



若年認知症を理解し
みんなで支えていくために



発行：滋賀県健康医療福祉部医療福祉推進課 〒520-8577 大津市京町四丁目1-1 電話 077-528-3522
企画・編集：もの忘れサポートセンター・しが／
滋賀県若年認知症コールセンター（藤本クリニック認知症疾患医療センター）

平成28年（2016年）11月

滋賀県

は じ め に

若年認知症は、社会や家庭において本人が大きな役割を担う時期に発症することから、本人だけでなく家庭への影響が大きく、生活の質の維持が難しいと言われています。

今回、2013年度に引き続き、若年認知症を理解して、自分たちにできることをしようと考えてくださるみなさまへ、そして、みなさまから、本人と家族の方に必要な情報が少しでも速くお届けできることを願い、「若年認知症支援マニュアル」の改訂を行いました。

今回の改訂では、「職場での支援」や「生活の中での困りごとへの工夫」をイラストでお示しました。

目

次

● みなさんの職場が誰にとってもわかりやすく、安心できる場所であるために！	3
若年認知症の人を職場で支えるための配慮について	5
● 若年認知症の人が安心して日常生活をおくれるためにできる少しの工夫！	9
● 滋賀県若年認知症コールセンター／滋賀県軽度認知症サポートセンター	16
つながるシート	19
● 若年認知症とは	20
若年認知症について	20
● どんなサービスがあるの？	21
1 仕事についてどんな支援制度があるの？	21
1.就労継続のための就業規則や諸制度の活用	21
2.退職後の「健康保険の加入」選択について	21
3.若年認知症の人の就労に関する相談窓口	21
4.傷病手当金	22
5.雇用保険(失業等給付)	22
2 医療費・介護費や税金の控除についてどんな制度があるの？	23
1.精神障害者保健福祉手帳	23
2.自立支援医療費	24
3.医療費等の助成	24
4.税金の控除	26
5.生命保険・住宅ローン	28
3 お金のことで困ったら	29
1.障害者年金	29
4 介護保険・障害福祉サービス等を利用したい	30
1.介護保険サービスの利用	30
2.障害福祉サービス等の利用	31
3.就労支援サービス	33
5 金銭管理と契約の管理が心配	33
1.成年後見制度について	33
6 自動車の運転について	34
1.認知症の人の自動車運転	34
7 子どもたちへの対応について	35
1.子どもへの説明	35
2.子どもへの支援	35
8 同じ悩みを持つ仲間と話したい	36
1.若年認知症の人と家族のつどい	36
9 相談窓口が知りたい	38
1.相談窓口	38

みなさんの職場が誰にとってもわかりやすく、安心できる場所であるために！

若年認知症の人が職場に居られたときに、会社や同僚のみなさまに少しでもお力をお貸しいただきたいことをわかりやすくイラストをメインにまとめてみました。あなたの職場での支援に活用してくださると共に、このパンフレットを使って、認知症の理解を深めていただきたいと思います。

受付や窓口などでは、
話しかけはゆっくりとお話いただくことが原則です。

- *「今日はどんなご用ですか」と言うよりも、「〇〇の関係のご用事ですか？」などと具体的に問いかけてもらえると要件がスムーズに伝えやすくなります。
- *手順の説明は一つずつを区切ってお話してください。
「〇〇をしてから、△△をして下さいね」は両方がわからなくなります。
- *動作を確認しながら次の説明へ進んでいただくと確実に行えます。
- *急ぐと余計にわからなくなり、できることもできなくなります。
- *機械の操作などは苦手になりがちです。



受付や窓口などでは、
氏名や住所などの記入が必要になることがあります。

- *説明書きは、読みやすい文字・字体・色を考えると助かります。
- *小さい文字が書きにくくなりますので、
記入欄などは幅広くしてあると書きやすいです。
- *記入台はいろいろな物が置かれている
のではなく、整理されていると集中して書きやすいです。



館内では、通路が複雑でわかりにくいことがあります。

- *案内表示があるのですが、その表示自体を見つけにくいので、色で区別するなど統一された表示の方がわかりやすいです。
- *案内するときは「〇〇と書いてあります」というよりも「赤色の札の所です」と伝えてもらう方が単純に理解しやすく、動きやすいです。



サポート
1

今日の仕事の優先順位や仕事の手順などは、1項目ずつ書いてあると確認できて安心です。

同時にいくつかのことを進めることが苦手になります。そんな時は、一つずつを確実にできるように言葉かけがあることで、落ち着いて仕事ができます。



仕事の手順などを
言葉かけや貼り紙で



サポート
3

仕事の指示は、「○時までに仕上げて」など、時間を意識するように声をかけられると、時間を意識できたり、体を休めることができやすいです。

集中すると休憩をとるタイミングを見失い、余計に疲れてしまい悪循環になります。「休憩しよう」「昼休みだ」など声をかけてもらえると気持ちを切り替えやすくなります。



サポート
2

書類などは、付箋やカラークリアファイルなどでまとめると覚えやすく、書類探しで困ることが減ります。

聞くだけでは覚えにくいので、色分けなどの見える方法を活用するようにアドバイスがあると、落ち着いて仕事ができます。



サポート
4

机の上や作業台などにおかれている物は、できるだけ移動が少ないと、とまどうことが減ります。

慣れた環境で仕事ができることはストレスを減らします。



サポート
5

口数が減ったり、笑顔が少ないと思ったら声をかけてもらえると、その言葉で気持ちが切り替えられます。

疲れていることを自覚しにくかったり、精一杯すぎて話すことを後回しにしています。自分ではなかなか気づけないので明るく声をかけてください。



サポート
6

突発的にいつもと違うことが起きた時には、一緒に動いてもらえると安心です。

急なことに対応することが苦手になります。出張など、いつもと違う場合はサポートをお願いします。



普段と違う環境の時にはサポートを

サポート
7

認知症になっても、できることはあると思って頑張ります。でも、できないことをできたかのようにサポートされることはつらい時もあります。

仕事のミスに気付いたら、それを伝えて何がうまくいかないのかを一緒に考えてください。



サポート
8

家族や主治医に仕事中的様子を伝えて、やりとりをしてもらえると助かります。仕事上の変化は、治療を続けるにあたって、大切な私の状況把握になります。

みなさんも元気でいてください。

サポートするばかりに気を取られ、ご自身の心や体を後回しにはしないでください。ストレスも感じられることでしょう。そんな時はサポートの仕方などについて、一緒に相談したいと思います。

できるだけ長く仕事を続けたいと思っています。でも、会社や同僚に迷惑をかけることはつらいです。そして、自分自身も、きちんと仕事の引き際を見極めたいと思っています。病気のことを避けることなく話をしてください。そして認知症への理解を深めてもらえればうれしいです。

あまり気を取られずに無理のないサポートを!



若年認知症の人が安心して日常生活をおくれるためにできる少しの工夫!

認知症の人が安心して日常生活をおくれるために、ご家族やまわりのみなさまができる少しの工夫をわかりやすくイラストをメインにまとめてみました。

少しの工夫

1

《調理場面》

何を作るのかを料理のレシピを忘れてしまい、作る段取りが止まってしまいます。

目につく場所に日付を入れて、今日の晩御飯というように、
わかりやすいメモを貼っておくのは
どうでしょうか?



少しの工夫

2

《調理場面》

火をかけたまま、別のことをしようとその場を離れるとすっかり忘れてしまいます。

コンロを使っているときは離れないように、などの張り紙も必要ですが、おそらく本人は、その張り紙は目に入らないことが多いでしょう。安全第一と考えて、自動消火のガスコンロやIHを使うことも一つの工夫です。

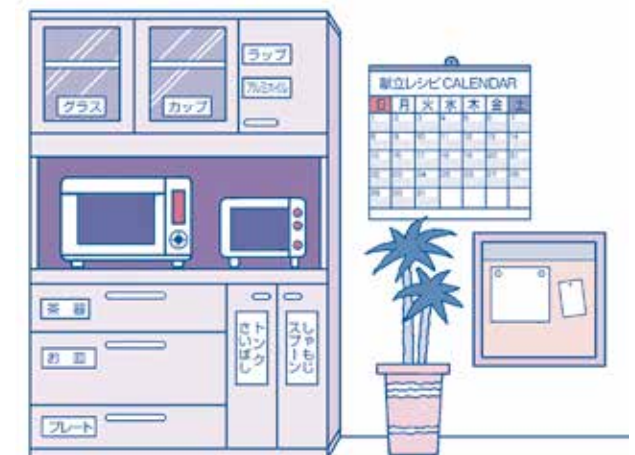


少しの工夫

3

《調理場面》

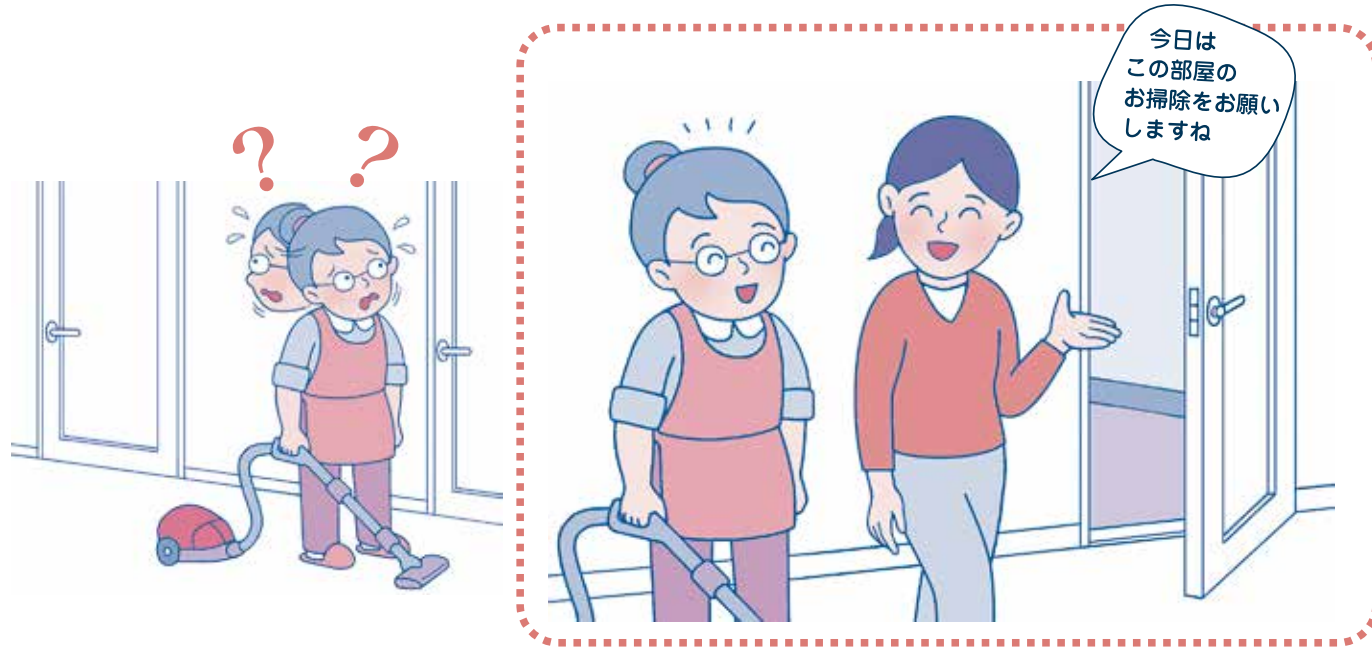
メニューのレパートリーが同じになることなども多くみられたり、道具が探し出せずに困ったりすることもありますので、レシピをカレンダーに記入したり、戸棚の引き出しなどに何が入っているかを明記したりすることも良いかもしれません。



サポート
4

《掃除》

同じところばかりを掃除したり、同じ引き出しを整理したりします。「掃除をして」という大きな指示ではなく、「今日はこの部屋をして」と限定した伝え方をすることで少しは回避できるかもしれません。



サポート
5

《掃除》

ひとつのことに集中できる時間は徐々に短くなりますので、限定された場所を1か所ずつ掃除・整理できるようにすると最後まで行うことができます。

また、引き出しの中は、事前に季節に合った衣類などしか入れないようにしておくと、夏冬ものが一緒になることも少ないと思われます。



サポート
6

《買い物》

買い物の際、何を買いに来たのかわからなくなることが多く、同じものを買ってしまいます。買い物リストはできれば、メモではなく小さいノートや手帳の方が、無くなる割合は低いです。また、外出時のかばんは、手持ちではなく、ショルダータイプやウエストポーチなど体につけられることと、両手が空いた状態にできることは大切です。



サポート
7

《買い物》

レジに並んでお金を支払うときには、とても緊張したりします。後ろに人が並ぶとその緊張はさらに倍増してしまい、焦るあまり大きなお札で支払ってしまいます。お財布はできるだけ大きめの物で中身が見やすいものを持ち、小銭も1円10円100円とわけて入れられるといいですね。



サポート
8

《服薬管理》

薬管理は飲み忘れよりも重ね飲みが危険です。服用したことがわかるように、お薬カレンダーや薬BOXを使って小分けにし、そこに当日の薬がなければ飲んだんだと確認できるようにしてください。また、その場合は、今日の日付がわからないといけなないので、今日の日がわかるような日めくりやデジタルカレンダー一等が置いてあると確認がしやすいです。



サポート
9

《服薬管理》

服薬はとても大切なことです。一人で管理ができにくければ、主治医に一包化を申し出たり、飲みにくさについては、形状を相談したりしましょう。



サポート
10

《洗濯》

洗濯機のボタンがたくさんあるためにわからなくなったり、必要のないボタンを押したりしてしまいます。

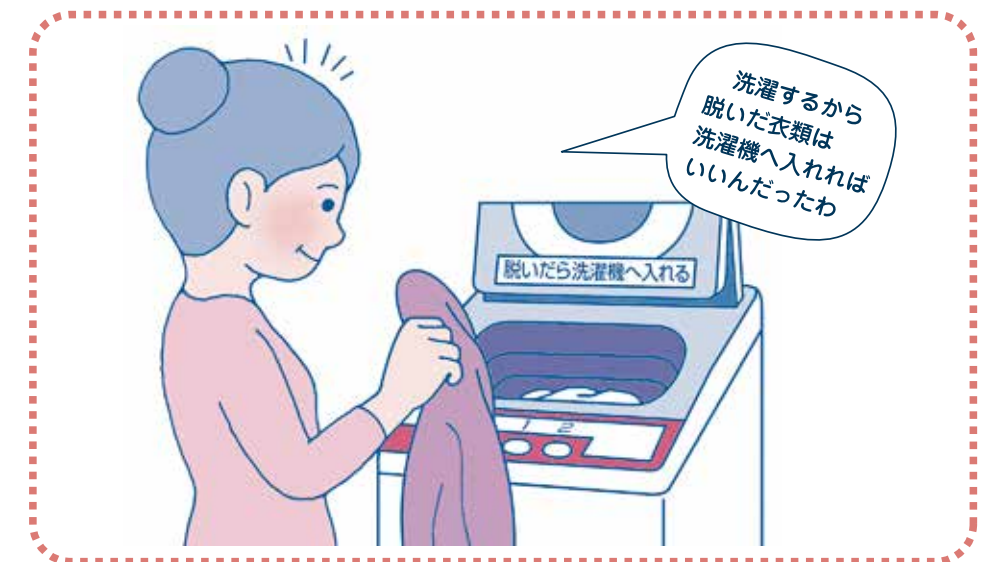
その場合は、使わないボタンは紙やテープを貼って見えなくしてしまい、使うボタンだけにして、順番に番号をふってみてください。



サポート
11

《洗濯》

脱いだ衣類とこれから着る衣類がごちゃごちゃになったりするので、籠で分けたり、脱いだ衣類はその場で洗濯機に入れる等、工夫ができるといいですね。また、干すことも忘れてしまうので、「洗濯中」となどという札をかけるなど目に見て気づける工夫があるといいです。



少しの工夫
12

《公共交通機関利用》

人込みがとても苦手になっているため、時間に余裕をもって行動するようにしましょう。また、切符を自動券売機で購入することが難しければ、窓口で購入するようにしましょう。また、行先や時間をメモしたり、車両もすいている車両を探し、気持ちが落ち着くようにして下さい。



自動券売機の
使い方が分からな
かったので……
ここなら安心して
切符が買えるね

少しの工夫で生活上の不安を減らすことはできます。不安だから外へ出なくなったり、何もしなくなったりなるのではなく、工夫をして、活動的にすごしましょう。



滋賀県若年認知症コールセンター 滋賀県軽度認知症サポートセンター

滋賀県では、滋賀県若年認知症コールセンターおよび滋賀県軽度認知症サポートセンターを医療法人藤本クリニックに委託し、総合的な支援を行っています。

一人一人が当たり前に生活できる社会をめざして、ご本人、ご家族、住民の皆さま、行政や専門職の方々、認知症について、お気軽にご相談ください。

所在地 守山市梅田町 2-1-303 セルバ守山 3 階 303 号室
医療法人 藤本クリニック診療所型認知症疾患医療センター
もの忘れサポートセンター・しが: 藤本クリニック
TEL 077-582-6032 相談専用/090-7347-7853



もの忘れサポートセンター・しが: 藤本クリニックの活動概要と目的

「もの忘れサポートセンター・しが」は、平成17年より滋賀県からの委託事業としてスタートし、県内の認知症者・ご家族の自立を支える地域づくりや人材づくりのバックアップ、医療と認知症介護のネットワークの拠点として、医療・福祉・保健等の専門職に対する相談や技術支援等を行っています。

- 認知症介護相談: 具体的な活動は、認知症のご本人・ご家族、ケアマネジャー・介護サービス事業者等の専門職、また行政の方々からの認知症に関する電話や面談を通じた対応を行います。
- 認知症現地相談: 介護サービスを提供する施設や事業所に担当者が出向き、実践現場で相談、助言等を行います。

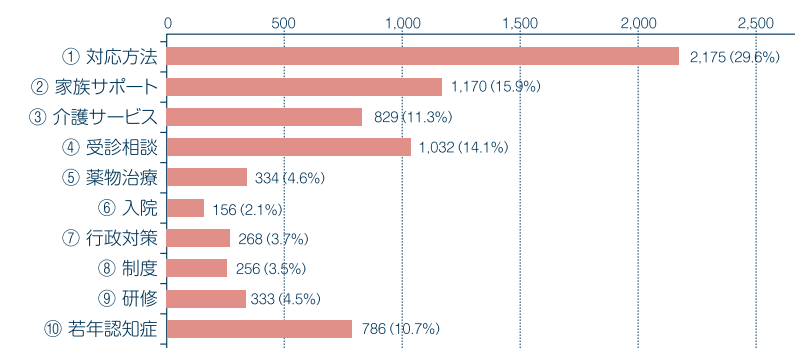
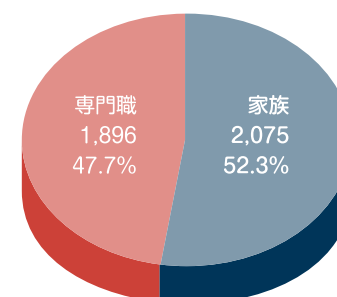
▶ 活動実績 (2005～2014)

- 認知症介護相談…3,967件 ● 認知症現地相談…149回

2015年度は405件中、121件が若年認知症に関する相談でした。

▶ 全体実績 (10年間通算の状況)

相談者は、「本人・家族」が2,075人(52.3%) 「専門職」が1,896人(47.7%) とほぼ同数でした。相談内容(延べ件数)は「対応方法」が2,175件と最も多く、次いで「家族サポート」が1,170件「受診相談」が1,032件「介護サービス」が829件の順であり、相談内容は多岐にわたっています。



※匿名でお話をきかせていただくことができますので、安心してお電話をしてください。

▶若年認知症に関する相談内容

- 仕事でミスが連続している。物覚えが悪くなっているので認知症ではないかと思っている。受診先の紹介と、診断はどのようにされるのか知りたい（本人）
- 夫が若年認知症と診断を受けた。いずれ退職をしないといけないと思うが、家のローンが残っている。何か手立てはあるか（家族）
- 娘がアルツハイマー病と診断を受け、一方的に離婚され、実家へ帰された。どうすればいいか（母親）
- 妻が若年認知症と診断されてから、娘（高校生）との関係がうまくいかなかった。学校も休みがちになっている。途方に暮れている（夫）
- 父の様子がおかしいので、心配していたら、いきなり仕事を辞めたと言って帰ってきた。ネットで調べたら認知症に行き着いたがそうなんだろうか（娘）
- 職場の部下で気になる者がいるが、どのように受診を勧めればいいのか（企業 / 上司）

若年認知症、軽度認知症を中心とした様々な取り組みの紹介

▶本人・家族交流会

本人や家族が自由に話し合え、病気を理解し、仲間関係が築けることを目的として2カ月に1度（土曜日）開催しています。

2010年～2015年 開催概要

総開催回数…36回

総延べ参加者数

- 本人…597名（若年認知症／208名）1回平均／16人
 - 家族…1,173名（若年認知症／322名）1回平均／32人
- 参加家族の属性／配偶者が最も多く、次に子（息子、娘）



▲ 本人・家族交流会

▶本人・家族心理教育

診断直後の本人、家族が病気を正しく理解し、治療に向き合えること等を支援する集まりの場所を開催しています。（主治医の指示、了解のもとに実施）

2015年 実施期間／参加者数

- 1G…4月～6月／12名（男性2名、女性10名）
- 2G…7月～9月／13名 中止者1名（男性9名、女性4名）
- 3G…10月～12月／11名（男性7名、女性4名）



▲ 本人・家族交流会



▲ 本人・家族の心理教育

▶仕事の間

2011年10月から、若年認知症の人達を中心とした働く場として、内職を受注し、作業活動を行っています。仕事の間は、「働く」ことで少しでも社会との空白期間を埋め、多くの人とつながることと、必要な時期がきたら、介護保険サービスへもスムーズに移行できることなどを目標にしています。

参加者の動向 2011年10月～2016年3月末

- 認知症者総参加者数…57名（若年認知症者…47名 高齢軽度認知症者…10名）
- 認知症の人以外にも、知的、発達、精神障がいを持つ人、社会に適応しづらい若者、老人会や家族ボランティアなど様々な人が参加しています。

藤本クリニック以外にも、仕事の間ランチが、高島市、長浜市、大津市にありますのでお問い合わせください。ご紹介いたします。



◀ 仕事の間



◀ 仕事の間

▶職場における就労継続支援

できるだけ長く、安定した就業が続けられることと、本人の病状や職場内環境、経済状況等を多方向から検討し、適切な時期、最良の形の休職（退職）に向けての支援を行っています。

また、企業へも、職場に出向いての「企業研修」や同僚の方への「具体的な支援の方法」などをお伝えすることもしています。



▲ 職場における企業研修会

- 2012年から2014年の3年間で、10名の若年認知症の人への就労継続支援を行っています。
- 就労継続支援期間の平均は22カ月間、就労を終えた後の行先は、仕事の間や介護保険サービスへ移行するなど、全員が、休職直後から途切れることなく、他者との交流や社会参加の場を持ち続けました。
- 職場への主な連携内容は、・職務内容の報告と相談（文書・電話・面談・メール）や上司、同僚への助言、配置転換や休職の判断についての検討などでした。

職場の同僚へのワンポイントアドバイス

- 話しかけはゆっくりが原則です。
- 手順を説明するならひとつずつ区切って伝えてください。
- 急ぐと余計にわからなくなり、できることもできなくなります。



ご連絡、ご相談先は

【滋賀県若年認知症コールセンター 滋賀県軽度認知症サポートセンター】

守山市梅田町2-1-303 TEL 077-582-6032
医療法人藤本クリニック診療所型認知症疾患医療センター
もの忘れサポートセンター・しが・藤本クリニック
《相談専用電話》090-7347-7853 担当／奥村典子

▶ご本人、ご家族の皆さま

所定の用紙（裏面つながるシート）でのFAX、またはお電話でも受け付けています。一人で抱え込まず、まずはご連絡を下さい。

▶医療機関および関係支援者の皆さま

ご本人、ご家族にお知らせいただき、居場所づくりやサポート内容などに一緒に働きかけましょう。ご連絡お待ちしております！

発信者名（ ）

受信者 滋賀県若年認知症コールセンター
滋賀県軽度認知症サポートセンター
もの忘れサポートセンター・しが：藤本クリニック 奥村宛

【つながるシート】

本シートは、主に、若年認知症や軽度認知症の本人、家族からの相談やその方たちに関わっておられる医療機関の皆様からの相談、連絡を目的としたシートです。まず、ご連絡をいただき、その後に具体的なつながり方を一緒に考えさせてください。FAX 受信後にご連絡をいたしますので、御協力をよろしくお願いいたします。
なお、若年認知症や軽度認知症にかかわらず、高齢者認知症全般についてもご活用いただけますのでご利用下さい。

●発信者記入欄

記入日： 年 月 日 発信者： 本人・家族・医療機関・その他の支援者
医療機関・支援者所属
氏 名
(本人/家族で匿名希望の場合は、お電話番号だけでかまいません。)
電 話
F A X

《目 的》

- ① 何について
● 相 談 ● 本人／家族交流会 ● 本人／家族心理教育 ● 仕事の間 ● 職場における就労継続支援
● その他（ ）
- ② どうしてほしい
● 電話／面談での相談希望 ● 本人／家族交流会へ参加希望 ● 本人／家族心理教育へ参加希望
● 仕事の間へ参加希望 ● 職場での就労継続への働きかけ希望 ● 介護への助言希望
● その他（ ）
- ③ 主治医の了解について
ご連絡をいただくにあたって、主治医の先生はご存知ですか？
● は い ● いいえ ● 主治医なし
「いいえ」とお答えの方…必要時にご相談の上、こちらからご連絡をさせていただく場合があります。
ご相談なく、連絡をすることはありません。
- ④ その他 依頼事項

●返信者記入欄

記入日： 年 月 日 返信者
伝達・回答事項
添付資料（ ） 枚



若年認知症とは

若年認知症の人を支えるために

若年認知症に関する問題は、家族や社会で中心的な役割を果たしている人という意味で高齢者の認知症より深刻かもしれません。診断が遅れることにより治療や支援体制に遅れが出てしまうと、せっかくの「本人に残されている能力」を活かすことができなくなります。本人だけでなく、家族を支えるサポート体制など、医療、福祉、行政、企業、地域が手を携え、さらに充実させていきたいものです。



若年認知症について

●若年認知症とは

若年認知症とは、65 歳未満で発症する認知症を言います。高齢者の認知症と、病理学的に違いがあるわけではないと言われていますが、若年認知症は年齢が若いいため、社会的、家庭的問題を多く抱えており、就労の問題など、多くの支援が必要とされています。働き盛りの世代ですから本人だけでなく、家族への影響が大きいにも関わらず、その実態が明らかではありません。

例えば、配偶者が介護をする場合には配偶者自身も仕事が十分できなくなり、身体的にも精神的にも大きな負担を強いられることになります。

また、発症して診断がつくまでにかかる時間は高齢者より長くかかったり、いくつかの医療機関を経てやっと診断されるということもあります。



▼周囲の理解があれば前向きに！（家族の言葉）

夫は若くて身体は元気なものですから、周囲からの理解が得られずつらい思いをしました。周りからはサボっているように見えたようです。病名を伝えてもまだ理解してもらえない時もあります。もっとこの病気を知ってもらい、理解をしてもらえたなら、今よりもう少し前向きに元気になって暮らせるだろうと思います。