

4-1

困ったときに相談できる場所リスト

ひとりじゃない 仲間がいる

あなたとあなたの家族を助けてくれる場がきっとあります

参加してみよう

認知症家族交流会

認知症の人を介護している介護者同士の交流の場が各地で開かれています。

この場はピアサポート（同じ経験をもった人同士が支え合う）の場として、「自分だけではなかった」と気持ちを分かち合える心のケアの場です。同時に他の介護者の話を聞くことでさまざまな認知症の様子や介護のコツを知ることができます。受診や薬、介護サービスやケアマネジャーのこと、そして親族とのかかわりからお金の話まで、ありとあらゆる話題が出てきます。まさに介護の知恵袋です。いくら本を読んでも細かなことはよくわかりません。実際に介護をしている人の話を聞くことが病気への理解を早める一番の近道です。自分の話を聞いてもらうことで気持ちも軽くなります。しかし初めてこの場に参加するときは、とても勇気が必要でなかなか参加の一步が踏み出せません。

支援者の方へ ➡ 支援者のみなさんは、家族と入口まで一緒に出かけていただくなど背中をもう一步押してあげてください。3回4回と参加を重ねるごとに、介護仲間もでき介護者の方にとってこの場はかけがえのない場となっていきます。

地域包括支援センター



地域の高齢者を支えるために、中学校区に1か所を目安にどこの自治体にも設置されている高齢者の総合相談窓口です。

保健師（看護師）・社会福祉士・主任ケアマネジャーの3職種が、連携をとりながらチームで4つの支援業務を行っています。

心配なこと困ったことなど、どんなことでも気軽に相談しましょう。



医療機関

「認知症の人の家族支援に関する調査」によると、認知症の診断を受けた医療機関は図11の通りでした。

認知症疾患医療センターは、都道府県や政令指定都市が指定する病院の中に設置されており、地域の病院（かかりつけ医）や介護施設、行政（地域包括支援センター等）などと連携を図りながら認知症に関する専門医療相談（面談・電話）などを行っています。図にも示されているように、診断や相談は、認知症疾患医療センターの他に大学病院・公

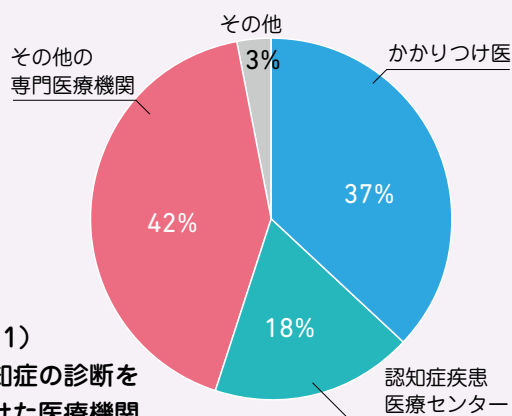


図11)
認知症の診断を受けた医療機関
(n=3,243)

立病院等や認知症専門クリニック、かかりつけ医などさまざまなところで行っていますので、「認知症かも？」と思ったら、“かかりつけ医に相談して紹介状を書いてもらう”あるいは“地域包括支援センターで情報をもらう”などして、早めに診断を受けるための受診をしましょう。

成年後見センター

成年後見制度についての相談窓口として各地に成年後見センターが設置されています。地域包括支援センターや社会福祉協議会で紹介してもらうとよいでしょう。



厚生労働省
成年後見制度 HP

●【成年後見制度】とは

認知症、知的障害、精神障害などの理由で判断能力が不十分な方々は財産管理、身のまわりの世話のための介護などのサービスや施設への入所に関する契約締結、遺産分割協議などを行う場合、自分でこれらのことをするのが難しい場合があります。また自分に不利益な契約であってもよく判断できず契約を結んでしまい、悪徳商法の被害にあう恐れもあります。このような判断能力の不十分な方を保護し支援をする制度です。



活用してみよう

総合事業（介護予防・日常生活支援総合事業）

各自治体では要支援の方とその前段階の虚弱の方を含めて、「日常生活で何らかの手助けを必要としている高齢者を地域住民みんなで支えあおう」という考え方に基づいて、地域の実情に応じて、ボランティア、NPO団体、民間企業等が参画し、さまざまなサービスを提供することで、地域で支えあう体制づくりの取り組みが進められています。

たとえば生活支援としてゴミ出しや買い物を手伝ってもらったり、介護予防では体操教室の開催や地域のサロンに参加できるなどさまざまなメニューがありますので、地域包括支援センターに問い合わせてみましょう。

お役立ち情報（活用できる制度）

認知症の方が利用できる制度をご紹介します。いずれも利用者からの申請が必要です。

該当するかどうかは、
市町村や地域包括支援
センターに聞いてみま
しょう！

● 精神障害者保健福祉手帳（１級～３級）

何らかの精神障害（認知症含む）により、長期にわたり日常生活または社会生活への制約がある方。診断から６か月を経過すると申請できます。手帳の等級により手当の支給や医療費の減額制度があります（ただし、自治体により利用できる内容が異なります）。

なお、肢体不自由（脳梗塞後遺症・パーキンソン病など）・視覚障害・聴覚障害・内部障害（心臓・肺・肝臓など）の場合は病状により身体障害者手帳の取得ができます。

● 自立支援医療費（精神通院）

認知症で通院治療している場合、医療機関や薬局で支払う医療費の自己負担が１割または所得に応じた上限額に軽減される場合があります。

● 自動車税の減免

精神障害者保健福祉手帳１級取得者で自立支援医療費受給者証を持っている方は、病院通院のための自動車の税金が減免されます。

● 税金の減額

＜障害者控除＞

身体障害者手帳または精神障害者保健福祉手帳の取得者、あるいは要介護状態にある方（目安：要介護１～５ 自治体により判断基準が異なります）は障害者として、所得税・住民税・相続税

において「障害者控除」の適用ができます。手帳のない方は、自治体で「障害者控除対象者認定書」を交付してもらえます。

〈医療費控除〉

病院で支払った医療費・薬代・病院へ行くための交通費・紙パンツ等おむつ代・薬局で買った薬・治療のためのマッサージ、はり、きゅう、介護サービス（医療系）、介護旅費（一部）等は「医療費控除」の対象になりますので、確定申告すると税金が還付されます（ただし、おむつ代については初年度は医師の「おむつ使用証明書」の添付が必要です。2年目以降は自治体に証明書を発行してもらい添付します）。

医療費補助や経済的補助

若年性認知症の方	傷病手当金	全国健康保険協会（協会けんぽ）または健康保険組合に加入しているご本人（被保険者）が若年性認知症などの病気やけがで仕事を休み給料をもらえないときに、その間の生活の保障をするための「現金給付制度」です。
	障害年金	病気やけがをして障害の状態になってしまった時に受け取ることができます。初診日に加入している年金により、受給できる年金が異なります。初診日とは障害の原因になった傷病について初めて医師の診断を受けた日を言います。
誰でも利用可能	高額療養費制度	医療機関や薬局の窓口で支払った金額が、ひと月（月のはじめから終わりまで）で上限額を超えた場合には、その超えた金額が支給されます。
	高額介護サービス費制度	介護サービスの1か月の利用者負担の合計が負担限度額を超えたときは、超えた分が払い戻される制度です。
	高額介護合算療養費制度	1年間（8月1日～翌年7月31日）の医療保険と介護保険における自己負担額の合算が高額な場合に、限度額を超えた金額が支給されます。

ずっと支えられた医師のひと言

（T・Aさん）

母は要介護Ⅰ、生活のすべてを見守る必要がありました。次々現れる症状を追いかけて無我夢中の毎日でした。家族、親族、ケアマネジャー、医師など周りからは施設入所を勧められました。

当時、私は娘なのだから自分の親は見て当たり前と考え、信じて疑いませんでした。また、若くて体力のある自分が親を入所させるのは介護放棄ではないのかとも考えました。そして、周りの目も気になりました。寝ても覚めても介護介護介護…母のことが頭から離れません。そんな様子を心配した地域包括支援センターの方が「家族支援プログラム」のチラシを持ってきて「参加してみたらどうかしら？」と勧めてくれました。月1回で半年、3時間の講座です。「そんな余計な時間はない」と思ったりもしました。それでも「介護の専門家」からの勧めだったので受講を決意しました。

その講座の中で、講師としてこられた開業医の先生に私は訊ねました。

「周囲からは口を揃えて施設入所を勧められます、でも私は今はまだ決められません、どうすればいいのでしょうか？」

先生はおっしゃいました。「一番近くで看ている貴女がとことん考えて決めたこと。だから正しいんだ。そう思って介護すればいい。自宅で看たければ看ればいい。施設を決めるのならそれもいい。大丈夫！」

このときの医師の言葉が、母を看取るまでの私のお守りになりました。悩んで迷って判断する場面が次々ありましたが、それでも先生の言葉を繰り返し思い出し前に進みました。「大丈夫！大丈夫！」と……。