなで
集まって体操しませんか？



おもりを手首や足首に
つけて椅子を使って行う
筋力体操です。

お問合せ 高砂市地域
包括支援センター(P.6)

TEL 079-443-3723

かみかみ百歳体操

いきいき百歳体操の会場で、
お口の体操もしませんか？



お問合せ 高砂市健康増進室

TEL 079-443-3936

CHECK 認知症の人同士・家族同士の交流の場

認知症の人やその家族が、同様の悩みを抱える認知症の人同士、家族同士で
交流することは、情報を得たり、元気をもらったりするためにとても大切です。



認知症カフェ

認知症の人やその家族、地域住民などが気軽に集い、認知症のことや
その対応についてお互いの理解を深めることができるカフェです。

お問合せ 高砂市地域福祉課(P.6) TEL 079-443-9026

認知症カフェの情報はこちら



高砂市認知症の人をささえる家族の会 「いるかの会」

介護している家族が集まって、お互いの悩みや体
験、情報を共有しながら励まし合っている会です。
毎月1回開催する例会では、同じ立場の者同士で
気軽に話し合い、介護についての勉強会やリフ
レッシュ行事などを行っています。どうぞお気軽
にご参加ください。

高砂市若年性認知症とともに歩む 「子いるかの会」

若年性認知症の本人や家族、ともに歩む人びとが集
い、語り合い、知恵を出し合い、一緒に考え本人も
家族も「こころ開ける」仲間・時間・場所、それが
「子いるかの会」なのです。例会に参加できない場合
は、個別相談にも応じています。

●例会…第3日曜、不定期開催

お問合せ TEL 079-444-3020 高砂市社会福祉協議会 地域福祉課

これからの暮らしを続けるためのサービスや制度

01

生活を支えるサービスや制度

リハビリをすることや人と交流することで、認知症の進行を防ぐこともできます。また、認知症の人を介護する場合、家族で抱え込まないことが大切です。様々な在宅サービスがあるので、状況に応じて活用しましょう。



自宅で受けるサービス

介護保険サービス

介護予防・生活支援サービス

サービス利用の手順

申請する

介護認定の申請をして、要介護・要支援認定を受けましょう。

ケアプランの作成

居宅介護支援事業所又は、地域包括支援センターのケアマネジャー(介護の知識を幅広く持った専門職)と介護相談の上、ケアプランを作成します。

サービス利用開始

サービスの種類

① 訪問を受けて利用するサービス



② 通所して利用するサービス



③ 宿泊して受けるサービス



または、a b c を組み合わせたサービスを利用できます。

参照

介護保険に関するパンフレット

→高砂市介護保険課・高砂市地域包括支援センターに置いてあります。

高砂市内の介護サービス事業者一覧

→高砂市介護保険課窓口で配布。または、右記 QR コードよりご覧ください。



入所施設や自宅以外の住まい

- 認知症対応型共同生活介護（グループホーム） ● 介護医療院
- 特別養護老人ホーム ● 介護老人保健施設 ● 特定施設入居者生活介護
- サービス付き高齢者向け住宅 ● ケアハウス ● 有料老人ホーム

介護保険の相談・問合せ

高砂市介護保険課（P.6）

高砂市地域包括支援センター（本部）（P.6）

（いほ相談室）（P.6）

TEL 079-443-9063

TEL 079-443-3723

TEL 079-451-6475

02 安心して外出するために ～行方不明が心配なご家族へ～

高砂市高齢者等見守り・SOS ネットワーク事業

行方不明となるおそれのある人の氏名や身体的特徴などを事前登録し、地域の協力者による見守り支援を行っています。また、認知症の人が損害賠償責任をおってしまった場合に補償する、認知症高齢者等個人賠償責任保険事業も行っています。

お問合せ 高砂市地域福祉課(P.6) TEL 079-443-9026

詳細・登録は右記 QR コードよりご覧ください →



03 自動車の運転が心配

認知機能や身体機能が継続的に低下している状態での運転は、事故を起こす可能性が高くなります。運転に不安を感じたらお電話ください。



運転免許証を返納し、運転経歴証明書を提示すると、様々な特典が受けられます
特典一覧は、右記 QR コードよりご覧ください。 →



相談窓口

安全運転相談ダイヤル

8 0 8 0
シャープ ハ レ バ レ
高砂警察署 TEL 079-442-0110

04 お金の管理が心配・契約行為に不安がある ～権利をまもるために～



成年後見制度

認知症などによって判断能力が十分でない人に対し、不利益を被ることや悪徳商法の被害者になることを防ぐとともに、その人の権利を守り自分らしく安心して暮らせるように、法律的に支援する制度です。

日常生活自立支援事業 (福祉サービス利用援助事業)

日常生活に必要なお金の出し入れや、公共料金の支払い等のお手伝いをします。判断能力に不安のある高齢者や知的障がい者等の人で、福祉サービスの利用や金銭管理などを一人で行うのが難しい方が安心して生活できるように支援します。

お問合せ

高砂市成年後見支援センター

TEL 079-451-6478

05 地域での見守り ～理解を広げる～

高砂市では、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりをめざしています。



認知症サポーター養成講座

認知症についての基礎知識や接し方についての講座です。地域や企業・団体、学校などで開催しています。



たかさごチームオレンジ

認知症の人を認知症サポーターが地域で見守る仕組みを作っています。

お問合せ

高砂市地域包括支援センター(P.6)

TEL 079-443-3723

65 歳未満で認知症と診断されたら ～若年性認知症～



若年性認知症とは、65歳未満で発症する認知症です

認知症は高齢者だけの問題ではありません。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、仕事など社会生活にも大きく影響します。

01

どこか相談できる場所は？

一人で抱え込まないようにしましょう！



認知症相談センター(高砂市地域包括支援センター)

身近な地域の若年性認知症を含む認知症に関する相談窓口です。 ➤ P.6



高砂市障がい者基幹相談支援センター みんと TEL 079-448-1177

障がい者等の福祉サービスの利用や各種制度の活用に関する相談窓口です。



ひょうご若年性認知症支援センター TEL 078-242-0601

ご本人・ご家族・支援者・勤務先の企業等からの相談をお受けします。



当事者の会

高砂市若年性認知症とともに歩む 子いるかの会

TEL 079-444-3020

02

仕事を続けたい！



離職する前にまずは相談！

認知症と診断されてもすぐに仕事を辞める必要はありません。

慣れた職場で働き続けられるよう、主治医や産業医、家族、支援者、上司や人事担当者と話し合い、配置転換や、障害者手帳を取得した場合には障がい者雇用の枠に入るといった方法もあります。

兵庫障害者職業センター

TEL 078-881-6776

若年性認知症ご本人と事業主に対して、一人一人の状態に応じた就労支援をします。

ハローワーク

TEL 079-421-9125

(ハローワーク加古川)
助成金の案内や職業相談窓口など、各種支援サービスがあります

加古川障害者就業・生活支援センター

(社会福祉法人加古川はぐるま福祉会)

TEL 079-438-8728

障害のある方の就業面と生活面の一体的な相談・支援を行っています。



退職したけれど、働きたい！

就労支援事業所

障害福祉サービスの就労支援事業所で就労のための訓練を受けることができます。

03

経済的に支援してくれる制度は？



働けないと
経済的に
苦しい...

1 所得補償

健康保険 傷病手当金



病気や業務外のけが等で仕事を休み、給料を受けられない時の所得補償制度です。退職後も継続給付も可能です。支給期間は最長1年6か月、障害年金との併用はできません。

▶ 勤務先の担当部門、加入の健康保険組合、共済組合、協会けんぽの窓口

雇用保険・失業給付



会社を退職したあと、ハローワークに『休職の申し込み』を行います。病気などで職業につけない場合は受給期間を延長することができます。

お問合せ
ハローワーク加古川
TEL 079-421-8669

障害年金の受給

公的年金に加入中、または加入していた人が、原則65歳前に初診日がある病気やけがで法令に定める障害の状態となった際に支給される年金です。

* 初診日とは、障害の原因となった病気やけがで初めて医療機関を受診した日をいいます。
* 20歳以降に初診日がある場合は、納付要件を満たす必要があります。

お問合せ
高砂市国保年金課
TEL 079-443-9022
加古川年金事務所
TEL 079-427-4740

2 医療費 自立支援医療(精神通院医療)

認知症の通院治療について、医療機関や薬局で支払う医療費の自己負担が1割（所得に応じた上限あり）に軽減される場合があります。

お問合せ 高砂市障がい福祉課 ➤ P.6

04

どのようなサービスが使えますか？



障害福祉サービス

介護保険と共通するサービスについては介護保険サービスが優先されます。

お問合せ

高砂市障がい福祉課 ➤ P.6

40歳
以上

初老期の
認知症と
認定

要介護認定の申請

介護保険サービス

40歳以上で初老期の認知症と認定された場合、要介護認定の申請ができます。

お問合せ

高砂市介護保険課 ➤ P.6

精神障害者
保健福祉手帳の取得

一定程度の精神障がいの状態にあることを認定するものです。初診日から6か月を経過すれば申請ができます。手帳の等級に応じて、税の減免などの制度を利用したり、雇用する上で配慮を受けられたりする可能性があります。

お問合せ

高砂市障がい福祉課 ➤ P.6

「みんな違って、みんな尊い」

長谷川和夫 著

「認知症でも心は豊かに生きている

認知症になった認知症専門医 長谷川和夫100の言葉」

中央法規出版 2020年



編集・発行 高砂市

高砂市地域包括支援センター

令和8年4月発行