

若年性認知症について

若年性認知症とは

65歳未満で発症する認知症のことを若年性認知症と言い、全国に35,700人が診断を受けているとされています。

高齢期に発症する認知症とは異なり、仕事や家計、家事、子の養育や親の介護、社会とのつながりなど、様々な生活課題に影響を及ぼすことが考えられます。

認知症状を引き起こす原因となる病気は、代表的なものとして、アルツハイマー病、脳血管性認知症、レビー小体病、前頭側頭葉変性症があります。その他にも、頭部外傷による認知症やアルコール関連障害による認知症があります。

認知症の症状は、個人差があります。診断を受けたからといって、すべて何もできなくなるわけではありません。自分の状態を理解し、認知症と付き合いながら、工夫をして日常生活を続けている人も多くいます。



異変を感じたら、どこに相談したらいいの？

はじめは誰にも自分の気持ちを話したくないと感じたり、他者に相談をするということに抵抗感を感じる人もいます。しかし、長期間悩みを抱えていると、心身ともにストレスを抱え、より深刻な状況に追いこんでしまうかもしれません。

早めの対応が、解決の糸口になる場合もあります。まずは、かかりつけ医に相談をしてみる。そして、必要に応じて認知症の専門医療機関に受診することを考えてみましょう。

医療機関に受診する前に、相談をしてみたいという場合には、東京都若年性認知症総合支援センター、お近くの地域包括支援センターや若年性認知症に特化した団体へ問合せを試みることをお勧めします。

若年性認知症について

どのような困りごとを抱えているのか



仕事を続けることが難しくなった。	発病によって気落ちしてしまい仕事への意欲が低下する場合や職場へ迷惑をかけるのではないかと不安を抱えている場合もあります。また、職場からきつく攻められて仕事に対してストレスを抱えていることもあります。
経済的な困難さを抱えている。	失業によって、家計への影響が生じてきます。医療費（検査費用やお薬代）の支出が増える。そして、ローンの返済や子の学費などがかかる状況もあります。
社会とのつながりが途切れ、抑うつ的になった。	退職や失業によって、外出する機会を拒んだり、家族以外の人とのつながりを断ち、孤立してしまう場合もあります。職場や友人、近隣の人に病気について打ち明けにくいという心情もあります。
家族が負担感や不安を抱えている。	ご本人だけでなく、ご家族も大きな不安感や喪失感を抱えています。仕事や子育てなどをしながら、ご本人のケアをするため体調不調を起こすご家族も少なくありません。
自分にあう支援やサービスがあるのかわからない。	どのような制度やサービスを使えるのかわからない。高齢者向けのプログラムが、若年性認知症の人に合わない。介護保険を利用したいと思わないのに周囲から勧められる。

主な困りごとを紹介しましたが、これらに対処する方法は無数にあります。自分の心身の状態や家庭の状況にあったオーダーメイドの支援を一緒に考えてみませんか？



さまざまな支援サービス・人とのつながり

「経済的な支援」「社会活動や居場所」「障害福祉サービス・介護保険サービス」「地域の支援団体の紹介」の4点についてまとめました。

なお、支援制度に関する情報は、国や東京都で発行しているパンフレットやガイドブックに詳しく記載されています。下記をご参照ください。
いずれもインターネットでダウンロード可能です。

「若年性認知症ハンドブック(改訂3版)」(2018) 認知症介護研究・研修大府センター
「東京都若年性認知症相談支援マニュアル」(2016) とうきょう認知症ナビ
「若年性認知症の本人の通いの場をつくるガイドブック」(2020) とうきょう認知症ナビ

①経済的な支援について(一部抜粋)

高額療養費 (医療保険)	同じ月内の医療費の自己負担額が高額になったとき、自己負担限度額を超えた分が高額療養費として支給されます。医療費が高額になることが事前に分かっている場合には、「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」を申請して病院の窓口で提示すると便利です。年齢、所得により自己負担限度額が違います。2年前までさかのぼって請求が可能です。
自立支援医療 (精神通院医療)	認知症等の精神疾患で、継続的に通院をして治療を受けている方が対象です。入院は該当しません。また、認知症とは別の傷病に関する医療費は適用されません。医療費の自己負担が1割になります。所得により、月額負担額に上限が設けられています。
障害年金	年金加入中に病気やケガをし、障害が残り、日常生活や労働に支障が出た時に支給されます。初診日に加入していた年金制度によって、受給できる年金が異なります。60歳未満でも年金を受けることができ、65歳になると障害年金か国民年金・厚生年金を選べます。障害年金は非課税のため有利になる場合が多いので、慎重に選択しましょう。等級の見直しも65歳までです。

制度の利用や申請方法について知りたい方は、お近くの地域包括支援センターにお問い合わせください。



②社会活動や居場所について

治療やリハビリということにとらわれず、生活の中で趣味や友人との交流、経験やスキルを活かして地域のボランティアや習い事をやってみるのも良いのではないのでしょうか。役割を持つこと、楽しみ、ご自身がやりがいや達成感を得られる機会を大切にしていきましょう。



ボランティアに関しては、練馬区社会福祉協議会のボランティア・地域福祉推進センターにお問い合わせください。

さまざまな支援サービス・人とのつながり

③障害福祉サービス・介護保険サービス

精神障害者保健福祉手帳を取得することができます。この手帳を持つことによって、障害者雇用の対象になったり、税金の控除・減免、公共料金・公共交通機関の割引など優遇措置を受けることができます。

申請には精神保健指定医の診断書が必要です。

介護保険サービスについて、本人の状態や特性にあったサービスを利用するためには、ケアマネジャーにじっくりと話を聞いてもらい、相談にのってもらうことが大切です。

若年性認知症の家族会などで、介護サービスを利用したタイミングや具体的にどのような介護サービス利用をしているのか、本人や家族の話を聞いて参考にしてみましょう。

④地域の支援団体の紹介：若年認知症ねりまの会MARINE（マリネ）

2009年10月発足。気楽に集まり交流できる場、活動の機会を増やしたいという思いから、練馬区内で住民参加型の非営利活動をしています。

現在、90名ほどの会員がいます。本人、家族、地域のボランティアの方々と一緒に活動をしています。2020年4月からは、オンラインでの情報交換会も行っています。主な活動は、交流活動と相談活動です。

・交流活動

月1回（第3日曜の午後）に、集まって情報交換をしたり、麻雀や調理、カラオケなどをして、仲間と楽しい時間を過ごしています。本人、配偶者、子どもごとに語り合いあう場があります。「仲間」と共に悩み、向き合いながら、解決に向けたアイデアを共有しています。

本人は、「同じように認知症に向き合っている人と近況を話し合うだけでも励みになる」「いろんな人とつながれる」「音楽などを思いきり楽しめて嬉しい」という声があります。家族は、「不安や悩みを一緒に考えていける仲間がいるのは心強い」「皆さん気さくに話せる人ばかりで安心しています」「お互いを尊重し、支えあう雰囲気が好きです」という声があります。

・相談活動

電話やメールで相談を受け付けています。福祉や介護の専門職がお答えします。お気軽にお問合せください。

MARINE事務局

電話 090-8812-5298
nerima_marine@yahoo.co.jp



認知症対応型通所介護とは？

認知症対応型通所介護とは

あなたの大切な方が、または、わたしが認知症になっても、住み慣れた地域でこれまで通りの暮らしを続けていきたいと思いませんか。

ご本人が、これまで大切にされてきた生活を継続するために、とても有用なサービスのひとつとして認知症対応型通所介護があります。

認知症の人が利用するデイサービスです

- ご本人が有する能力に応じて自立した日常生活を営むことができるように支援させていただくデイサービスです。
- ご自宅からセンターまでの送迎を行い、食事・入浴・排せつなどの生活支援やレクリエーションを行います。また、認知症の人に適した運動やレクリエーションを通しての機能訓練を行い心身機能の維持・向上を目指します。
- 外出する機会を得ることで、同世代の方々や地域との交流の機会を提供し、生活意欲の向上と社会的孤立感の低減をはかります。同時に、家族の介護負担軽減の役割も果たします。

住みなれた地域での暮らしの継続につながります

定員12名以下の地域密着型デイサービスです。
少人数だからできる5つのポイントがあります。



練馬区社会福祉事業団

1. 専門的なケア

- ★定員12名以下と小規模で落ち着いた環境のもと、入浴、排せつ、食事等のサービスを提供しています。
- ★ご本人の有する能力に応じて生活機能の維持につながる様々な活動を提供しています。
例) 日頃慣れ親しんだ活動や趣味活動(料理、裁縫、手芸、音楽活動、書道など)
地域とのかかわりを活かした活動(近隣小中学校との交流会、地域交流など)
季節や懐かしい活動(七夕、盆踊り、節分などの季節行事など)
- ★看護師の配置もあり、身体的な病気の管理や健康管理など、医療的ニーズをお持ちの方のご利用もお受けしています。

※デイサービスセンターによっては、受け入れ状況が異なりますので、まずはご相談ください。

認知症対応型通所介護とは？

2.居場所づくりに繋がる環境づくり

- ★落ち着いた環境の中でご本人のペースでお過ごしになられたり、活動に参加できます。居心地の良い時間を過ごすことができます。
 - ★昔からの趣味や家事活動など、ご本人の楽しみや役割を継続し、満足感や充実感を味わうことができます。
- 例)ご自宅で写経をされていたお客様に、写経の道具をお持ちいただき取り組むことができました。また、ピアノを練習しているお客様にご披露いただくこともありました。

3.専門性の高い職員

- ★認知症対応型通所介護の管理者は、都道府県で実施している認知症対応型サービス事業管理者研修を修了していることが義務付けられており、高度に専門的な認知症ケアを提供することが期待されています。
- ★認知症ケアにおいては、お客様ひとり一人の認識や感情を重視し、個別的なケアを行うことが重要で、手厚い人員配置は専門的ケアの実施を可能にします。
- ★介護福祉士や認知症介護の専門研修を修了した職員を多く配置し、個別でのケアを実践しています。
- ★機能訓練指導員がお客様おひとり一人に適した運動プログラムを提供しています。
- ★看護師を配置していること、また、認知症介護の専門職を厚く配置しているため、重度な方でもご利用することができます。

4.地域との連携

- ★担当のケアマネジャーを中心に、地域包括支援センター、医療機関、家族会、ショートステイなどのサービスを提供する介護施設との連携により、認知症の人のご自宅での暮らしを支援します。
- ★認知症対応型通所介護は、地域密着型サービスのひとつです。地域密着型サービスとは事業所のある市区町村が指定や指導監査を行い、利用者は原則として当該市区町村住民に限られます。また、事業所の地域への透明性を高め、地域と連携した運営やサービスを行うため、地域住民や団体に向け、半年に一度の割合で、運営推進会議を開催することが定められています。社会や人とのつながりを失いやすく、新しい環境になじむことへの負担が大きいとされるご本人にとって、なじみの地域、なじみの人々とのつながりを保ち続けることは大切なことです。

5.ご家族との丁寧な関係づくり

- ★認知症対応型通所介護ではご利用定員が少ない分、ご家族との連絡調整も密接に行うことができます。ご家族からご本人のこれまでの生活の様子を伺い、デイサービスでの活動に活かしたり、ご自宅での生活をより楽しく、穏やかに過ごしていただくために、デイサービスでの過ごし方を工夫したりすることも可能です。

認知症対応型デイサービスを利用するにあたって

百聞は一見に如かず

百聞は一見に如かず。まずは現地へ見学に行ってみましょう。その際、下記のような点に気をつけてみてはいかがでしょうか。

●全体的な雰囲気を見る。

笑顔がみられる、ゆったりとした時間が流れているなど、施設全体がご本人に受け入れやすい雰囲気かどうかを感じてみましょう。ご本人が好きそうな雰囲気かどうか大切です。

●職員の専門性やケアへの姿勢を見る。

大げさではないちょっとしたやりとりの中にも、少人数だからこそできるご本人を尊重したケアがしっかり施されているかどうかをみてみましょう。

●利用しているお客様の様子を見る。

利用しているお客様が、ここにいる時間をどのような気持ちで過ごしているかをみてみましょう。

●ご本人が「楽しい」「居心地がいい」と感じそうなポイントを確認する。

何とんでも、ご本人が「楽しい時間を過ごせる」と感じていただけることが大切です。どのようなリハビリテーションやレクリエーションを行っているのか、入浴や食事はどのように行っているか、確認してみましょう。

●運営推進会議に参加する。

運営推進会議は誰にでも開かれていて、さまざまな人や情報が集まります。事業者側も住民の参加を歓迎していることが多いものです。ご家族も参加されていることが多く、感想や表情を知ることができます。認知症対応型デイサービス見学ではわからないことも知ることができます。

**認知症対応型通所介護は、ご本人を地域で
支える社会資源の一つです。
認知症になっても住み慣れた地域で、
その人らしい暮らしを続けていきましょう。**



認知症グループホームってなんだろう？

認知症グループホームとは

認知症グループホームの介護保険法での名称は「認知症対応型共同生活介護」

その名前の通り、“認知症の診断を受けた人”が“その症状に対応した支援”を受けながら、“共同生活を営む”ことを目的とした介護施設です。

急激な生活環境の変化で症状が悪化することを防ぐため、住みなれた地域で生活を続けられるよう、お住いの自治体住民のみが利用できる“地域密着型サービス”となっています。

特徴 その1 少人数で家庭的な環境

認知症グループホームでは5~9人が一つのグループとして、共同生活をしています。

全体の定員も1~3グループと小規模の施設です。

少人数だからこそ、お一人お一人に支援が届きやすく、顔なじみの中で穏やかな生活が望めます。



特徴 その2 生活の中での自立支援

認知症グループホームでは、お一人お一人がこれまでの人生で慣れ親しんできた、食事作りや掃除などの生活行動が続けられるよう、お持ちの生活力を引き出す支援をしています。

できなくなったことや難しくなったことが、支援を受けながら可能になることで、失われた尊厳や心の安らぎを得られ、認知症の症状の進行を穏やかにします。



特徴 その3 共同生活の魅力

認知症グループホームでは、職員から支援を一方的に受けるのではなく、ご入居者同士で関わり合いながら共同生活が営まれています。

認知症の症状で孤立しがちだった人も、支え合い刺激し合いながら生活することで、生きる力が引き出される可能性が秘められています。



認知症グループホームってなんだろう？

特徴 その4 地域とのつながり

認知症グループホームは、
住みなれた地域での生活を保つため、
日々の外出や地域に開かれた行事を通して、
地域の人々とのかかわりあいや
季節との触れ合いを大切にしています。

地域や社会から切り離され孤立するのではなく、
地域とともに生きていく姿を目指します。



認知症グループホームの想い

認知症状をもつ人が、“特別な人”や“問題を抱えた人”としてではなく、
その人にとって、ごく当たり前の生活を送り続けられることが、
認知症グループホームの願いです。

認知症には根本的な治療法や、万全な予防法は見つかっていません。

誰しもがなり得る、避けられないものならば、認知症とともに生きていくこと。

そして、現在はまだ認知症ではない人々も、認知症に対して過度な不安や
心配がなく、老いの道筋の一つとして、認知症を受け容られるようになること。

そうした未来に向かい、認知症グループホームは地域にあり続けていきます。

認知症グループホームではこのような特徴を活かしながら、
認知症について専門的な研修を受けた職員が、
お一人お一人が望まれるごく自然な当たり前の生活を支えています。

ご見学やご利用を希望の方はお気軽に事業所にご連絡ください。

また、認知症グループホームでは、二か月に1回を原則として、
地域の住民が誰でも参加できる運営推進会議を開催しています。

ご興味を持たれましたら、事業所にお問い合わせください。

地域の社会資源のご案内

認知症のわたしたちが

集い、語り合う、

やさしいまちを
いっしょにつくろう

「集まって楽しい」に加えて、
本人だからこそその気づきや意見を本人同士で語り合い、
それらを地域に伝えていくための集まりです。

ひとりではうまく表せないでいる内面や本音を、
本人同士の仲間がいると語りやすくなり、元気が湧いてきます。
そんな本音を語り合い、元気になる場が本人ミーティングです。
わたしたちは、みなさんと語り合い、希望と尊厳をもって
暮らせる地域をみなさんと一緒につくっていきたいです。

“ドアとも本人ミーティング”

開催場所：みんなのドア

富士見台2-47-14 ベルデ坂下

※開催日時はお問い合わせください

問い合わせ先：高野台地域包括支援センター

☎03-5372-6300

参考文献

本人ミーティング開催ガイドブック

一般財団法人 健康長寿社会開発センター



まとめにかえて ～本人の声～

大切にしたいこと

この冊子を手にしてくださったあなたは、いま、人生のどんなステージにいらっしゃいますか？

ひとあし先に認知症になった先輩の言葉や、
認知症ケアに一生懸命取り組んできた人たちからのメッセージを、
一緒に聴いていただけますか？

かけがえのないご自分の人生の歩みのひと時、大切な一言として、
この地域でともに考えたり、話し合ったりできることを切に願って…。

認知症のご本人の声に耳をかたむけてみましょう

- わたしに関することは、どんなことでも最初にわたしに聞いてください。
- わたしのことを、わたしを抜きに決めないでください。
クリスティーン・ブライデン(オーストラリア在住)「本人にとってのよりよい暮らしガイド」より

- できることを奪わないでください。
- 時間はかかるかもしれませんが、待ってあげてください。
- できたときには当事者は自信をもちます。
- 認知症になっても、まわりの環境さえ良ければ笑顔で楽しく過ごせることを知りました。
- 人と人のつながりの環境が大切です。(和歌山県御坊市の講演より)
- 認知症という病名で見ないでください。
- 認知症になると、どうして本人に聞かないで、周りの人が決めるのでしょうか？
- 当事者に「何をしたいか」きいてください。
- 地域に居場所はたくさんあります。

— 認知症希望大使 丹野智文さん 令和2年7月練馬区若年性認知症講演会より —



石の庭

認知症の人の言葉に耳を傾ける。すると、その人にとって大切なこと、大切にしなければならぬことが見えてきます。これらの石はすべて施設で暮らすひとりの男性が拾い集めたものです。増え続ける石をどうしたらいいのか職員たちは持てあまし、男性の妻に尋ねました。すると、男性が認知症になる前、旅の記念として石を持ち帰り、本棚に大切にしまっていたことが分かったのです。職員たちは男性とともに施設の中庭に石を並べ、石の庭を作ることになりました。

石たちが語る一人の男性が認知症になる前から、なった後へと続く人生の物語。そんな物語を読み取りつなげていく営みを認知症ケアと言います。



NHK厚生文化事業団 認知症ケア
「手探りで切り開いた認知症ケア キのこエスポアール病院の30年」DVDより



発行日：令和2年11月1日

発行：高野台地域包括支援センター

受付時間：月～土曜 午前8時30分～午後5時15分

〒177-0033 練馬区高野台1-7-29

TEL 03-5372-6300

FAX 03-3997-6211

※高野台地域包括支援センターのホームページより
この冊子をダウンロードして頂くことができます。

高野台地域包括支援センター
ホームページQRコード

