

認知症ガイドブック



姫路市
認知症ケアパス

目次

はじめに	1
認知症とは	2
・認知症の種類と特徴	
・「加齢によるもの忘れ」と「認知症」の違い	
・早期発見の必要性	
・軽度認知障害（MCI）	
・認知症の経過に応じて利用できる制度	
1. 認知症の予防（地域の通いの場）	7
2. 認知症の診断・治療	8
3. お口の健康	9
4. 見守り	10
5. 介護保険サービス（利用までの流れ）	11
6. 居宅・通所サービス	12
7. 入所・入居サービス（介護保険外サービス含む）	13
8. 権利擁護（金銭管理など）	14
9. 消費者被害防止	16
10. 運転免許証の自主返納	17
11. 若年性認知症	18
12. 当事者の会・家族の会	19
13. 認知症の方への接し方	20
14. 地域包括支援センター	21

はじめに

この認知症ケアパスは、認知症の状況に応じて利用できるサービスや制度、相談窓口をご理解いただくための冊子です。「物忘れが増えてきた」「認知症の診断を受けた」「認知症について知りたい」という方、または、そのご家族に活用していただくために作成しました。

認知症は、早く気づいて受診し治療を受けることで、症状や進行を抑えることも可能です。また、趣味や仕事などで社会参加を続けることや、自分らしい生活を維持することも、認知症予防や症状の進行を抑える効果が期待できます。

認知症になっても、住み慣れた地域で自分らしい生活が送れるよう、心配なことや使いたい制度があれば、まずは最寄りの地域包括支援センター（P 2 1 参照）にご相談ください。



趣味や仕事など社会参加を続け



認知症になっても
住み慣れた地域で自分らしい生活を送る



受診や相談をしながら

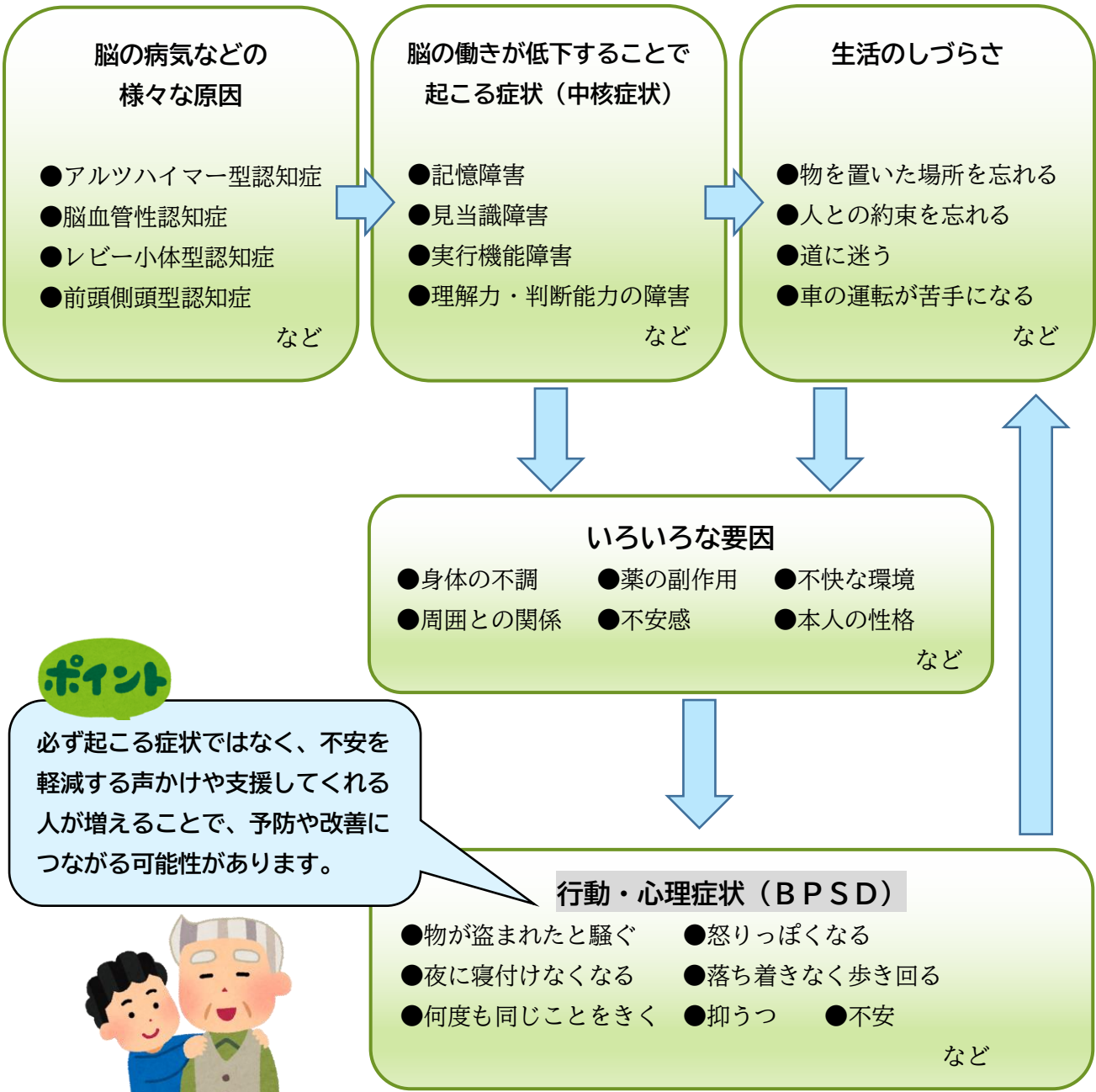


支えてもらいながら

認知症とは

認知症とは、脳の病気などの様々な原因で脳がダメージを受け、脳の働きが低下することで起こる症状（中核症状）により、日常生活がこれまでのようによくできない「生活のしづらさ」を体験する状態をいいます。

そこに身体の不調などのいろいろな要因が加わると、行動・心理症状（BPSD）が現れることがあり、さらに生活のしづらさを感じることに繋がります。



認知症の種類と特徴

認知症には様々な種類がありますが、主なものとして、以下の4つが挙げられます。

アルツハイマー型認知症

★どんな病気？

脳内に異常なタンパク質が溜まることで、脳の神経細胞が徐々に減っていき、その結果、脳全体が萎縮して機能が全般的に低下していきます。認知症の中で一番多いと言われています。

●主な症状

新しいことが覚えられず、進行すると場所や時間、人物などの認識ができなくなり、不安やうつ症状・妄想などが出やすくなります。

脳血管性認知症

★どんな病気？

脳血管疾患（脳梗塞など）により、脳の神経細胞が死んでしまうことで発症します。手足の麻痺や言語障害などの身体症状が多くみられ、脳血管疾患の再発で段階的に進行します。

●主な症状

感情のコントロールがしにくく、気分が落ち込んだり、意欲・注意力が低下し、複雑な作業ができなくなったりします。

レビー小体型認知症

★どんな病気？

脳内にレビー小体という異常なタンパク質が蓄積され、脳の神経細胞が損傷を受けて発症します。手足のふるえやこわばり、歩行や動作がぎこちなくなるパーキンソン病様症状を伴います。

●主な症状

実際にはないものがあるようにはっきりと見える幻視が現れ、日や時間により、症状の変動が大きいことが特徴です。

前頭側頭型認知症

★どんな病気？

脳内の前頭葉（理性をつかさどる部分）と側頭葉（聴覚や言葉の理解をつかさどる部分）を中心に、神経細胞が減少し、脳が萎縮することにより発症します。

●主な症状

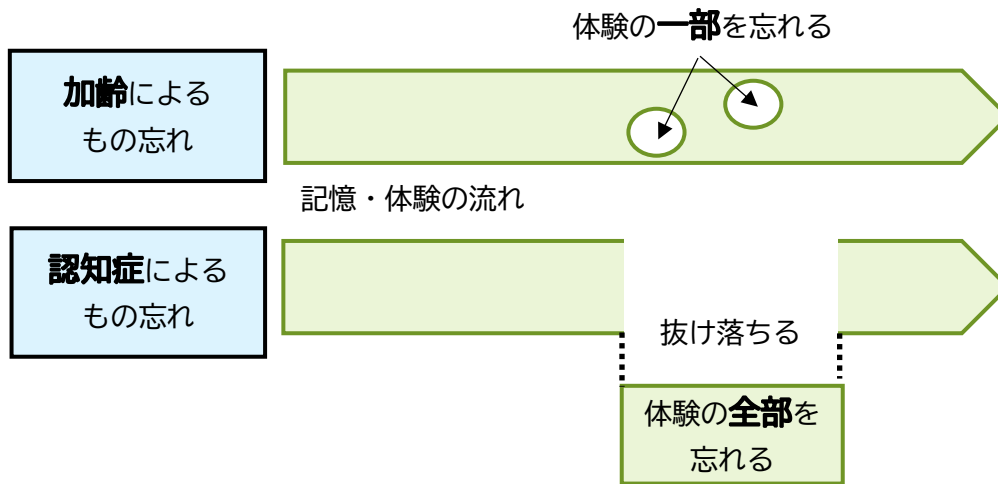
我慢ができなくなる、社会的なルールを守れずに衝動的に行動するなど、周囲への配慮を欠く行動異常や性格変化がみられます。こだわりが強くなり、毎日決まった時間に同じ行動を繰り返すこともあります。

※ 上記の他にも、頭部外傷や脳腫瘍、感染症など、さまざまな病気が原因で脳の障害が起こり、認知症を発症する場合があります。

「加齢によるもの忘れ」と「認知症」の違い

「加齢によるもの忘れ」は、体験の一部を忘れるものの、体験自体は覚えています（例えば…昼食を食べたことは覚えているが、何を食べたか忘れたなど）。また、認知症のように症状は進行せず、日常生活に支障をきたすこともありません。

「認知症」は、体験の全部を忘れてしまうことがあります（例えば…昼食を食べたこと自体を忘れてしまうなど）。また、症状は進行するため早期発見・早期治療や進行の予防が重要となります。



加齢によるもの忘れ	認知症
体験の一部を忘れる	体験の全部を忘れる
ヒントがあれば思い出す	ヒントがあっても思い出せない
判断力は低下しない	判断力が低下する
症状はあまり進行しない	症状は進行する
日常生活に支障がない	日常生活に支障がある

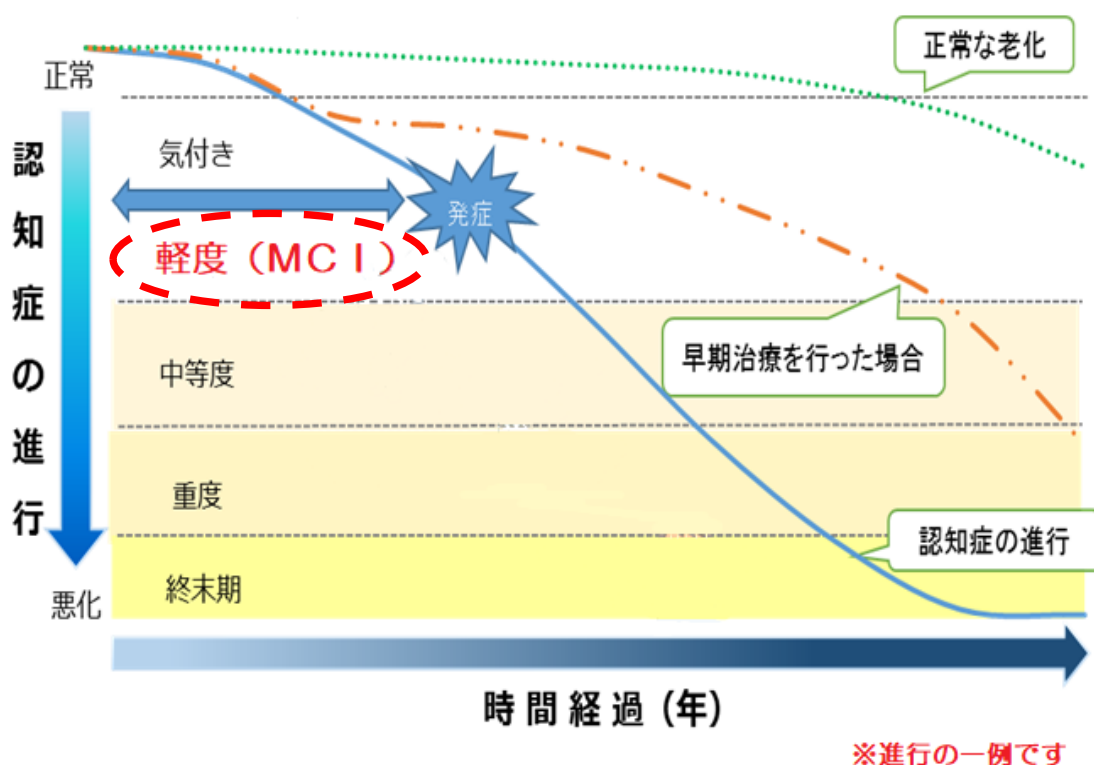
早期発見の必要性

認知症の症状は種類により異なり、時間の経過とともに進行していきますが、短期間に何もできなくなるわけではありません。早期の段階で適切な治療や対応を行うことで、進行を遅くしたり、症状を軽くしたりすることが可能で、早期発見が大切です。

ポイント

早期発見による3つのメリット

1. 早期治療で改善も期待できる
2. 進行を遅らせることができる
3. 事前にさまざまな準備ができる



軽度認知障害 (MCI)

認知症になる前段階として、正常な状態と認知症の間の状態で、認知症予備軍に位置づけられる軽度認知障害 (MCI) と呼ばれる時期があります。

軽度認知障害 (MCI) は、物忘れは目立つものの、日常生活には支障がない状態です。5年前後で約半数が認知症に移行すると言われており、この段階で、運動・食事・睡眠などの生活習慣改善に取り組んだり、適切な治療を受けたりすれば、発症をより遅らせる効果が期待できます。

認知症の経過に応じて利用できる制度

認知症の経過	気付き～軽度	中等度	重度	終末期
	日常生活はほぼ自立	見守りや支援が必要	手助け・介護が必要	常時介護
症状や行動例	<ul style="list-style-type: none"> ●新しいことがなかなか覚えられない ●日時があいまいになる ●約束を忘れてしまうことがある ●買い物や金銭管理にミスがみられる ●料理の準備や手順を、順序立てて進めていくことが難しくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ●少し前の出来事をすっかり忘れる ●金銭管理・服薬管理ができない ●電話や訪問者の対応などが難しくなる ●慣れた道でも迷うことがある ●買い物や家事など、今までできていたことに度々失敗する 	<ul style="list-style-type: none"> ●家族など親しい人を見ても誰なのか分からない ●日時・場所・季節が分からない ●自宅内でもトイレなどの場所が分からない ●着替えや食事、トイレなど身の回りのことができない 	<ul style="list-style-type: none"> ●ほぼ寝たきりで、意思の疎通が難しい ●表情が乏しくなる
相談したい	相談窓口・地域包括支援センター（P 21）			
予防したい	いきいき百歳体操（P 7）			
	認知症サロン（P 7）			
医療に関すること	かかりつけ医			
	認知症相談医療機関（P 8）			
	認知症疾患医療センター（P 8）			
	歯科医療機関	【訪問歯科診療】（P 9）		
見守り			認知症高齢者等の見守り SOSネットワーク事業（P 10）	
			GPS購入費用の一部助成事業（P 10）	
介護保険サービスを受けたい	居宅・通所サービス（訪問介護・デイサービス・ショートステイ等）（P 12）			
	入所・入居サービス（介護保険外サービス含む）（P 13）			
権利擁護 (金銭管理等)	成年後見制度（P 14）			
	日常生活自立支援事業（P 15）			
	消費者被害防止（消費生活センター）（P 16）			
運転免許証を返納したい	運転免許証の自主返納制度（P 17）			

1. 認知症の予防（地域の通いの場）

「予防」とは、認知症にならないという意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味です。

趣味や習い事など、外出や社会参加の機会が多い人ほど、認知症になりにくいということが分かっています。外出する機会が少ない方、社会参加の機会が少ない方は、“地域の通いの場”である「いきいき百歳体操」や「認知症サロン」に参加してみませんか？

1. いきいき百歳体操

介護予防を目的とした体操です。椅子に座って行う簡単な体操で、筋力に自信がない方でも自分のペースで取り組むことができます。地域住民が運営し、市内の約450か所で実施されています。

見学や参加の際は、最寄りの地域包括支援センターにお問い合わせください。

〈対象〉 概ね65歳以上の市民

〈費用〉 無料

〈お問い合わせ〉 最寄りの地域包括支援センター P21参照



体操の動画（DVD）と
運動に使う道具（おもり）
を無料で貸し出します。

2. 認知症サロン

茶話会や意見交換を目的とした交流の場です。定期的に外出する機会や、人との交流の機会を増やすことで、認知症予防や介護予防につながります。地域住民が運営し、市内の約95か所で実施されています。見学や参加の際は、最寄りの地域包括支援センターにお問い合わせください。

〈対象〉 概ね65歳以上の市民

〈費用〉 無料

〈お問い合わせ〉 最寄りの地域包括支援センター P21参照

2. 認知症の診断・治療

認知症になると「治らない」「病院に行っても仕方がない」と思っていないですか？

認知症の種類によっては、服薬などの治療で進行を緩やかにすることや、改善が可能なこともあります。認知症の心配があれば、早めに受診することが大切です。

1. 認知症相談医療機関

認知症相談医療機関は、かかりつけ医として日常の診察の中で、認知症に関して患者や家族からの相談を受ける医療機関です。場合によって、他の医療機関を紹介されることもあります。かかりつけ医がなく、どこを受診すれば良いか分からない場合は、担当の地域包括支援センターにご相談ください。

認知症相談医療機関名簿は、兵庫県ホームページの「認知症相談医療機関」参照
(お問い合わせ) 最寄りの地域包括支援センター P 2 1 参照



兵庫県ホームページ
認知症相談医療機関

2. 認知症疾患医療センター（姫路市内）

「認知症相談医療機関」やかかりつけ医等の地域の医療機関からの紹介で、認知症の識別診断や治療を専門的に行う医療機関です。

医療機関名	住所	相談窓口電話番号
兵庫県立はりま姫路総合医療センター	姫路市神屋町3丁目264番地	079-263-8319
医療法人公仁会 姫路中央病院	姫路市飾磨区三宅2丁目36番地	079-235-7353
社会医療法人恵風会 高岡病院	姫路市西今宿5丁目3番8号	079-293-0290



まずは、かかりつけ医にご相談

紹介



認知症疾患医療センター

3. お口の健康

食べる・話すなど、私たちが生きていくうえで欠かせない役割を持つ「口」。その健康を保つことが、全身の健康や認知症予防において、とても重要であることが明らかになってきています。

お口の環境が良いと…

- ・しっかり噛むことで脳が刺激されます。
- ・バランスの良い栄養をしっかりとることで、活動的になります。
- ・人と会い会話をするすることで、さらに脳が活性化し、認知症の発症や進行の予防につながります。

一方、認知症のためセルフケアが難しくなって、お口の環境が悪くなると…

- ・虫歯や歯周病などで歯が減ることで、しっかり噛んで食べることが難しくなります。
- ・歯並びが乱れたりして見た目に自信がなくなったり、口臭が気になったりすると、外出が減り人と会うことが少なくなります。
- ・噛んだり話したりすることが少なくなり、脳への刺激が減ることで、認知症が進行しやすくなります。

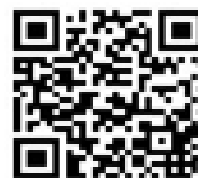
また、いざ歯の治療を受けようと思っても、認知症になると不安が強くなったりして余計に治療が難しくなり、さらにお口の環境が悪くなるという悪循環になりやすい傾向があります。そのため、普段からかかりつけの歯科医を持ち、定期的なチェックや治療・相談を受けることが大切です。

病気等で通院が困難になった場合は、訪問歯科診療や訪問口腔ケアを受けることができます。(健康保険診療の自己負担額及び交通費が必要です。)

姫路市歯科医師会ホームページより、「訪問歯科診療受付簿」または「訪問歯科診療申請書」をダウンロードし、必要事項を記入の上、口腔保健センター内歯科地域連携室へFAXでお申し込みください。詳しくは、事前にお問い合わせください。



姫路市歯科医師会ホームページ



- 〈 お問い合わせ 〉 姫路市歯科医師会口腔保健センター内 歯科地域連携室
〈 電話 〉 079-288-5896
(月～金曜日 9:00～17:00 祝日・年末年始除く)
〈 FAX 〉 079-289-0295

4. 見守り

認知症の症状の一つに「見当識の障害」が現れることがあります。見当識とは、現在の年月や時刻、自分がどこにいるかなどの状況を判断する能力のことを言います。見当識が低下すると、道に迷ってしまうことがあります。見守りが必要な場合は、下記の事業をご利用ください。

1. 認知症高齢者等の見守り・SOSネットワーク事業

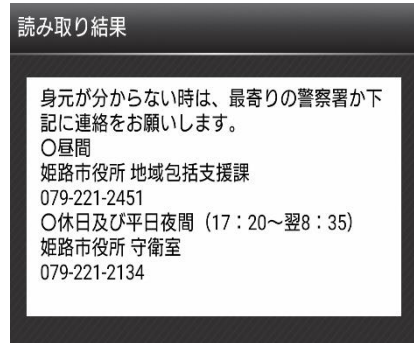
事前登録された方に、スマートフォンなどで読み取ると、連絡先（姫路市地域包括支援課）が表示されるQRコードシールをお渡しします。そのシールを、持ち物や衣類・靴など普段身に着けている物に貼り付けておくことで、道に迷った時の早期発見につながります。



QRコード



読み取ると



- 〈対象〉 認知症等で道に迷う心配のある市民
- 〈費用〉 無料
- 〈相談窓口〉 最寄りの地域包括支援センター P21参照
または、姫路市地域包括支援課（電話079-221-2451）

2. GPS購入費用の一部助成事業（認知症高齢者等家族等支援事業）

行方不明時に、事故防止や家族の負担軽減を図ることを目的として購入した機器（GPS）の費用を一部助成する事業です。助成限度額は10,000円（消費税及び地方消費税相当額含む）です。

- 〈対象〉 在宅で認知症高齢者等を介護している家族等
（姫路市内に住所を有する本人・家族、1人につき1回）
- 〈相談窓口〉 姫路市地域包括支援課
- 〈電話〉 079-221-2451

5. 介護保険サービス（利用までの流れ）

住み慣れた地域で暮らし続けるために、上手に介護保険サービスを活用しましょう。
必要な手続き等、最寄りの地域包括支援センターにご相談ください。

要介護・要支援認定の申請

〈必要な書類〉

- ・ 介護保険被保険者証（ピンク色）
- ・ 40歳から64歳までの方は医療保険被保険者証（健康保険証）

〈受付窓口〉

介護保険課・支所・家島事務所・駅前市役所・出張所・サービスセンター・保健福祉サービスセンター

訪問調査

ご自宅や入院・入所している施設等へ訪問調査員が訪問し、心身の状態や介護状況についてお聞きします。

主治医意見書

医療機関（かかりつけ医など）に作成を依頼します。主治医意見書の用紙は、上記受付窓口で受け取れます。

介護認定審査会

訪問調査と主治医意見書を基に、要介護度を決定します。

※ 審査を受けるには、訪問調査と主治医意見書の両方の手続きが必要です。

非該当（自立）

最寄りの地域包括支援センター（P21）にご相談ください。

基本チェックリスト

日常生活に必要な機能が低下していないかを調べます。

介護予防ケアプラン作成

介護予防ケアプラン作成後に介護予防サービス及び介護予防・生活支援サービス事業を利用することができます。
※ 詳細は最寄りの地域包括支援センター（P21）にお尋ねください。

要支援1・2

最寄りの地域包括支援センター（P21）にご相談ください。介護保険サービスについてのご希望を伺います。

要介護1～5

居宅介護支援事業所にご相談ください。介護保険サービスについてのご希望を伺います。

ケアプラン作成

ケアプラン作成後に介護サービス（P12・13）を利用することができます。

6. 居宅・通所サービス

介護保険の居宅・通所サービスとは、「自宅に住みながら受けられる」介護保険サービスのことを言います。自己負担は、収入に応じて1割～3割となります。主に以下の種類があります。

1. 訪問サービス

訪問介護	自宅で、掃除や買い物、食事や排せつ介助などを受ける
訪問入浴介護	自宅で、移動式浴槽を用いて入浴介助を受ける
訪問看護	自宅で、療養上の世話や医療処置の管理を受ける
訪問リハビリテーション	自宅で、リハビリテーションの指導や支援を受ける

2. 通所サービス

通所介護（デイサービス）	施設に通って、食事の提供や入浴の介助を受ける
通所リハビリテーション（デイケア）	施設に通って、リハビリテーションの指導や支援を受ける

3. 短期入所サービス（ショートステイ）

短期入所生活介護	施設に短期間宿泊し、食事や排せつ介助、リハビリテーションの指導や支援を受ける
短期入所療養介護	

4. その他（福祉用具貸与・住宅改修）

福祉用具貸与	車椅子や歩行器などをレンタルする
住宅改修	手すりの取り付け、段差解消などの自宅の改修をする

介護保険サービスの詳細は、姫路市作成の「いつも笑顔で介護保険」をご覧ください。
介護保険サービス利用の相談窓口は



〈相談窓口〉

担当ケアマネジャー

担当ケアマネジャーがない場合 最寄りの地域包括支援センターP 2 1 参照

7. 入所・入居サービス（介護保険外サービス含む）

高齢者向けの入所施設には、介護度やサービスの内容によって様々な種類があります。

自分で調べたり相談できたりする余裕のある時期から、施設サービスについても考えておき、家族とも話し合いをしておくことが大切です。

1. 介護が必要な人向けの施設

種類	内容	条件
特別養護老人ホーム	長期間入所して、食事、入浴など日常生活の介護や健康管理を受けられる施設	原則 要介護3～要介護5
介護老人保健施設	病状が安定し、リハビリに重点をおいた介護が必要な方が一定期間（3～6か月程度）入所して、医療ケアや介護、リハビリを受けられる施設	要介護1～要介護5
介護医療院	主に長期間療養が必要な方が入所して、医療ケアと介護を受けられる施設	
グループホーム	認知症と診断された方が、日常生活の介護や支援、機能訓練を受けながら共同で生活する住宅	要支援2～要介護5

2. 自立した人も入居可能な施設

種類	内容
有料老人ホーム	介護付 介護や食事などのサービスを受けられる施設 （サービスの内容は施設によって大きく異なる）
	住宅型 （※） 生活支援を受けられる施設 （サービスの内容は施設によって大きく異なる）
ケアハウス（※）	家事等の生活支援を受けられる住宅
サービス付き高齢者向け住宅（※）	バリアフリー、安否確認、生活相談を受けられる賃貸住宅 （サービスの内容は施設によって大きく異なる）

（※）介護保険サービスを利用する場合には、別途、外部事業所との契約となり、入居費とは別に、サービスを利用するための自己負担が必要になります。

（介護保険サービスの利用については、P11・12参照）

〈相談窓口〉

各施設または、担当ケアマネジャー

担当ケアマネジャーがない場合 最寄りの地域包括支援センターP21参照

8. 権利擁護（金銭管理など）

認知症などの理由で判断能力が低下してくると、財産管理や身上保護（介護サービスや施設入所の契約など）に関する不安も大きくなります。権利や財産を守るための制度を活用することで、安心して生活することにつながります。

1. 成年後見制度

（1）法定後見制度

判断能力が不十分になった後に、家庭裁判所によって成年後見人等が選ばれる制度です。判断能力の程度に応じて、「補助」「保佐」「後見」の3種類が用意されています。

	補助	保佐	後見
対象となる方	判断能力が <u>不十分な方</u>	判断能力が著しく <u>不十分な方</u>	判断能力が <u>全くない方</u>
成年後見人等が取り消すことができる行為	申立てにより裁判所が定める行為	借金、相続の承認のほか、申立てにより裁判所が定める行為	すべての法律行為
成年後見人等が代理することができる行為	申立てにより裁判所が定める行為	申立てにより裁判所が定める行為	すべての法律行為
援助者	補助人	保佐人	後見人

<費用>

成年後見の申し立て（印紙代・手数料・診断書料など2万円以内）、鑑定（3万円～10万円）に費用がかかります。法定後見人が選任されれば継続的に報酬（月2万円～6万円）を支払う必要があります。申し立ては、ご自身やご家族でも行うことができます。

（2）任意後見制度

判断能力があるうちに、判断能力が十分でなくなった場合に備えて、あらかじめご本人が選んだ人に代わりにしてもらいたいことを決めておく制度です。

（3）相談先

姫路市成年後見支援センターでは、認知症等や知的障害・精神障害等により判断能力が十分ではない方に対し、成年後見制度の相談支援などの事業を実施しています。相談は無料です。

〈相談窓口〉 姫路市成年後見支援センター（姫路市総合福祉会館2階）
 〈電話〉 079-262-9000
 〈日時〉 月～金曜日 8:35～17:20（祝日、年末年始除く）

2. 日常生活自立支援事業

高齢者や知的障害・精神障害がある方などで、判断能力に不安のある方を対象とした、在宅での生活を支援するための福祉サービスの利用手続きや利用料の支払い、通帳・印鑑・公的証書の預かりなどをするサービスです。

(1) 支援内容

- ・福祉サービスを利用するための手続きや郵便物の確認
- ・金融機関での入出金、振込、支払
- ・通帳（残高が50万円を超えないもの）・印鑑・公的証書の預かり

(2) 対象となる方

- ・高齢者
 - ・知的障害者
 - ・精神障害者
- などで判断能力に不安のある方
(診断や障害者手帳の有無は問いません)

(3) 利用料

1時間1,000円と交通費（生活保護受給者は無料）

〈相談窓口〉 姫路市社会福祉協議会 総合相談支援課（姫路市総合福祉会館2階）
〈電話〉 079-280-2224
〈日時〉 月～金曜日 8:35～12:00 13:00～17:20
(祝日、年末年始除く)

9. 消費者被害防止

認知症の有無に関わらず、高齢になれば健康面への不安を抱える人も少なくありません。悪質業者にその不安をあおられ、判断力が低下していることにつけ込まれて、消費者被害にあうかもしれません。消費者被害にあわないために、高額なサービスや商品の契約をする際は、事前に家族等と相談してください。

1. 消費者被害の例

訪問販売による高額な商品の契約をさせられた



注文もしていない商品が届いた（送りつけ商法）



「確実に儲かる」と聞いて投資してしまった



「無料点検」のはずが、高額な請求をされた
必要のないリフォーム工事の契約をさせられた



2. 消費生活センター

事業所に対する消費者の苦情や相談ができます。消費者被害にあった場合、状況によって契約後一定期間は契約を解除できる「クーリングオフ制度」が利用できます。「おかしいな」と感じたら早めに相談してください。相談は無料です。

〈相談窓口〉 姫路市消費生活センター（姫路市役所1階）

〈電話〉 079-221-2110

〈時間〉 月～金曜日 9:00～12:00 13:00～17:00（祝日、年末年始除く）

10. 運転免許証の自主返納

1. 運転免許証の自主返納とは

認知症や加齢に伴う心身機能の低下等のために運転に不安を感じるようになった場合は、自主的に運転免許証を返納することができます。

2. 高齢者の運転リスク

不適切な操作による交通事故の割合が75歳以上の高齢者は、その他のドライバーと比較して約2倍と多くなっています。

3. 運転経歴証明書

自主返納後は「運転経歴証明書」の交付が受けられ、運転免許証に代わって公的な本人確認書類として利用することができます。更新は必要なく、永年利用することができます。

また、「運転経歴証明書」を所持していると、タクシーやバスの運賃割引などの特典※を受けることができます。

※ 特典の詳細は、兵庫県警察ホームページ「運転経歴証明書を提示して受けられる特典の一覧」を参照

このようなことがあれば要注意

- ◇ 右左折のウインカーを間違えて出したり、忘れたりする
- ◇ 歩行者、障害物、他の車に注意がいかないことがある
- ◇ カーブをスムーズに曲がれないことがある
- ◇ 車庫入れの時、塀や壁をこすることが増えた

兵庫県警ホームページ



「若い頃とちょっと違うな」「おかしいな」と感じたら自主返納の時期です。

参考：警察庁作成リーフレット

- 〈対象者〉 兵庫県内に居住する方
- 〈相談窓口〉 姫路更新センター（姫路警察署6階）など
- 〈日時〉 月～金曜日 9：00～11：00 13：00～16：00
日曜日 14：00～16：00（土・祝日・年末年始除く）
- 〈電話〉 079-222-0550

11. 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。働き盛りであるため、就労や経済的な支援が必要となることもあります。症状によっては、介護保険の利用ができたり、以下の相談窓口や制度を利用したりすることがあります。

相談窓口

● ひょうご若年性認知症支援センター

若年性認知症のご本人やご家族の様々な相談を専門の相談員が受けます。ご本人や家族が交流できる場として、「若年性認知症とともに歩むひょうごの会」を開催しています。

〈電話〉078-242-0601

〈時間〉月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00

(土日祝日、年末年始を除く)

● 職業自立センターひめじ（姫路障害者就業・生活支援センター）

雇用や保健福祉等の関係機関と連携し、就業面及び生活面における一体的な支援を行います。

〈電話〉079-280-1990

〈時間〉月～金曜日 9:00～17:00 (土日祝日、年末年始を除く)

制度

● 障害年金

認知症で働くことが困難な場合に、金銭的な援助を受けることができます。初診日から1年6か月を経過すれば、申請することができます。

〈相談窓口〉姫路年金事務所

〈電話〉079-224-6382

(自動音声案内「1」に続き「2」を選択するとお客様相談室につながります)

〈時間〉月～金曜日 8:30～17:15 第2土曜 9:30～16:00

週初の開所日 8:30～19:00 (土日祝日、年末年始を除く)

〈コールセンター〉ねんきんダイヤル 0570-05-1165

火～金曜日 8:30～17:15 第2土曜 9:30～16:00

月・月が祝日の場合翌営業日 8:30～19:00 (土日祝日、年末年始を除く)

● **精神障害者保健福祉手帳（身体障害者手帳）**

初診日から6か月を経過すれば、申請ができます。身体機能にも障害がある場合は、身体障害者手帳についても取得できる場合があります。手帳を取得すると、障害者雇用枠に切り替える方法もあります。

〈相談窓口〉 姫路市障害福祉課

〈電話〉 079-221-2454

〈時間〉 月～金曜日 8:35～17:20（土日祝日、年末年始を除く）

12. 当事者の会・家族の会

同じ立場の人同士で悩みを共有したり、情報交換したりすることができます。直接の問い合わせが難しいと思われる場合は、最寄りの地域包括支援センター（P21参照）にご相談ください。

● **認知症カフェ（オレンジカフェ）**

認知症の方及びそのご家族が、気軽に集まり悩みを共有しながら専門職に相談できる集いの場です。

〈対象〉 市内に住所を有する認知症の方及びそのご家族

〈開催場所〉 医療法人公仁会 姫路中央病院 認知症疾患医療センター

〈開催日時〉 毎月第4金曜日 13:30～15:00

〈電話〉 079-235-7353



● **認知症患者家族会（麦の芽会）**

認知症の方やそのご家族が集まり、交流、勉強会、施設見学、会報の発行等を行っています。

〈電話〉 090-9996-5264 麦の芽会 事務局 谷村氏

● **公益社団法人 認知症の人と家族の会**

認知症の方やそのご家族等が会員となり、電話相談や会報の発行等を行っています。

本部〈電話相談〉 月～金曜日 10:00～15:00（祝日、年末年始を除く）

固定電話から：0120-294-456（通話料無料）

携帯電話から：050-5358-6578（通話料有料）

兵庫県支部〈電話相談〉 078-360-8477

電話相談対応者	相談日時（祝日・年末年始を除く）	
当事者家族	月・金曜日	10:00～16:00
看護協会看護師	水・木曜日	

〈入会のお問い合わせ等事務局電話〉 078-741-7707

月・木曜日 9:00～17:00（祝日、年末年始を除く）

13. 認知症の方への接し方

認知症になっても、支援を受け「不安」や「生活のしづらさ」を軽減することで、認知症の症状を緩和することができます。しかし、家族に対してであっても「手助けしてほしい」とは言いにくいものです。そのため、家族や周囲の方とより深い信頼関係を築くことや、一緒に「認知症のこと」や「これからの生活」のことについて話し合うことが大切です。

周囲の方へのメッセージ

認知症になっても感情は失われておらず、間違いやもの忘れを「指摘する・叱る」といった対応をすると自尊心を傷つけ不安感を与えてしまい、認知症の症状を悪化させてしまいます。「受け止める」という姿勢で対応することで、不安感を軽減し行動・心理症状（P2 参照）を予防・緩和することができます。

対応のポイント



目線を合わせる

加齢や認知症によって視野が狭くなりがちです。同じ高さで目線を合わせ対話することで、信頼関係が深まりやすくなります。



優しい口調

加齢によって耳が聞こえにくくなっています。ゆっくり・はっきりした口調を心がけると、聞き取りやすく安心感もあります。

ゆとりを持つ

同時に複数のことをしたり、急がされたりすることが苦手です。本人のペースに合わせて支援することで、混乱や不安を和らげることができます。

対応の3原則

驚かせない 急がせない 自尊心を傷つけない

14. 地域包括支援センター

地域包括支援センターとは、認知症をはじめ高齢者の総合的な支援を行うための拠点として、市内23か所に設置しています。認知症や介護などの不安については、お住まいの地区の地域包括支援センターへご相談ください。相談は無料です。

相談日時は、月曜日～金曜日 8:35～17:20（祝休日、12月29日～1月3日は除く）

大的地域包括支援センターの相談日は異なります。

担当小学校区	センター名	住所	電話
白鷺・船場・城西	白鷺・琴陵地域包括支援センター	嵐山町19-6	079-299-3939
城東・東・城乾・野里	城乾・東光地域包括支援センター	坂田町3番地 (中央保健センター内)	079-289-1703
荒川・手柄・城陽	山陽地域包括支援センター	飯田777番地	079-283-1511
高岡・高岡西	高岡地域包括支援センター	下手野4丁目13-55	079-290-9990
安室東・安室	安室地域包括支援センター	御立中四丁目13番16号	079-291-5757
花田・谷外・谷内	花田・城山地域包括支援センター	花田町加納原田155番地	079-253-8178
四郷・別所・御国野	四郷・東地域包括支援センター	御国野町御着283番地15 (東保健福祉サービスセンター内)	079-252-8009
曾左・峰相・林田・伊勢	書写・林田地域包括支援センター	打越1075番地1	079-266-5885
白鳥・青山・太市	大白書地域包括支援センター	飾西728番地5 (西保健福祉サービスセンター内)	079-267-3929
白浜・八木・系引	灘地域包括支援センター	白浜町宇佐崎中二丁目520番地 (灘保健福祉サービスセンター内)	079-247-3355
的形・大塩	大的地域包括支援センター (相談日は火曜日～土曜日 祝休日・市民センター休館日は除く)	大塩町2211番地5 (大的市民センター内)	079-254-3811
津田・英賀保	飾磨西地域包括支援センター	飾磨区英賀清水町一丁目5番地1 (飾磨保健福祉サービスセンター内)	079-240-6528
妻鹿・高浜・飾磨	飾磨地域包括支援センター	飾磨区細江2655番地 (南保健センター内)	079-231-4302
大津・南大津・大津茂	大津地域包括支援センター	大津区大津町一丁目31番地111	079-236-3170
広畑・広畑第二・八幡	広畑地域包括支援センター	広畑区正門通三丁目2番地2 (西保健センター内)	079-236-8114
旭陽・勝原・余部	朝日地域包括支援センター	勝原区下太田573番地	079-273-1610
網干・網干西	網干地域包括支援センター	網干区垣内中町119番地 (網干保健福祉サービスセンター内)	079-272-6936
広峰・城北・水上・増位	増位・広嶺地域包括支援センター	西中島395番地1	079-225-6766
砥堀・豊富・山田・船津	北地域包括支援センター	砥堀428番地 (中央保健センター北分室内)	079-264-6153
香呂・中寺・香呂南	香寺地域包括支援センター	香寺町中屋14番地(香寺事務所内)	079-232-3337
置塩・古知・前之庄 筋野・上菅・菅生	夢前地域包括支援センター	夢前町前之庄2160番地 (夢前事務所内)	079-290-8866
安富南・安富北	安富地域包括支援センター	安富町安志1151番地(安富事務所内)	0790-66-4357
家島・坊勢	家島地域包括支援センター	家島町宮2169番地 (南保健センター家島分室内)	079-325-0780

あなたの担当「地域包括支援センター」は・・・

担当	電話番号
地域包括支援センター	() -

メモ

認知症ガイドブック（姫路市認知症ケアパス）

平成28年（2016年）3月発行

令和5年（2023年）4月改訂

【発行】姫路市地域包括支援課

姫路市安田三丁目1番地（姫路市総合福祉会館2階）

電話：079-221-2451