

# ③どうしたら同じ気持ちの人に出会えるの？

## ピアサポート

認知症経験者が、同じ認知症経験者を支えることで悩みや不安を軽減し明るく前向きな生活を送ることができます。また「誰かの支えになる」という役割を持つことで認知症になっても生きがいをもつことができます。お互いの体験を共有することで支え合う取り組みです。

### ピアサポートとは？

**ピアサポート＝仲間や同輩が相互に支え合い、課題解決する活動**

### ピアサポート活動について

#### 一番大切なのは共感すること

認知症と診断された方が、ピアソポーターとして活動するかは本人次第です。「ピアサポート」は「ピアカウンセリング」と違い、自分の不安だった体験や今、元気でいられることの工夫と同じ経験者として話をします。

### ピアソポーターへの道

#### 失敗しても成功した体験を増やすことが大切

当事者と当事者の家族を交えて、これからのことについて話し合います。その中で、当事者がやりたいと思う事を若年性認知症支援コーディネーターと共に実現していきます。できないと思っていたことができた時の成功体験を経験することで、当事者に自信がつき、家族との関係が良くなるきっかけになります。

### 当事者の方からのアドバイス――

「自分はMCⅠ（軽度認知障がい）と診断されてなにもかも終わってしまうのではと思ったけど、交流会に参加して、病気があるって皆さん普通であるという事に気が付く事ができた。」



## 当事者から認知症の皆さんへ

### 今伝えたいこと

私たちは、認知症とともに暮らしています。日々いろんなことが起き、不安や心配はつきませんが、いろいろな可能性があることも見えてきました。一度きりしかない自分の人生をあきらめないで、希望を持って自分らしく暮らし続けたい。次に続く人たちが、暗いトンネルに迷い込まずにもっと楽に、いい人生を送ってほしい。私たちは、自分たちの体験と意志をもとに「認知症とともに生きる希望宣言」をします。この宣言をスタートに、自分も希望を持って暮らしていくこうという人、そしてより良い社会を一緒につくっていこうという人の輪が広がることを願っています。

一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループ（JDWG）

## 「認知症とともに生きる希望宣言」

### ひと足先に認知症になった私たちからすべての人たちへ

1. 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。
2. 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。
3. 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。
4. 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。
5. 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを、一緒につくっていきます。

2018年11月 一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループ（JDWG）が発表

(4) どうしたら同じ気の持ち  
の会える人?

## ピアソポーターからのアドバイス

「話を少しする事で、相手が笑ったり、元気になったりするのはすごく嬉しい。一緒に話をして表情が柔らかくなって、『またね』と言える事も嬉しいね。」

# 認知症（疾患）医療センター

認知症に関する医療相談への対応や、専門的医療の提供を行っています。認知症の方とご家族が診断後であっても、今後の生活や認知症に対する不安を軽減し円滑な日常生活を過ごせるよう相談支援、または当事者同士によるピアカウンセリングも行っています。QRコードからご確認ください。



北九州市ホームページ（北九州市内に5か所）

認知症疾患医療センター



福岡市ホームページ（福岡市内に2か所）

認知症疾患医療センター



福岡県ホームページ（福岡県内に11か所）

福岡県認知症医療センターについて

## ミーティングセンター

家族を一つの単位として一体的に支援を行います。月に一回程度、家族と当事者が話し合い思いを共有し一緒に活動を楽しむことで、お互いの思いのズレや葛藤を調整し再構築を図ります。他の家族との出会い、自然に関係性の在り方の気づきを得ることができます。



ミーティング  
センター<sup>+</sup>  
ホームページ

# 認知症地域支援推進員



認知症地域  
推進員とは

認知症の医療や介護の専門的知識や経験を有する専門職が地域包括支援センターや市町村等に配属されています。地域の認知症の方の医療、介護等の支援ネットワークを構築する役割を担っています。

## 地域包括支援センター



適切な保健福祉サービス又は制度の利用につながるよう様々な支援を行っています。

福岡県内の  
地域包括  
支援センター



## 認知症カフェ

認知症当事者や認知症の方の家族と出会える場です。  
詳しくはP23、24へ



## 家族会

認知症当事者や認知症の方の家族と出会える場です。  
詳しくはP25、26へ

④どうしたら同じ気持ちの人と会えるの?

# 認知症カフェ

認知症カフェとは認知症の当事者やその家族、地域の方や介護、福祉等の専門家といった誰もが気軽に集まれる場所です。いつ来ても自由で、帰ることも自由にでき、お茶を飲むだけでも良いのです。認知症カフェという名称ではなく、オレンジカフェ等色々な名前で運営されており認知症について学んだり考えたりすることができます。介護ストレスを抱えた方や当事者同士が新たに出会い、地域とつながる場です。

認知症介護研究・研修仙台センター「認知症カフェ紹介リーフレット」参照

家族は家族にしかわからない悩みを打ち明けることが大切です。

当事者同士が話することで当事者が元気になります。

そんな貴重な時間を過ごしませんか？

## 当事者の方からのメッセージ

「こんなに笑って、楽しかったのは久しぶりよ。また、来ます。」

「もの忘れが不安だったけど、自分のやりたい事を止められないで、すごく自由に過ごす事ができています。」

## 家族の方からのメッセージ

「2人暮らしの生活から解放されて、少し自分の息抜きが出来る場所になっています。」

「あんなに楽しそうに笑う母を久しぶりに見た。自分も久しぶりにガス抜きができた気がする。」

## 認知症カフェ福岡県内一覧



福岡県内15の地域にわたりて認知症カフェを掲載しています。  
お住いの地域をご覧ください。



## 認知症カフェ紹介リーフレット

認知症カフェとサロンの違いがわかるリーフレットです。  
認知症カフェについてわかりやすく説明されています。



認知症カフェ  
紹介リーフレット

認知症カフェは、当事者同士が新たに出会い  
希望につながる場所です。



④どうしたら同じ気持ちの人と会えるの？

# 家族会

「医療機関を受診する前にどこかに相談したい」「認知症と診断されたけどこれからどうしたらよいかわからない」といった不安がある場合に相談できる窓口をご紹介します。

## 認知症の人と家族の会 (本部)

研修を受けた介護経験者が  
対応します。



## 認知症の人と家族の会 (福岡県支部)

認知症の人の介護の経験が  
ある相談員が対応します。



## 家族会とは

認知症になっても仲間がいる、介護でつらい思いをしているのは自分だけではないとの思いを糧に、仲間や支援者とつながり、孤立することなく、認知症とともに生きることをめざしています。

### ピアソポーターからのアドバイス

「自分のやってみたいことを伝えることで次へ進めます。  
家族が元気になれば、当事者も元気になります！」



## 男性介護者と支援者の全国ネットワーク

男性介護者と支援者の全国ネットワークは2000年3月に発足し、男性と支援者の全国的なネットワークづくりを進めている組織です。



## 全国若年認知症家族会・支援者連絡協議会

全国各地の若年（性）認知症本人およびその家族、そしてその支援者の団体で構成されています。2010年10月に任意団体として発足し、2021年4月から一般社団法人となりました。



## レビー小体型認知症サポートネットワーク

レビー小体型認知症当事者、ケアスタッフの皆さん、医療関係者と病気やケアについて学び、支え合っていきたい、情報共有したい、そんな願いをもって取り組んでいます。



## 日本認知症ワーキンググループ

認知症になっても希望と尊厳をもって暮らし続けることができ、より良く生きていく社会を創りだしていくための組織です。



④どうしたら同じ気持ちの人と出会えるの？

# ヘルプカード



## 福岡県が作成したヘルプカード・マーク

目や耳、言葉の障がい、内部障がいや難病、知的障がい、精神障がい、認知症など、外見からわからなくても援助や配慮を必要としている方に配布しています。認知症の方も周囲に配慮を必要としていることを知らせる『ヘルプマーク・ヘルプカード』を利用できます。



### 当事者の方からのメッセージ

「ヘルプカードがあるから、これを見せると皆優しく教えてくれるよ。聞けるキッカケをくれるマークになっています。」

### 家族の方からのメッセージ

「申請する時はすごく戸惑ったけど、このマークをつけているだけで、手助けがいる人とわかってもらえるのは、安心かなと思っています。」

### ヘルプカード・マーク配布先

県のホームページをご覧ください。



福岡県  
ホームページ

## 認知症の人の希望を叶えるヘルプカード

認知症施策推進大綱では、2025年までにどの地域でも、ヘルプカードの利用促進と普及を行っていくことが示されています。



自分用のカードを作ってみよう！  
カードをもって、出かけてみよう！

相手にもわかりやすい  
ように伝えたいことを  
はっきりと書きましょう

カードの例文です

ここに行く道を教えてください  
東京ドームに  
行きたいです

家のへの帰り道を教えてください  
目印は〇〇保育園です  
そこまで行きれば帰れます

まみのやわらに連絡をしてください  
090-1234-5678  
(東京花子・地域包括センター)  
私は杉並太郎  
杉並区〇〇-△△△

馬鹿に笑うから大声をかけて教えてください  
JR 西荻窓駅で  
降りたいです

ノートに書いて教えてください  
あなたの言話を  
覚えておきたいです

この操作を教えてください  
セルフレジで  
支払いしたいです

④どうしたら同じ気持ちの人と会えるの？



# ⑤利用できる制度は？

## 認知症基本法成立

認知症になったとしても、地域に暮らし続けるのが当たり前の社会へ

日本における認知症の人の数は、2018（平成30）年で500万人を超える、65歳以上高齢者の約7人に1人が認知症と見込まれています。この数は高齢化の進行に伴いさらに増加することが見込まれており、団塊の世代が75歳以上となる2025（令和7）年には、認知症の人は約700万人前後になり、65歳以上高齢者に対する割合は約5人に1人に上昇する見込みとなっています。

国においては、2025（令和7）年を目指し、認知症の人の意思が尊重されできる限り住み慣れた地域のよい環境で自分らしく暮らし続けることができる社会を実現するため、令和元年6月に「認知症施策推進大綱」がとりまとめられ、さらに、令和5年には「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が成立しました。

今後増加することが見込まれる認知症の人に適切に対応するとともに高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続ける地域をつくるため、国が今後策定する認知症施策推進基本計画の内容や令和4年度に行われた認知症施策推進大綱の中間評価の結果も踏まえて、福岡県においても認知症施策を推進していく必要があります。

### 共生社会の実現を推進するための認知症基本法

認知症の人が尊厳を保持し希望を持って暮らせるよう、認知症施策を推進しこれによって、認知症の人を含めた国民一人ひとりが個性と能力を十分に発揮でき、お互いに尊重し支えつつ「共生社会」を実現することを目的としています。

（2024年1月1日施行）



認知症基本法  
PDF

**共生社会の実現を推進するための認知症基本法**では、認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことができるよう、①～⑦を基本理念として行う。

- ①全ての認知症の人が、基本的人権を享有する個人として、自らの意思によって日常生活及び社会生活を営むことができる。
- ②国民が、共生社会の実現を推進するために必要な認知症に関する正しい知識及び認知症の人に関する正しい理解を深めることができる。
- ③認知症の人にとって日常生活又は社会生活を営む上で障壁となるものを除去することにより、全ての認知症の人が、社会の対等な構成員として地域において安全にかつ安心して自立した日常生活を営むことができるとともに、自己に直接関係する事項に関して意見を表明する機会及び社会のあらゆる分野における活動に参画する機会の確保を通じてその個性と能力を十分に発揮することができる。
- ④認知症の人の意向を十分に尊重しつつ、良質かつ適切な保健医療サービス及び福祉サービスが切れ目なく提供される。
- ⑤認知症の人のみならず家族等に対する支援により、認知症の人及び家族等が地域において安心して日常生活を営むことができる。
- ⑥共生社会の実現に資する研究等を推進するとともに、認知症及び軽度の認知機能の障害に係る予防、診断及び治療並びにリハビリテーション及び介護方法、認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすための社会参加の在り方及び認知症の人が他の人々と支え合いながら共生することができる社会環境の整備その他の事項に関する科学的知見に基づく研究等の成果を広く国民が享受できる環境を整備。
- ⑦教育、地域づくり、雇用、保健、医療、福祉その他の各関連分野における総合的な取組として行われる。

# 権利擁護

## 成年後見制度

成年後見制度とは、認知症や知的障がい・精神障がいなどにより、判断能力が十分でない方に対して、家庭裁判所がその権利を守る援助者（成年後見人等）を選び、法律的に支援する制度です。

成年後見制度には、本人の判断能力が不十分になった後、家庭裁判所によって、成年後見人等が選ばれる法定後見制度と、判断能力が十分なうちに、あらかじめ本人の意思で、将来判断能力が十分でなくなつたときに後見人となる人を選んでおく任意後見制度があります。

## 相談窓口

福岡県でも各地で相談窓口の設置がすすめられています。お住いの市町村の相談窓口にご相談ください。

## 具体的な相談窓口



公益社団法人成年後見センター・リーガルサポート



公益社団法人福岡県社会福祉士会  
権利擁護センターぱあとな福岡



高齢者・障害者総合支援センターあいゆう（福岡弁護士会）

## 法定後見制度

家を売却したい、遺産分割をしたいなど、判断能力が不十分になった場合、一人では不安がある。



### 補助

被補助人  
補助人

特に必要があれば補助監督人を選任します。

### 保佐

被保佐人  
保佐人



特に必要があれば保佐監督人を選任します。

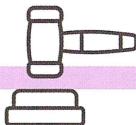
### 後見

成年被後見人  
成年後見人



特に必要があれば成年後監督人を選任します。

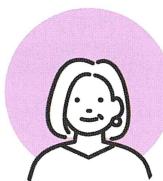
### 審判



### 成年後見登記

## 任意後見制度

判断能力が十分にある場合  
公正証書によって行われる。



本人  
任意後見人

任意後見の開始には、本人の判断能力が低下した時に任意後見監督人選任の申立てを行う必要があります。

### 任意後見契約

# 介護保険

## 介護保険制度

介護保険制度は介護や支援が必要となったときに、市町村等の要介護認定を受けて、介護などのサービスを受けることができる制度です。若年性認知症の方であれば40歳から要介護認定の申請ができます。利用者の費用負担は、原則としてサービスに係る費用の1割（一定以上の所得のある方は2割又は3割）で、次のようなサービスを受けることができます。これらのサービスを提供している事業所の中には、若年性認知症の人が利用しやすい環境を整えたり、就労支援の取り組みをしている事業所もあります。お住いの市町村の介護保険関係窓口や地域包括支援センターにご相談ください。

## 介護保険サービスの一例

### 自宅で受けるサービス

#### 訪問介護（ホームヘルプサービス）

家庭を訪問するホームヘルパーから、食事などの介助（身体介護）や掃除、洗濯などの生活援助を受けられます。

#### 訪問看護

医師の指示のもと、家庭を訪問する看護師などから、療養上の世話や診療の補助を受けられます。

#### 施設で受けるサービス

##### 通所介護（デイサービス）

デイサービスセンターなどの施設に通って、日常生活上の世話や機能訓練などを受けられます。

##### 通所リハビリテーション（デイケア）

介護老人保健施設などに通って、食事や入浴などの介護や生活向上のためのリハビリテーションを受けられます。

# 認知症とは？

「若年性認知症」とは、65歳未満（18～64歳）で発症する認知症です。認知症というのは、一つの病名ではありません。認知症を起こす病気は様々で、初期に現れる症状も異なりますが、多くの場合は脳の病気であり進行性です。

## 原因となる主な病気と現れる症状

### アルツハイマー病（アルツハイマー型認知症）

脳の神経細胞が徐々に減って、正常に働くなくなる病気です。若年性認知症の原因疾患では最も多く、約53%とされています。

### 血管性認知症

脳梗塞や脳出血など脳卒中が原因で起こる認知症です。初期から記憶障がいのほか、歩行障がいなど身体的な機能の障がいを伴うことが多いのが特徴です。

### 前頭側頭型認知症

最近県の実施する若年性認知症交流会でも参加者が増えてきている認知症です。脳の前方部分（前頭葉や側頭葉）の萎縮が原因により起こります。前頭側頭葉変性症などの指定難病と診断された方は、医療費助成の対象となる場合があります。

### レビー小体型認知症

脳の中の「レビー小体」というタンパク質が蓄積されて発症する病気です。初期には、物忘れや判断力の低下といった認知機能障がいは目立ちませんが、幻視、ゆっくりとした動作などパーキンソン病のような特徴がみられます。

この他にも認知症の原因となる病気は、多くあります。

慢性硬膜下血腫や正常圧水頭症、甲状腺機能低下症などは、原因となっている病気を治療すれば、症状が改善することもあります。そのためにも早期の受診が大切です。

# 若年性認知症とは？

## 若年性認知症とうつ病（状態）との違い

	うつ状態
発症	週～月単位で、何らかのきっかけがある
経過	発症後、症状は急速に進行し、日内・日差変動がある
記憶障害	記憶障害を強く訴える、考えてもわからないと言う 最近の記憶も昔の記憶も同様に障害される
答え方	質問にわからないと答える
自己評価	自分の能力低下を嘆く
思考内容	自罰的、自分を責める
身体状況	不眠・食欲低下など
気分・感情	気分は日内変動する、悲哀、空虚感

## 若年性認知症と高齢者の認知症の違い

### 若年性認知症の場合

- ・発症年齢が若い
- ・男性に多い
- ・異常があることには気がつくが、受診が遅れる
- ・経済的な問題が大きい
- ・見守りが大切\*

\*本人が初期で元気な場合、お世話するということでなく、できることは自分でしてもらい、見守るという介護が大切

認知症介護研究・研修センター「若年認知症支援ガイドブック」を参考に一部改変

## 認知症

ゆっくりと発症し、特定しにくい

一般的にゆっくりで、変動が少なく、進行性

記憶障害を否定するが、他覚的にはみられる  
考え方としない、最近の記憶が障害される

誤った答え、作話したり、つじつまを合わせようとする

自分の能力低下を隠す

他罰的、他人のせいにする

あまり見られない

怒りっぽい、感情と一致しない言動がある

## 介護者を取り巻く状況

- ・主介護者が配偶者に集中する
- ・時に複数介護（親と配偶者、配偶者と子等）
- ・介護者が高齢の親である
- ・家庭内での課題が多い
- ・社会から孤立しやすい

認知症介護研究・研修センター「若年認知症支援ガイドブック」を基に一部改変

# 認知症チェックリスト



## 認知症チェックリスト

認知症の初期には、物忘れがほとんど目立たない場合あります。このチェックリストで、多くの項目に当てはまる場合、認知症の可能性があります。



認知症の人と  
家族の会HP



## 若年性認知症と診断された方の運転について

道路交通法について各団体からガイドラインが出ています。詳しい内容はQRコードをご確認ください。免許証を無理にとりあげずに、認知症と診断された当事者と納得するまで十分に話をしてください。

日本認知症学会



日本神経学会



日本老年医学会



道路交通法



# 認知症かもと疑ったら

まずはかかりつけ医に相談し、早めに専門医の診察を受けましょう。

## 受診のポイント

- ・医療機関を受診するときは、事前に電話などで確認しましょう。かかりつけ医や職場の産業医などからの紹介状があれば、受診の際に持参しましょう。
- ・問診で症状を正確に伝えることができるよう、家族など本人の普段の様子を知っている身近な人が、付き添って受診することが望ましく、本人の様子や変化を記録したメモがあると、診断の参考になります。
- ・本人への告知の方法については、事前に本人と家族でよく話し合い、あらかじめ医療機関に希望や意見を伝えましょう。

## 受診時のメモに書くこと

最初に気づいた症状や今までの経過など、どのような変化があったか本人が困っていることや家族が困っていることも書いておくと診断の参考になります。

生年月日・家族構成・職業歴、既往症（過去の病歴、治療中の病気、手術や事故の経験、服用している薬）、飲酒や喫煙、性格などの生活習慣もメモに残しておきましょう。

P7、8のメモを参照してください。

次のホームページで「認定専門医」等が検索できます。

日本老年精神医学会ホームページ  
<http://www.rounen.org/>

日本認知症学会ホームページ  
<http://dementia.umin.jp/>



認定専門医



# 未払い行動とは



認知症の当事者が買い物に行くと、お金を払うことを忘れて品物を持ってきてしまうことがあります。意図的ではない認知症の「忘れる」という症状によるもので、福岡県若年性認知症サポートセンターでは「未払い行動」と呼ぶことにしました。そこで福岡県警、北九州市、福岡市も含む60市町村、地域包括支援センターにアンケートをとり、現状を把握しました。認知症になっても楽しく買い物をし、社会参加出来るためにどう工夫をしたらいいか考えていきます。



## 認知症になっても楽しく買い物ができる社会を考える

『未払い行動』を理解してもらうことで当事者、家族、小売店等にとってトラブルを解決できるのではないかと思います。今後、認知症になる人は増えると言われています。認知症当事者が、自分で買い物をするという成功体験を積み重ね地域で住み続けるためにどうすれば良いかを考え発信していきます。



# 未払い行動 について考える

—福岡県から全国へ—

認知症になっても楽しく買い物ができる社会を考える

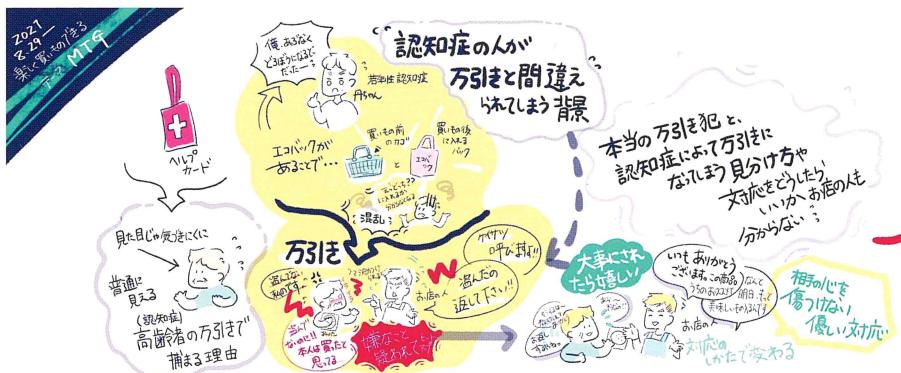
## スローレジとは？

認知症になっても買い物は楽しいことなので続けたいと考えます。レジで支払いをする時に焦ることがあると、買い物に行きたくなくなると考えられます。認知症サポートになった人がいるレジで、ゆっくり支払うことが出来るとしたらどうでしょうか？認知症当事者の視点に立った「認知症バリアフリー」は認知症施策推進大綱でも推進されており、買い物を軸に考えていく企業とのパートナーシップを進めていく中で提案しやすいと思います。企業も社会貢献する機会にもなり高齢者や障がい者や子ども、怪我をした人が慌てずゆっくり支払いが出来ることになります。きっかけは、認知症当事者ですが、みんなのためになることがバリアフリーではないでしょうか？





## スローレジをすすめるにあたっての可能性をワークショップ



⑤ 利用できる制度は?