まず何をすればいい？が分かる

認知症とともに生きる旅のガイド

ー横浜市旭区版ケアパスー

力になってくれる人や場所、制度など、
認知症になっても幸せに人生を歩んでいくための方法を、
先に認知症とともに人生の旅をしてきた先輩旅人が提案します。



1. どんなことが起きているのかを知ろう
2. 認知症について知っておくべき５つのこと
3. 一人で悩まず相談してみよう
4. 公的制度について知っておこう
5. 仲間に出会おう
6. アイデアで「できる」を増やそう
7. 先輩旅人からのメッセージ
8. 地域包括支援センター・区役所の相談窓口

1. 認知症世界を見渡し、どんなことが起きているのかを知ろう

「認知症」というと、何もわからなくなる、介護が必要になる、不可解な言動が増える……このようなイメージを持っていませんか？
あなた自身や周りの人、社会全体の認知症に対する不十分な理解、偏見・誤解・先入観は、認知症とともに歩む人生の障壁になります。

まずは、あなた自身が認知症を正しく理解し、無意識の「偏見」を手放すことが第一歩です。

心身にはどんなことが起きているのか、「認知症世界」を見ていきましょう。

出典：認知症世界の歩き方
認知症のある方100人へのインタビューをもとに、認知症のある方が経験してきた生活のしづらさを、「認知症世界」で体験する摩訶不思議な出来事として紹介しています。

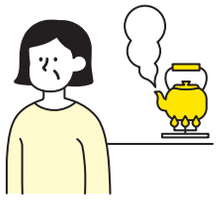
記憶のトラブル

自分の行動や過去の経験や知識・言語などを思い出せなくなったり、たった今見たことが見えなくなった途端に忘れてしまう現象が起こるのです。



乗るとだんだん記憶をなくす
ミステリーバス

日常生活では、こんなことが…



火をつけたことを
忘れてしまう



お金を引き出した
ことを忘れてしまう



降車駅や目的地を
忘れる・間違える

時間のトラブル

過去の出来事や思い出を現在進行中のものだと思い違えて行動してしまったり、時間や季節・年月の感覚が失われるなどの現象が起こるのです。

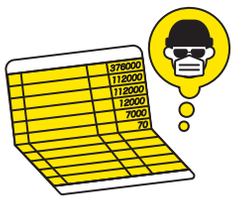


タイムスリップしてしまう
アルキタイヒルズ

日常生活では、こんなことが…



退職した会社に
行こうとする



自分が使ったのに、お金
を盗まれたと思い込む



異なる場所を自分の
自宅だと思い込む

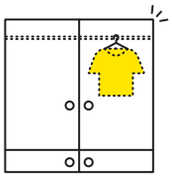
空間のトラブル

左右、上下、前後、手前、奥などの空間を認識する感覚が失われ、目指す場所へと移動することが困難になる現象が起こるのです。



視界と一緒に記憶も消える
ホワイトアウト渓谷

日常生活では、こんなことが…



扉を閉めると、
服の存在が
消えてしまう



扉の向こうに何が
あるか想像できず
トイレを見つけられない



自分が買い物したこと
を忘れ、何度も同じ
ものを買ってしまう

五感のトラブル

人の顔を正しく認識できなかったり、別人の顔に見えたりすることで、大切な人のことがわからなくなる現象が起こるのです。



人の顔がわからなくなる
顔無し族の村

日常生活では、こんなことが…



家族や親しい友人の
顔がわからない



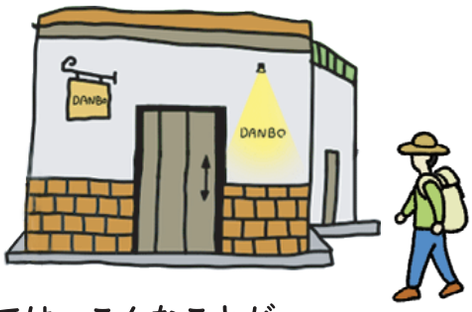
TVドラマの登場人物
の顔が次々変わり
話を理解できない



見知らぬ通行人が
知り合いに見える

注意のトラブル

聴覚や視覚が敏感になり、聞くべき音や見るべきものに集中できない、二つのことを同時にできない現象が起こるのです。



なんでも聞こえて疲れてしまう
カクテルバー DANBO

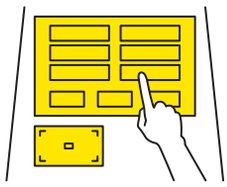
日常生活では、こんなことが…



レジで複数のことを
言われると混乱する



周囲の音が気になり
話が聞けない



ATMでお金を引き出す
ことができない

この冊子では認知症のある方が直面することがある5つのトラブルを、認知症世界のストーリーと共に紹介しています。認知症世界には全部で14のストーリーがあります。

こちらのWEBサイトから、全てのストーリーをご覧いただけます▶

2. 認知症について知っておくべき5つのこと

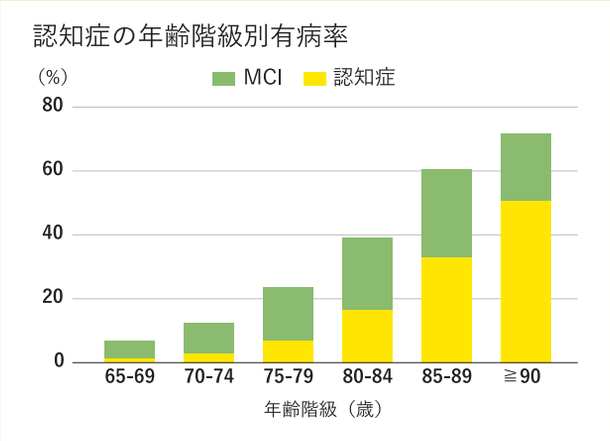
その１　認知症とは

認知症とは「**脳のトラブルにより、認知機能が働きにくくなったために、生活上の問題が生じ、暮らしづらくなっている状態**」のことを言います。

認知機能とは、「五感（視る・聴く・触る・嗅ぐ・味わう）で外部から入ってきた情報をとらえ、それが何であるかを解釈したり、思考・判断したり、計算や言語化したり、記憶にとどめたりする働き」のことです。

その２　最大の原因は加齢

右の図は、年齢別の認知症有病率を表したものです。ここから明らかなように、認知症は加齢に伴い発症する病気なのです。



出典：「認知症及び軽度認知障害の有病率調査並びに将来推計に関する研究」（令和５年度老人保健事業推進費等補助金 九州大学）をもとに作成

その３　認知症が身近な時代に

日本の認知症および軽度認知障害の人の数は年々増えていて、2022年にすでに1000万人に達しており、2055年には1200万人を超え高齢者（65歳以上）の3人に1人になると予測されています。

その４　症状は一人ひとり異なる

認知症になったからといって、みんなが一様に同じ症状を経験するわけではありません。疾患の種類・周りの環境・これまでの暮らしなど、さまざまな要因の影響を受けるため、その症状・困りごとを抱える場面・進行具合は、人それぞれです。

その５　完治はできないが、進行を抑えることは可能

認知症の多くは、根本的に治療する方法が確立されていません。しかし、薬や生活習慣の改善によって、症状の進行を抑える、予防することは十分可能です。
進行を抑えるためにも早い段階で発見し、早期に治療を始めることが大切です。原因となる病気を治療すれば治る、あるいは症状が軽減するケースもあります。

3. 一人で悩まず相談してみよう



認知症について不安なこと、心配していることを、抱えたままにしていませんか。あなたの住まいの近くにも、認知症について相談に乗ってくれる専門家がいます。
あなたの状況を知ってくれている専門家は、頼れる仲間になってくれることでしょう。

相談先 1 かかりつけ医

体調が優れない時や身体のことで心配事がある時に、まず相談できる身近な存在

こんなとき

- **最近なんだか様子がおかしい**
- **もしかしたら認知症かもしれない**

あなたの心身の状態を診察し、認知症の可能性があるか簡易検査で調べてくれたり、専門の医師を紹介してくれます。
かかりつけ医は、あなたの状況を知ってくれていて、何かあったときにまず相談できる心強い存在です。かかりつけ医がいない場合は、普段の診察や健康診断、予防注射などを通じて、信頼できる医師を見つけ、関係を作っておきましょう。

相談先 2 地域包括支援センター・区役所の窓口（裏表紙へ）

認知症や介護、生活の困りごとや心配事の相談に乗ってくれる、公的な支援機関

こんなとき

- 生活の困りごとの解決策を知りたい
- 認知症について相談できる医療機関が知りたい
- どこに相談すればいいか分からない
- 役に立つ制度やサービスを知りたい

医療・介護・福祉の専門職や担当の職員が、あなたの住む地域の医療や介護、福祉に関する情報や利用できる制度・サービスについて教えてくれます。医師やケアマネジャーなど医療・福祉の専門職とつながることができます。



横浜市ではもの忘れ相談やもの忘れ検診を実施しています。
詳細は区役所にお問い合わせください。

相談先 3 認知症の専門医

認知症についての知識・経験を持ち、認知症の検査・診断や薬の処方をしてくれる医師

こんなとき

- 認知症かどうか調べたい
- 認知症の進行を遅らせる薬を飲みたい
- 他の病気が隠れていないか調べたい
- 脳の機能の状態を調べたい

診断のために必要な診察・検査や、認知症の進行を抑える薬の処方をしてくれます。
認知症の原因となる病気の中には、早めに気づき、治療することで回復可能なものもあるので、身体の異変に気づいたら、一度検査を受けると良いでしょう。
専門の医師については、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談しましょう。
地域包括支援センター、認知症の専門医療機関については、裏表紙をご覧ください。

4. 公的制度について知っておこう





お金や日常生活で困りごとができたとき、役に立つ公的制度があるかもしれません。
いざという時に使えるよう、公的制度について知っておきましょう。
利用できる制度やサービスがあるか、市区町村の高齢者福祉担当や地域包括支援センターなどに問い合わせをしてみましょう。詳細や手続きについての情報を得ることができます。

制度1 費用が高額になってしまった時の公的制度

支払った医療費や介護費が高額になってしまった時に、年齢や収入によって定められた上限を超えた分は、後で手続きをすれば返金を受けることができます。
（高額療養費制度・高額介護サービス費・高額介護合算療養費制度）

制度2 働けなくなった時の公的制度

傷病給付・失業給付

仕事を休まなければならない、辞めなければならない場合には、病気休業中の傷病手当金を受けられる制度、失業手当金を受け取れる制度があります。

障害年金

65歳未満で発症する若年性認知症の場合、認知症の症状により就労ができなくなったり、日常生活に大きな支障を生じてしまう状態となってしまった場合、障害年金を受け取ることが可能です。

制度 3

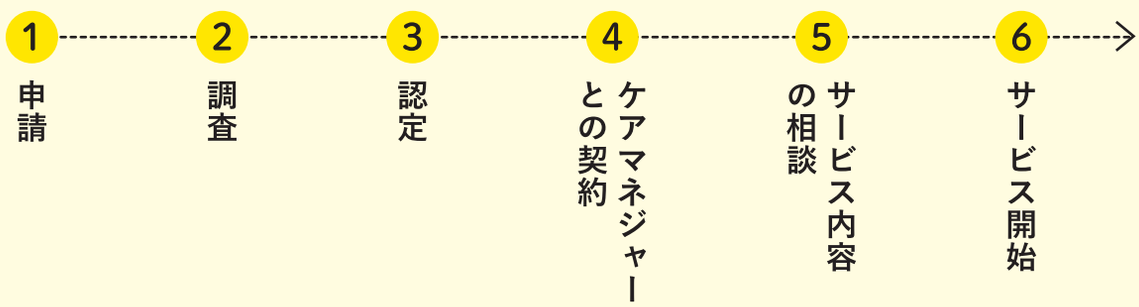
日常生活を支えてくれる公的制度

介護保険

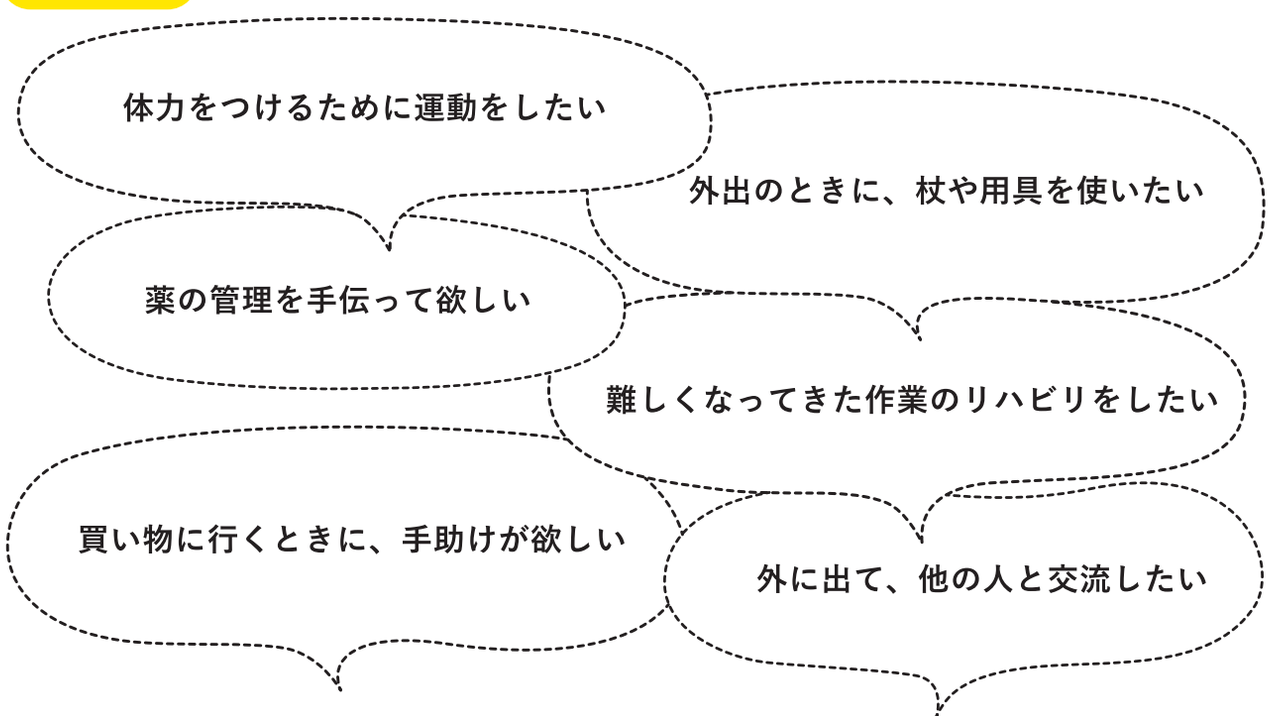
毎日の買い物、掃除、料理などの日常生活に大変さを感じてきたら、介護保険を使って、自宅でサポートをしてもらったり、車で自宅まで迎えに来てもらい、施設内でサービスを受けることができます。

利用するためには、介護保険の認定の申請手続きを行い、介護保険の認定を受ける必要があります。

申請から介護保険サービス利用までの流れ



こんなとき



ひとことアドバイス　公的制度以外のサービス

その他にも自治体独自の制度や地域のボランティアによるサポート、民間の家事代行サービスや通院同行サービス、弁当の宅配など活用できるものがたくさんあります。

5. 仲間に出会おう





以前の自分とのギャップに戸惑ったり、なかなか周囲に理解してもらえず孤独を感じたりすることもあるかもしれません。そんな時に力になってくれるのが、自分と同じように認知症とともに生きている仲間です。共感できる仲間に出会うことは、これからの人生を楽しむヒントになるかもしれません。まずは仲間とつながれる場に行ってみましょう。

認知症のある方や介護者同士が交流する場があります。あなたの身近に出会いの場があるかどうか、地域包括支援センターや自治体の担当課に問い合わせて知ることができます。

▶**地域包括支援センター・区役所の相談窓口　裏表紙へ**

出会い 1 ピアサポート・認知症のある方本人の会

「ピア」とは仲間の意味。専門職によるものではなく、認知症のある方同士で体験や思いを語り合い、互いにサポートする取り組み。病院内で実施しているところも。

出会い 2 認知症カフェ

認知症のある方同士が集い、交流する場。食事をしたり、作業をしたり、場所によって活動内容はさまざまです。

出会い 3 介護者のつどい

認知症のある方と共に歩む介護者同士が出会い、体験や思いを分かち合い、また、必要な情報を交換する等、お互いに支え合う場です。

わたしの仲間との出会い

仲間と話すことで、認知症との向き合い方が分かってきました。
前向きに人生を楽しむことができるようになりました。（ご本人）



仲間と一緒に何かをするのが楽しい。仲間に会って話ができるので、集まりに行くのを楽しみにしています。（ご本人）



診断を受けた当時はショックでしたが、**仲間と会うことで前向きに生きることができ**、自分が思っていた認知症のイメージが変わった。（ご本人）



不安でしたが、**夫と一緒に参加することで、気持ちが変わってきました。**（ご家族）



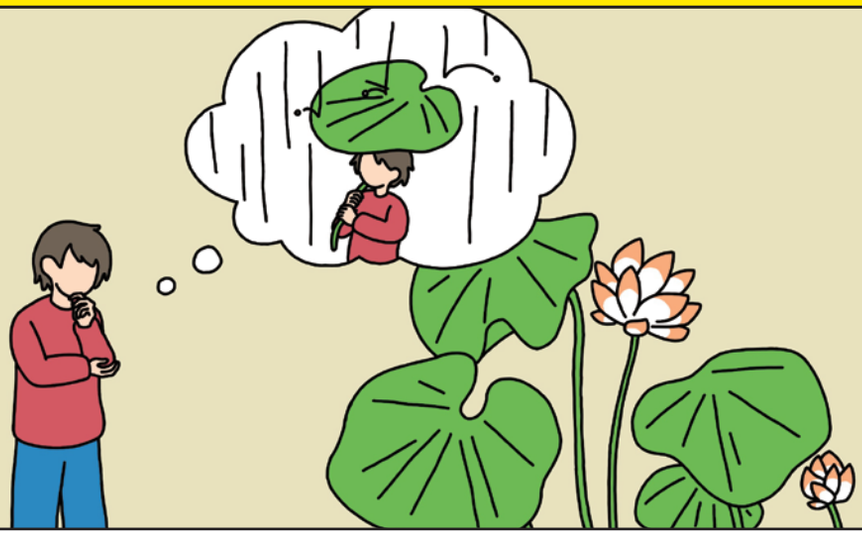
認知症のある方の集いに参加したことがきっかけで、**社会に積極的に出るようになり、夫の人生が変わりました。**（ご家族）



認知症になるとダメなこと、失敗することが増えてしまうが、**仲間同士で関わることで「失敗してもいい」と許し合える**世界があると思えるようになりました。（ご本人）



6. アイデアで「できる」を増やそう





認知症に伴い、「今まで普通にできたこと」が「できないこと（難しいこと）」になることがあります。しかし、工夫やアイデア次第で「できないこと（難しいこと）」を「今まで通りにできること」に変えることができます。あなたのこれまでの経験と知恵を活かし、あなたらしい工夫とアイデアで、できることを増やしていきましょう。

原因が分かれば、解決策が見えてくる

生活上の困りごとには、原因になっている認知機能のトラブルがあるはずです。
同じ困りごとでも、人によって原因はさまざまです。
困りごとの背景になっている原因が分かれば、おのずと対策の仕方が見えてきます。

本当はやりたい、続けたいのに、「認知症になったから」と、諦めていることはありませんか？
ちょっとした工夫で、障壁となっていることを取り除くことができるのです。

困りごと

目的の駅で電車を降りられない！



▶

原因を考える

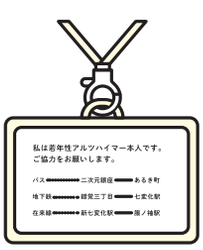
電車に乗っている間に目的地・降車駅の情報を思い出せなくなったのでは？



▶

解決策

行き先や経路を書いたパスケースを持ち歩いてみよう



認知機能のトラブルに対する解決策のアイデア

時間・記憶のトラブル

困りごと

- 体験や行為を記憶できない
- 知識・情報を記憶できない
- 見聞きしたこと・考えたことが瞬時に記憶から消え去る

解決策

- 薬の飲み忘れ対策に、スマホのアラームを活用
- バスの運転手さんに、降りるバス停で声をかけてもらう
- 大切な予定は、室内の見やすい場所に貼っておく
- スマホのカレンダーの通知で予定を教えてもらう

空間のトラブル

困りごと

- モノや空間の奥行きの存在を認識できない
- 左右や東西南北など、方向感覚が失われる
- 位置の把握に必要な目印を記憶できない

解決策

- トイレの場所がすぐ分かるように、扉を開けっぱなしにする
- 道に迷った時には、スマホで現在地を調べて帰り道を確認
- 貴重品は、目に入りやすい場所を定位置に

注意・手続きのトラブル

困りごと

- 聞くべき音・見るべきモノに集中できない
- 簡単な数の計算ができない
- 慣れ親しんだ手続き・習慣を想起・実行できない

解決策

- 会計時には、キャッシュレス決済を活用し、ストレスを無くす
- 店で困ったときには、なじみの店員さんに相談
- 疲れてきたら、静かな場所で休憩する

あなたも、困りごとの原因になっている認知機能のトラブルを推理し、解決策のアイデアを発想してみましょう。

7. おわりに
先輩旅人からのメッセージ

認知症になったとしても、落ち込んでばかりいなければ、いろんないいことがある。出来ないと思わないで、探せばやれることはたくさんある。いろんなことにチャレンジすることもいいよ。自分もチャレンジを続けている。諦めなければ、認知症になっても、だんだん気持ちも前向きになってくるから大丈夫。一緒に頑張ろう。



＜私の楽しみ＞
毎日、自分ができることをやって、「よかった日記」を付けています。
良いところに視点を向けると、気持ちが明るくなります。

私はただの人です。だからこそ、今ある生活をできるだけ続けていきたい。認知症だからといって生活を変える必要はありません。日常の小さな幸せを感じられること、これが一番大切だと思っています。当たり前のことを当たり前にね。



認知症になってもそれなりに生きる方法がある。病気は治らない。なってしまったら、付き合う他ないから、いかに楽しく付き合うかを考えるのが良い。自分でできることは自分でやりたい。迷惑もかけたくない。でも、出来ないものは割り切ってお願いした方がいい。認知症は恥ずかしいことじゃない。病気だから仕方ない。出来ないことははっきり出来ないと伝えて、助けてもらおう。



＜私の楽しみ＞

サークルの開催日時がわからなくなる。でも友人がその都度、声掛けしてくれるので、サークルに通うことができて楽しく過ごせています。

家族に頼り切っている自分が許せなくなり、行き詰まった時に出逢った言葉です。熊谷晋一郎さんの「自立とは依存先を増やすこと」に目を見開き、樋口直美さんの「自分自身でなんでもやらない。なんでもやらなくちゃを手放す」で心は解きほぐされました。私は自立の意味を考えながらストレスのない生活を心がけています。



8. 地域包括支援センター・区役所の相談窓口

1 旭区地域ケアプラザ（地域包括支援センター）

	施設名	所在地	電話番号 （市外局番 045）	担当エリア
①	万騎が原	万騎が原４	☎ 362-3354 fax 390-3377	万騎が原・南本宿町・本宿町 桐が作・大池町・柏町
②	上白根	上白根町１１２	☎ 951-3967 fax 951-3971	上白根・中白根・白根町 白根の一部・上白根町の一部
③	左近山	左近山１１８６－２	☎ 353-1121 fax 353-1131	左近山・市沢町・小高町の一部
④	川井	川井本町５７－８	☎ 955-1111 fax 952-1110	上川井町・川井本町・川井宿町 下川井町・都岡町・矢指町
⑤	若葉台	若葉台４－１６－１	☎ 923-8833 fax 923-8835	若葉台
⑥	鶴ケ峰	鶴ヶ峰１－３８－３	☎ 382-6070 fax 382-6071	鶴ヶ峰・鶴ヶ峰本町の一部・西川島町 川島町の一部・三反田町・小高町の一部
⑦	今宿	今宿町 2647－２	☎ 392-0309 fax 360-0023	今宿町・今宿・中沢・中尾 東希望が丘の一部
⑧	ひかりが丘	上白根町８０７－2	☎ 953-6890 fax 958-1140	ひかりが丘住宅・西ひかりが丘団地 上白根町の一部
⑨	南希望が丘	南希望が丘７２－３	☎ 360-5095 fax 360-1198	南希望が丘・中希望が丘・善部町 東希望が丘の一部
⑩	今宿西	今宿西町４１０－１	☎ 958-1251 fax 958-1253	今宿東町・今宿西町・今宿南町
⑪	笹野台	笹野台２－３２－１	☎ 367-2330 fax 367-2331	笹野台・金が谷１～２丁目 金が谷
⑫	白根	白根２－３－18 パール横浜白根ビル２階	☎ 958-2571 fax 951-0031	白根の一部・川島町の一部
⑬	二俣川	二俣川２－５０－１４ コプレ二俣川商業業務棟６階	☎ 361-1776 fax 361-1778	今川町・四季美台・本村町 二俣川・さちが丘

2 旭区役所　高齢・障害支援課

☎ 045-954-6125　旭区鶴ヶ峰１-４-１２

保健師・社会福祉職などの職員が認知症に関するご相談をお受けしています。
認知症に関して、相談先に迷った時などの窓口としてご利用ください。

3 認知症疾患医療センター（認知症の専門医療機関：市内９か所）

☎ 045-360-8787　【相談時間】月～土曜日：９時～１７時

・横浜ほうゆう病院（旭区・保土ケ谷区担当）　旭区金が谷６４４－1

出典　認知症世界の歩き方 実践編（著：筧 裕介 & issue+design）
制作　issue+design（特定非営利活動法人イシュープラスデザイン）
https://issueplusdesign.jp/dementia_world/
制作協力　横浜市旭区高齢・障害支援課
問合せ　info@issueplusdesign.jp