

## 「公益社団法人 認知症の人と家族の会」のご紹介

— 仲間との交流で心の負担が軽くなります —

認知症になると日々いろいろなことが起き、不安や心配はつきないものです。悩みを一人で抱え込んでしまうと、追い詰められることにもなりがちですが、そんなとき、同じ体験をしている仲間と交流することで、心の負担が軽くなります。「公益社団法人 認知症の人と家族の会」では、認知症になった本人とその家族に“つどいの場”を提供しています。

### 公益社団法人 認知症の人と家族の会

1980年に結成され47都道府県に支部があり、“つどい”や電話相談、会報発行、社会をよくする活動をしている民間の団体です。認知症の人や家族、専門職、認知症を知りたい人が会員です。

【ウェブサイト】 <http://www.alzheimer.or.jp/>

#### つどい

##### ●介護家族のつどい

他人の介護体験を聞いたり、自分の介護体験を話すことで、心の負担が軽くなります。

##### ●本人・若年のつどい

認知症の本人が集まり、自分の状況や悩み、生活の様子を話し合います。

##### ●男性介護者のつどい

食事や清掃、身の回りのことに不慣れな人が多い男性同士で悩みを語り合います。

#### フリーダイヤルによる電話相談

認知症の知識や介護の仕方など、どんなことでも相談できます。少しでも心が軽くなり、元気を出してもらえるように、経験者が丁寧に相談に応じ、介護に関する悩みや愚痴を聞いてもらうこともできます。

**TEL.0120-294-456**

10:00～15:00(土日祝、夏季・年末年始除く)

※携帯電話からは、TEL.075-811-8418

#### 代表からのメッセージ

いま、認知症という言葉を見聞きしない日はないくらい身近になっていますが、「家族の会」が結成された40年前には、本人も家族も、認知症を相談するところはどこにもなく、周囲の誤解や偏見の中で悪戦苦闘していました。

私たちは、認知症への正しい理解を広めることが、地域の中で認知症とともに生きていくためには大切であることを知り、今日まで啓発活動を続けています。ぜひ、このパンフレットで、認知症への正しい理解と向き合い方を学びましょう。

公益社団法人  
認知症の人と家族の会  
代表理事 鈴木 森夫

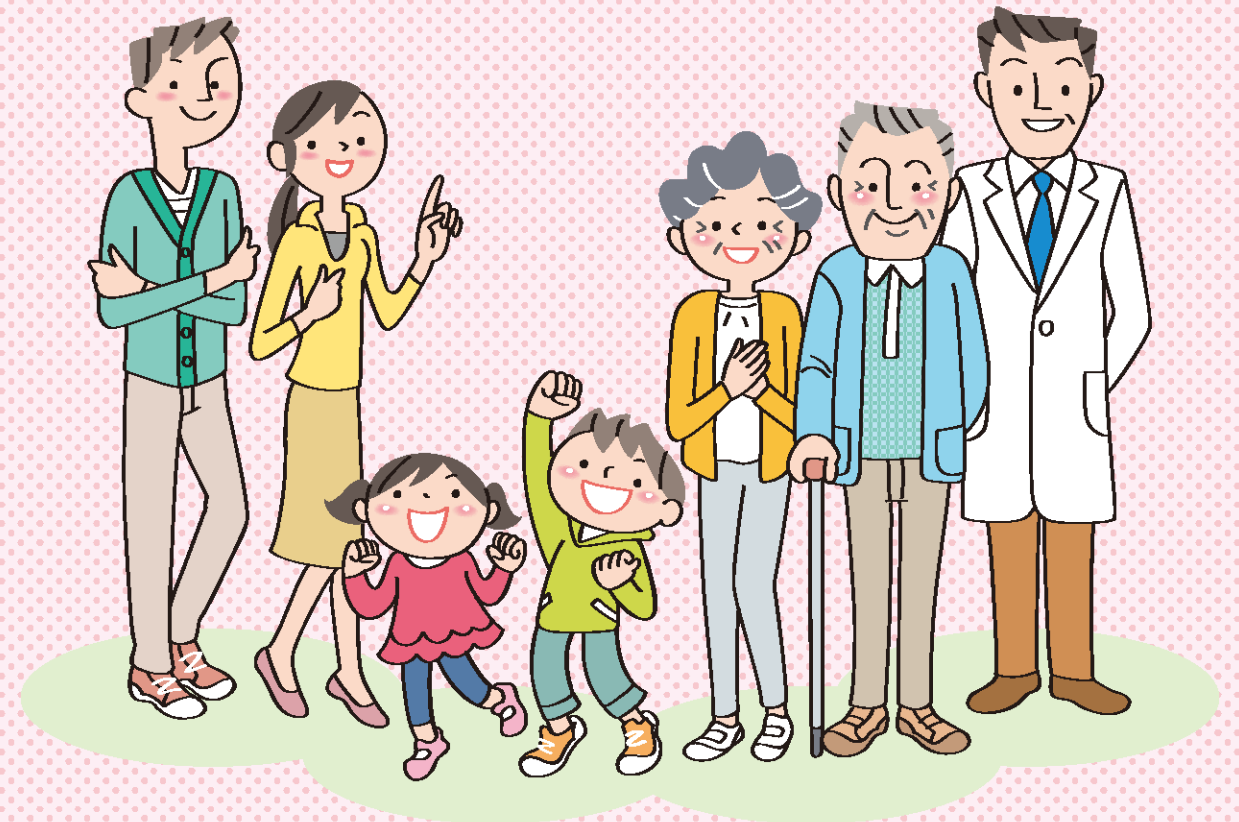
認知症の人や家族がつどう会には、ほかに「認知症カフェ」や「オレンジカフェ」など様々な名称で運営されている会がありますので、市区町村の担当窓口や地域包括支援センターにお問合せください。

このパンフレットの内容は、日本生命「認知症ウェブサイト～100年人生レシピ～」からもご覧いただけます。当サイトでは、認知症に関するお役立ち情報等を発信しています。

認知症ウェブサイトは  
こちら



# やさしくわかる 認知症ガイド



監修:朝田 隆(あさだ たかし)  
東京医科歯科大学脳統合機能研究センター  
認知症研究部門特任教授

【資料作成】



日本生命保険相互会社

本店:〒541-8501 大阪市中央区今橋3-5-12  
東京本部:〒100-8288 東京都千代田区丸の内1-6-6

生命保険のお手続きやお問合せにつきましては  
0120-201-021(ニッセイコールセンター)

ホームページ <https://www.nissay.co.jp>

【お問合せ先】

20.3

(生20-258,商品開発G)(No.3336)



日本生命保険相互会社

# 正しく理解すれば、 認知症は怖くありません



今や“人生100年時代”といわれています。

いつまでも元気にいきいきと過ごしたい…それは、誰もが願うことでしょう。

長寿社会の実現は喜ばしいことですが、年齢を重ねると、ひとつの問題が生じてきます。

体の機能が低下していくことが、避けられないことです。

特に今、急速に増えているのが“認知症”です。

もはや、認知症はすっかり身近なものとなり、いつ誰がなってもおかしくありません。

ところが、漠然と不安があるだけで、認知症のことを知らないという人は少なくありません。

しかし、いざ認知症に直面したとき、正しい知識の有無は、

病状や暮らしにも影響してきます。

また、認知症は徐々に進行していくもの。

もし認知症になったら、元気で判断能力がある初期の段階の行動が重要になってきます。

事前に決めておくべきことは何か？ 備えておくべきことは何か？

きちんとおさえておくことが、クオリティ・オブ・ライフの向上にもつながります。

認知症と向き合い、正しい知識を持つ。

それは、超高齢社会を迎えたこれからの暮らしにおいて、欠かせないことになってきました。

なぜなら…正しく理解をすれば、認知症は決して怖くないからです。

## ■ 監修 朝田 隆 (あさだ たかし)

東京医科歯科大学脳統合機能研究センター  
認知症研究部門特任教授  
メモリークリニックお茶の水院長  
筑波大学名誉教授

37年以上、認知症の研究・臨床に携わっており、日本における認知症の権威。「その症状って、本当に認知症？」(法研)他著作多数。  
※本パンフレットは「ウルトラ図解 認知症」(朝田 隆 監修/法研)を参考に作成しています。

## CONTENTS



このパンフレットでは認知症を正しく理解するのに役立つ知識をご紹介します。

### 1 認知症の基礎について正しく理解しておきましょう

認知症はある日、突然、急になるわけではなく、徐々に進行していきます。  
また、軽度認知障がい(MCI)であれば、発症を防いだり、遅らせたりすることもできます。

4~7頁



### 2 認知症の早期発見につながるポイントをおさえましょう

認知症の初期に見られる“もの忘れ”は、加齢による“もの忘れ”とは質が違います。  
どんな兆候が見られたら認知症を疑うのか、具体例から理解しておきましょう。

8~9頁

### 3 認知症の予防につながる生活習慣を知っておきましょう

健康的な生活を送ることは、認知症の予防においても重要です。  
食事、運動、積極的なコミュニケーション、脳トレーニングなどがポイントです。

10~12頁



### 4 認知症の支え方のコツを覚えておきましょう

認知症では、本人の気持ちを理解してサポートすることが大切です。

13頁

### 5 認知症では「事前の備え」がとても大切になってきます

認知症になっても、自分らしく過ごす期間を長くするためには、事前の備えが大切です。  
判断能力のあるうちに、「決めるべきこと」「備えるべきこと」をおさえておきましょう。

14~23頁

このパンフレットに記載の内容は、認知症に関する一般的な情報の提供を目的としたものであり、当社の保険商品の支払事由とは異なります。

# 認知症を正しく理解されていますか？

今や認知症は、いつ誰がなってもおかしくない時代です。認知症と聞くと、よくわからないことから、漠然とした不安を感じる方もいらっしゃると思いますが、まずは認知症について、正しく理解することから始めてみましょう。



## 認知症では脳の神経細胞が壊されてしまいます

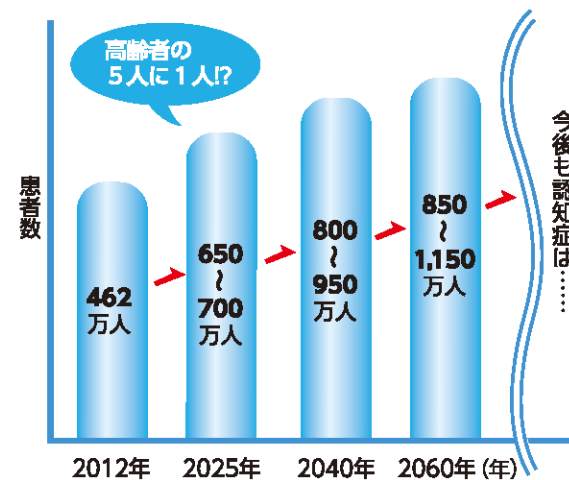
認知症とは、何らかの原因で脳の神経細胞が壊されたことによって起こる症状や状態をいいます。認知症の症状が進んでくると、記憶力をはじめ、理解力や判断力などが徐々に失われ、社会生活や日常生活に支障を来すようになってきます。

## 認知症患者は増え続けています

日本では、認知症高齢者の数が急速な勢いで増え続けています。厚生労働省の発表によると、2012年時点で65歳以上の高齢者の約7人に1人が認知症と推計<sup>※1</sup>されており、認知症の前段階ともいわれる軽度認知障がいも合わせると高齢者の約4人に1人が認知症あるいはその予備群と推計されています。今後、人口の高齢化がさらに進むため、認知症高齢者の数も確実に増えていくと思われます。厚生労働省の推計によれば、2025年には約700万人に達し、65歳以上の高齢者の約5人に1人が認知症と推計<sup>※2</sup>されています。

※1 「厚生労働科学研究費補助金 認知症対策総合研究事業 都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」2013(朝田隆)より

●65歳以上の認知症高齢者数の推計



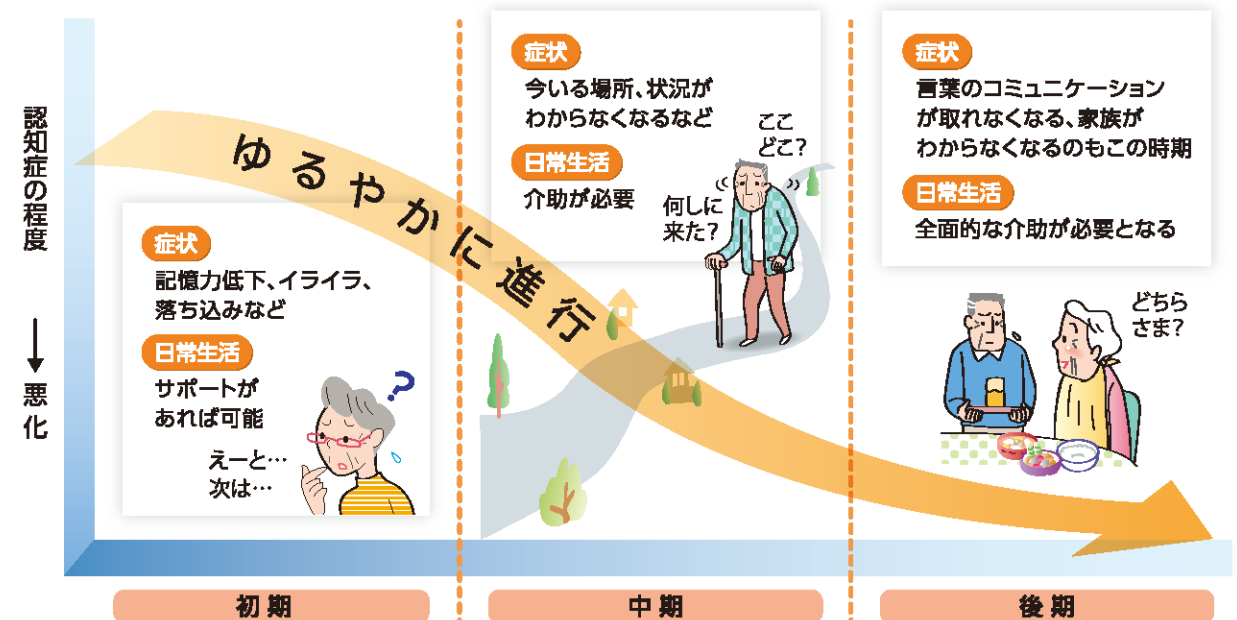
※2 「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」(九州大学大学院 医学研究院附属総合コホートセンター)より

誰もが認知症にかかわる可能性がある時代に

認知症は本人だけの問題ではありません。認知症によって日常生活が困難になると、手助けが必要になります。家族が認知症になった場合、子どもや夫、妻なども支える立場として無関係ではられません。今や誰もが認知症にかかわる可能性がある時代となりました。

## 認知症は数年かけて徐々に進行していきます

認知症と診断されたからといって、いきなり何もかも忘れてしまうわけではありません。認知症には、大きく分けて3つの段階があり、それぞれは数年かけて徐々に進行していきます。



## 認知症の種類別ポイントと症状

認知症を引き起こす原因は70以上もあります。代表的なものに「アルツハイマー病」「脳血管障がい」「レビー小体病」があげられますが、こうした原因となる病気によって、特徴が異なります。

### アルツハイマー型認知症

一番多い認知症。もの忘れがひどくなる。

#### [症状例]

- 何度も同じことを言ったり、聞いたりする
- 物事の段取りがうまくできなくなる
- 時間や季節、場所などがわからなくなる
- 約束を覚えていない

### 脳血管性認知症

脳血管の障がいによって脳細胞が死滅するために起こる。

#### [症状例]

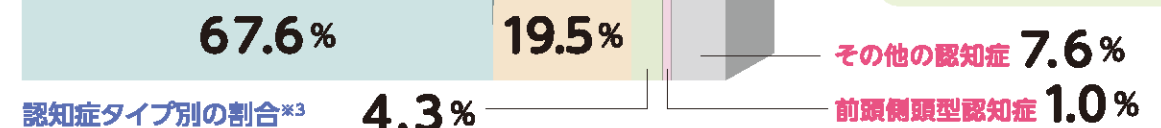
- 元気がなく、意欲が低下する
- 急に泣いたり、怒ったりする
- 手足がしびれる
- もの忘れがまだらに起きる

### レビー小体型認知症

しばしば幻視が起こる比較的最近注目されるようになった認知症。

#### [症状例]

- 実際には存在しない人や虫などが見える
- 初期はもの忘れがそう目立たない
- 手足のふるえや筋肉の硬直が起こる
- 被害妄想やうつ症状をともなうこともある



※3 「厚生労働科学研究費補助金 認知症対策総合研究事業 都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」2013(朝田隆)より

## 認知症の予備群である軽度認知障がい注目されています

認知症は、ある日突然発症するものではありません。特にアルツハイマー型認知症については、最初は、加齢によるもの忘れと区別がつかないくらいの小さな変化から始まり、数年かけて進行していきます。認知症を発症する前には、正常な状態と認知症の中間にあたる状態があり、これを「軽度認知障がい」といいます。記憶障がいがあるものの、日常生活に大きな支障はなく、認知症と診断されるまでではないという状態です。国内には、平成24年当時でも軽度認知障がいの人が約400万人いると推計<sup>※1</sup>されています。

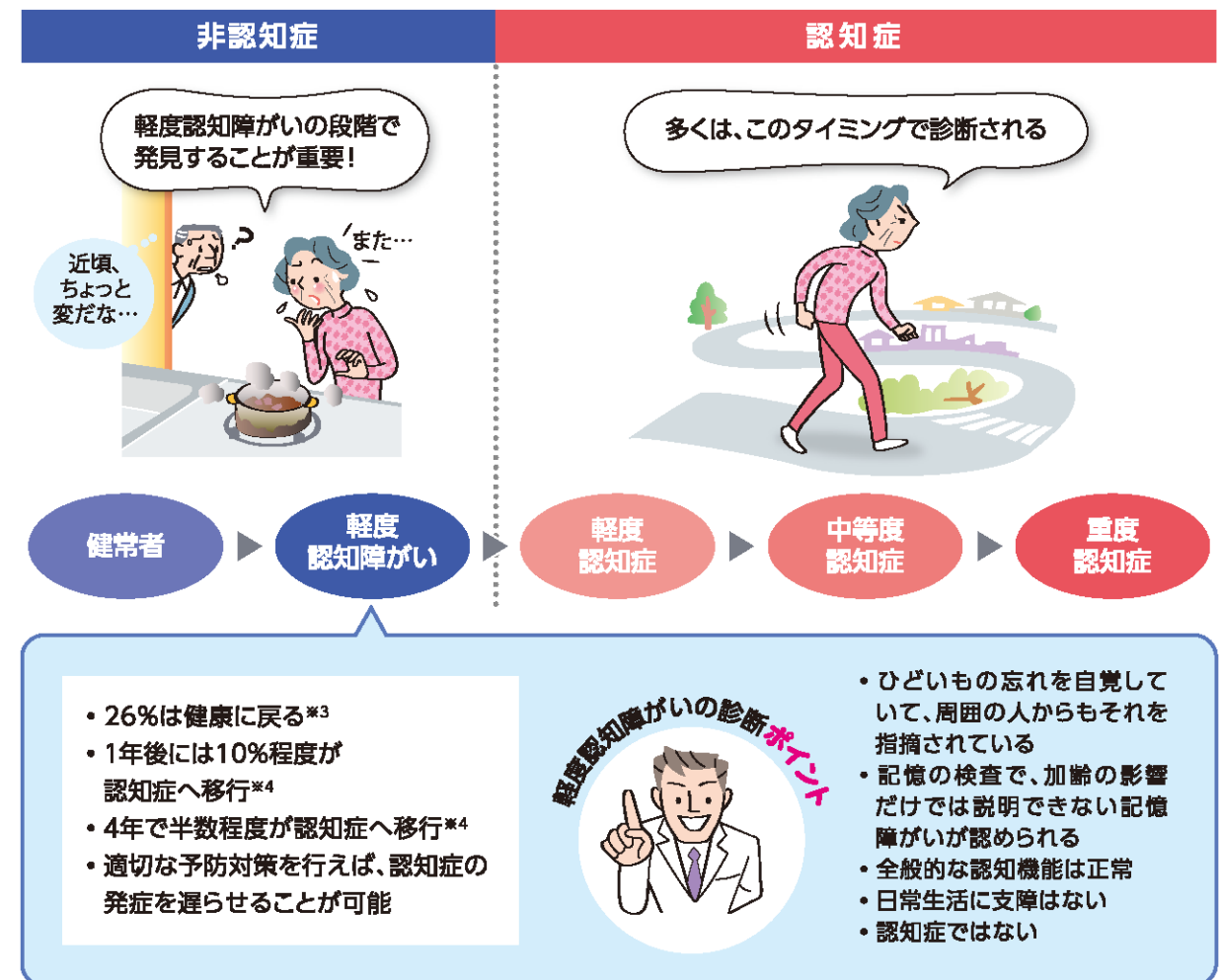
※1 「厚生労働科学研究費補助金 認知症対策総合研究事業 都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」2013(朝田隆)より

## すべての人が軽度認知障がいから認知症へと進むわけではありません

軽度認知障がいと診断されても、すべての人が認知症へと進むわけではありません。軽度認知障がいと診断された後、1年間に認知症を発症する人の割合は10%程度<sup>※2</sup>と報告されています。そして、4年で半数程度<sup>※2</sup>の人が認知症に進行すると考えられています。しかし、軽度認知障がいの段階で、認知機能の低下に対する適切な治療や予防を行えば、認知症の発症を食い止めたり、遅らせたりすることができることがわかっています。予防策は、生活習慣の改善や認知能力を鍛えるトレーニングが中心となります。

※2 Petersen RC, Smith GE, Waring SC, et al. Mild Cognitive Impairment: Clinical characterization and outcome. Arch Neurol 1999; 56: 303-308.より

## ●軽度認知障がいの経過



※3 Canevelli M, Grande G, Lacorte E, et al. Spontaneous Reversion of Mild Cognitive Impairment to Normal Cognition: A Systematic Review of Literature and Meta-Analysis. J Am Med Dir Assoc. 2016; 17: 943-948.より

※4 Petersen RC, Smith GE, Waring SC, et al. Mild Cognitive Impairment: Clinical characterization and outcome. Arch Neurol 1999; 56: 303-308.より

## Column

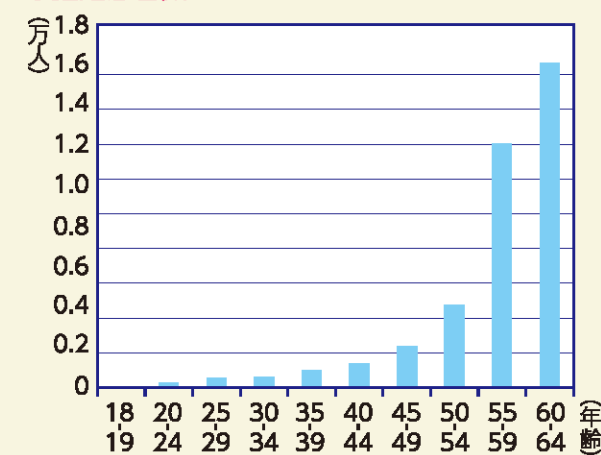
## 知っておきたい 若 年 性 認 知 症

### 認知症は高齢者ばかりでなく、働き盛りの年代で発症することもあります

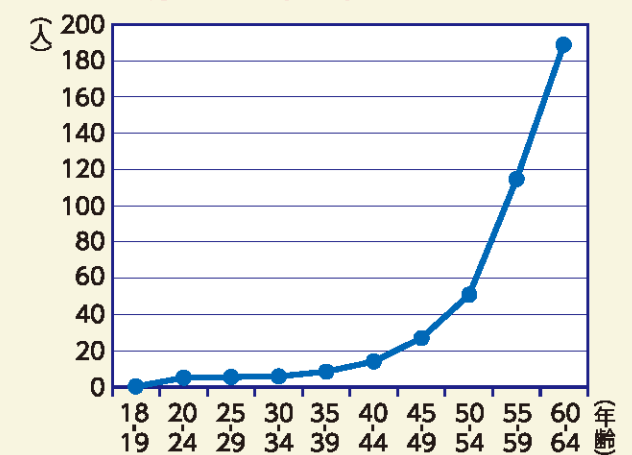
通常、認知症は高齢になるほどリスクが高まるため、認知症は高齢者だけの問題だと思われがちですが、働き盛りの年代に発症することもあります。64歳以下で発症する認知症を「若年性認知症」といい、40代から大きく増え始め、55歳以降に急増します。

注意しておきたいことは、若年性認知症になっても、特に初期は症状がうつ病や更年期障がいとよく似ていることで、不調を覚えて受診しても、年齢的にまずそちらを疑われることがあります。処方された薬を服用などしても改善されない場合は、認知症の可能性を疑う必要があります。

## ●推定患者数



## ●人口10万人当たり有病率



※「若年性認知症の実態と対応の基盤整備に関する研究」(厚生労働省)より 平成18年度-20年度調査

# 認知症の早期発見

現在のところ、認知症は進行すると元の状態には戻せません。  
しかし、早い段階で「認知症の兆し」に気づくことができれば、  
発症や進行を遅らせることができますので、  
その兆しに気がつくことが大切です。



## “もの忘れ”に認知症のサインが隠れている場合があります

歳をとれば、誰でも忘れっぽくなったと実感するものです。加齢とともに忘れっぽくなったり、新しいことを覚えるにくくなったりするのは老化現象のひとつなので、心配いりませんが、それが認知症による“もの忘れ”の場合、老化現象による“もの忘れ”とはあきらかに質が違ふ忘れ方をしますので、その違いを知っておくことが大切です。

### ● ここが違う! 「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」 ●

#### 加齢によるもの忘れ

- 体験したことの一部を忘れる
- 忘れたことを自覚している
- ヒントがあれば思い出せる
- 日常生活に支障はない
- 急にもの忘れがひどくなることはない(進行しない)



夕べのおかずは何だったかな?

#### 認知症によるもの忘れ

- 体験したこと自体を忘れる
- 忘れたという自覚がない
- ヒントがあっても思い出せない
- 日常生活に支障が出てくる
- 年単位でもの忘れの度合いがひどくなる(進行する)



夕べはごはんを食べてない…

## 生活の中で認知症の危険信号を察知しましょう

加齢による“もの忘れ”と認知症による“もの忘れ”はあきらかに違います。認知症といっても、急にはっきりとした症状があらわれるわけではありませんし、初期には症状のあらわれ方にムラがあります。したがって、認知症を正しく理解していないと、日常生活の中で発せられている危険信号を見逃してしまいます。

そこで、日常生活でみられがちな“もの忘れ”に関する危険信号をいくつか挙げてみました。思い当たることが複数ある場合や、くり返しみられる場合は、一度、専門医を受診するようにしましょう。

### ● 日常生活で注意したい認知症の危険信号 ●

<p><b>1</b> 何回も同じことを聞いたり、話したりする</p>	<p><b>2</b> しまい忘れや置き忘れが目立つ</p>	<p><b>3</b> 冷蔵庫に同じ食材がいくつも入っている(賞味期限切れもいくつも入っている)</p>
<p><b>4</b> 冷蔵庫に入れるはずのないものが入っている</p>	<p><b>5</b> 日にちや曜日、月や季節を間違えることがある</p>	<p><b>6</b> 以前よりも調理に時間がかかり、同じ料理ばかりつくようになった</p>
<p><b>7</b> 鍋を火にかけていることを忘れ、鍋を焦がすことがよくある</p>	<p><b>8</b> 子どもや孫の名前を混同する</p>	<p><b>9</b> 約束の時間や待ち合わせ場所をよく間違える、または忘れる</p>
<p><b>10</b> 朝、話したことを午後には忘れてる</p>	<p><b>11</b> 趣味や好きだったことに興味や関心を示さなくなった</p>	<p><b>12</b> 会話がかみ合わない、話が通じない</p>

認知症となる原因によって、症状のあらわれ方には違いがあります。上記の危険信号以外でも、「おかしいな?」と思ったら、早めに受診・診断を受けることが大切です。

# 認知症の予防につながる生活習慣

今のところ、認知症を100%予防できる方法はありませんが、最近の研究から、認知症の発症には、いくつかの危険因子がかかわっていることがわかってきており、危険因子を減らすことが、認知症の発症を防ぐことにつながります。

楽しんで♪



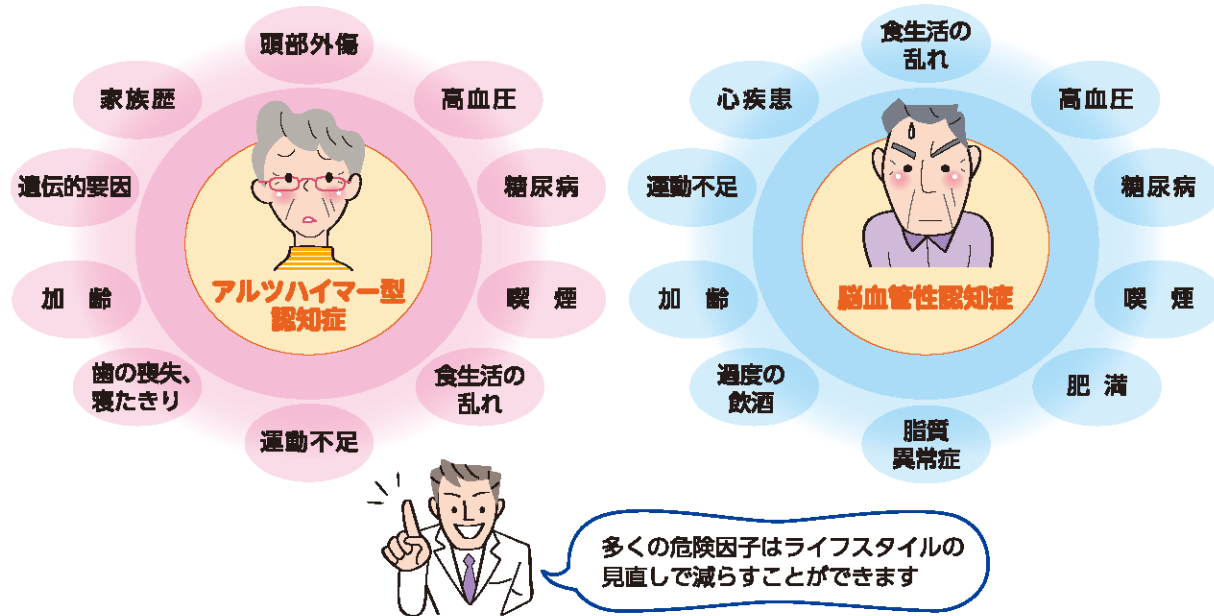
## 「生活習慣の改善」と「脳のトレーニング」でリスクを減らせます

認知症の危険因子のなかには、加齢や遺伝的要因といった避けられないものもありますが、多くの因子はライフスタイルを見直すことで減らすことができ、認知症予防の対策は大きく2つの種類に分けられます。ひとつは普段から「認知症になりにくい生活習慣」を心がけることで、もうひとつは日々の生活のなかで認知機能に直接働きかける「脳のトレーニング」です。

### 生活習慣病全般に良いとされる生活習慣は認知症予防にも有効です

認知症のなかでも患者数の多いアルツハイマー型認知症と脳血管性認知症は、生活習慣病が発症リスクを高めることがわかっているため、健康的な生活を送ることは、認知症予防にもつながります。また、積極的に趣味を楽しんだり、人とかかわったりすることで、いきいきと活発に日々を過ごすことも認知症対策として有効です。

### ● 認知症の発症にかかわる危険因子 ●



## 食生活

### 「栄養バランス」「1日3食規則正しく」「腹八分目」を意識しましょう

食生活では、栄養バランスのいい食事を1日3食規則正しくとり、食べ過ぎないようにすることが基本です。また、抗酸化物質を豊富に含む「緑黄色野菜」や「果物」を意識してとるようにしましょう。さらに意識したいのが脂質のとり方です。青魚の脂「DHA」「EPA」、調理に使う「オリーブオイル」「エゴマ油」「アマニ油」などをとることが認知症予防に有効です。

理想的な食事の基本形は「主食・主菜・副菜・汁物」

#### 【主食】

おもに糖質の供給源  
ごはん、パン、めん類など



#### 【副菜・汁物】

おもにビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源  
野菜、海藻類、いも類、きのこ類など



#### 【主菜】

おもにたんぱく質の供給源  
肉、魚、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品など



活性酸素を抑える、積極的にとりたい食品

ビタミンA・C・E、βカロチン、リコピン、ポリフェノールを含む食品

ほうれん草、ブロッコリー、アスパラガス、かぼちゃ、トマト、にんじん、ブドウ、ブルーベリー、柿など

脂質のとり方にも注意

積極的にとりたい食品

・DHA、EPA ・オリーブオイル  
・エゴマ油 ・アマニ油など

DHA、EPAを含む食品

サバ、イワシ、アジ、サンマ、マグロ、ブリ、カツオなどの青魚など

避けたらいい食品

サラダ油、牛脂、ラードなど



## 運動習慣

### 有酸素運動を継続して行うことが認知症の予防にも大切です

運動不足は肥満の原因になりますが、内臓脂肪型肥満に生活習慣病が重なり、動脈硬化が促進されると、脳血管性認知症の引き金となる脳卒中のリスクが高くなります。

また、最近ではアルツハイマー型認知症の予防や進行抑制にも、運動が有効なことがわかってきました。1回30分程度の有酸素運動を週3~4回、習慣として継続的に行うことが大切です。少し早歩きが有効だといわれています。

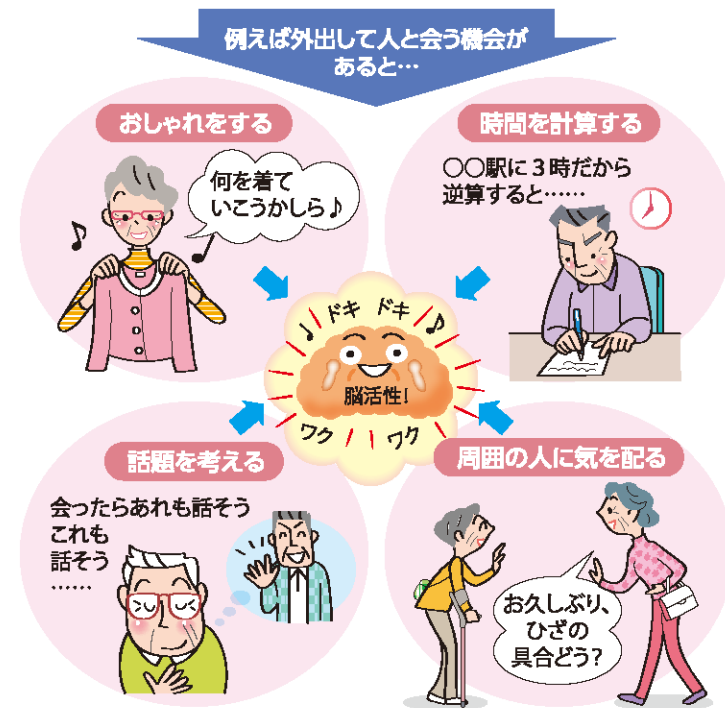
### 認知症予防に効果的な運動がウォーキング



## 人付き合いや社会とのかかわりは積極的に持ちましょう

人との交流の機会を失うことは、認知機能の低下を招く要因にもなります。家族との交流はもちろん、友人・知人とのつながりを大切にしましょう。地域のつどいや趣味のサークルなどに参加するのも良いでしょう。

人付き合いや社会とのかかわりは、「認知機能低下を防ぐトレーニング」



### 日常の知的な刺激も大切に

脳の知的な機能をよく使う人は認知症になりにくいと報告されています。日々、知的な刺激を受けるような生活を送ることも心がけましょう。

### 認知機能は「脳のトレーニング」によって鍛えることができます

認知症予防のもう1つの対策は、認知機能に直接働きかける「脳のトレーニング」です。鍛えたい機能として「エピソード記憶」「注意分割機能」「計画力」の3つが特に大切でしょう。比較的早い時期に低下し始める能力を意識して鍛えることで、認知能力の維持・向上を図ることができます。

#### 【エピソード記憶】

自分が経験した出来事や記憶を思い出す力を鍛えます

##### <鍛え方の例>

- 一昨日の朝食のメニューを思い出す
- 2日前の日記をつける
- レシートを見ないで家計簿をつける
- 昨日見たテレビ番組の内容を思い出す

#### 【注意分割機能】

複数のことを注意しながら同時に行う力を鍛えます

##### <鍛え方の例>

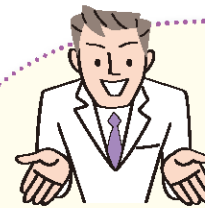
- 歩きながら会話ををする
- 料理をしながら鼻歌を歌う
- 散歩をしながら引き算をする
- 体操をしながら、しりとりをする

#### 【計画力】

新しいことを行う段取りを考え実行する力を鍛えます

##### <鍛え方の例>

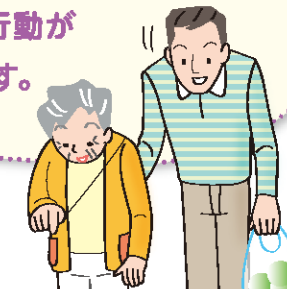
- 新しい料理レシピを見ながらつくってみる
- 旅行の計画を立てる
- 効率よく買い物をするために買う順序を考える
- いつもとは違う店で買い物をしてみる



## 認知症の支え方

認知症ケアにおいて、介護の在り方は重要です。

本人の気持ちに寄り添う介護は、薬物療法以上の効果を示すことがありますので、認知症になった本人の気持ちや、困った言動や行動がなぜ起こるのかを理解しておくことが大切です。



### 初期には本人もうまくできないことを自覚しています

認知症になると、失敗することや対処できないことが増えてきますが、初期には本人もそのことを自覚し、不安や苛立ち、恐怖を感じているものです。そんなとき、叱ったり、強い口調でたしなめたり、赤ちゃん扱いしたりすると、自尊心が傷つけられ、気分が落ち込み、意欲を失い、引きこもりや不眠、妄想や暴力につながる可能性があります。

### 本人の気持ちの揺れと病気を理解しましょう

認知症となった本人は、何とかしようという気持ちを持っているため、それがあだになり、間違った行動や問題行動となって、周囲を戸惑わせてしまうことがあります。そこをわかって不安や恐怖心を取り除き、心穏やかになれるようなサポートができれば、本人の問題行動が改善し、介護する人の負担も軽くなります。

認知症の人は失敗したこと、うまくできなかったことに対して「不安や苛立ち」、「何とかしようという気持ち」を持っている

#### そこで大切な2つのサポート

**1** 不安を取り除き、心穏やかになれるようなサポート

不安  
恐怖  
大丈夫、心配ないですよ

**2** 自尊心を高めてあげられるようなサポート

自尊心  
お父さんありがとうございます！助かります

気持ちに寄り添い、理解してあげることが大切

# 認知症への備え方

認知症になったからといって、急に何もできなくなるわけではなく、自分らしい生活を送ることはできます。その期間を少しでも長くするためには、

判断能力がある元気なときに、将来に備えておくことが大切です。



## 認知症に備えておくために必要なこと

認知症への備えとして、事前にやっておきたいことは、大きく次の4つがあげられます。

1

自分自身のことを書き記しておく

2

身の周りの整理しておく

3

自分の望みを周囲に伝えておく

4

将来の支援について決めておく

### POINT 1 備えのポイント

1番の基本として自分自身のことを書き記しておく

必要な情報を整理しておく、いざというときに役立ちます

家族や親しい友人でも、知られていないことは意外とあるものです。自分自身の大切な情報や想いなどを整理し、記載しておく、いざ何かあったときに役立ちます。

#### 記載しておきたいことの例



##### ●緊急連絡先

家族や親族、友人など、いざというときに頼れる人の連絡先

##### ●生活の状況

家族や地域との交流、趣味や好きなこと、余暇の過ごし方など

##### ●基本情報

名前や生年月日、世帯や親族の状況など

##### ●医療や介護に関する情報

病歴、かかりつけ医、飲んでいる薬、アレルギー、担当ケアマネジャーなど

##### ●将来への想いや願い

心配なことや不安なこと、家族等にお願いしたいことなど

### POINT 2 備えのポイント

身の周りの整理しておく

資産やパソコン・スマートフォンに関する情報を整理しておきましょう

資産状況を整理しておくことは、将来の生活や相続のことを考える上でも大切です。また、パソコン・スマートフォン内のデータやインターネットを利用したオンラインのサービス、SNSなど、自分以外の人にはわかりづらい情報も、整理しておくことが望まれます。

#### 資産に関して考えておきたいことの例



- 預貯金、有価証券、土地などを目録しておく
- 印鑑や通帳を整理し、わかりやすくしておく
- 相続の方針を決めておく

#### パソコンやスマートフォンに関して気をつけておきたいことの例



- 写真データなどファイルを整理しておく
- ネット金融機関との取引を明確にしておく
- 有料会員サイトやネット通販の利用状況を明確にしておく
- ウェブサイトやブログ、SNSの活用について明確にしておく

※自分で行うことが難しい場合は、子どもや親族、親しい友人など信頼できる人に頼みましょう。

### POINT 3 備えのポイント

自分の望みを周囲に伝えておく

どういう生活を送りたいか、事前に示しておくことも大切です

認知症が進行すると、いずれは自分で意思表示をすることが難しくなります。そのときに備えて、どういう生活を送りたいかをはじめ、医療や介護についての方針、最期を迎える場所や延命措置への希望など、あらかじめ周囲に伝えておくことが、自分らしい生活を続けることにつながります。

#### 伝えておきたいことの例



- 介護が必要になったら、自宅で受けたいか、施設に入りたいか
- 延命措置に対する考え方
- どこで最期を迎えたいか

#### エンディングノートを活用することも有効な方法

もしものことがあったときに備えて、家族が様々な判断や手続きを進めるのに、必要な情報を残す「エンディングノート」を活用する人が増えています。遺言書のように法的効力はありませんが、伝えたい内容を整理でき、人生の振り返りや備忘録としても活用することができます。18頁～21頁にポイントとなる項目について書き留めることができる、簡単なページを準備していますので、ぜひ活用ください。



将来の支援について決めておく

信頼できる受任者と支援内容を事前に決めておくことができます

認知症になって判断能力が低下すると、日常生活に様々な支障が出てきます。財産の管理や、医療・介護をはじめ生活上の手続きや契約を適切に行うことも難しくなりますが、そうした判断能力が低下した人を、法的にサポートをする制度として、成年後見制度があります。

特に「任意後見制度」では、自分の意思で受任者(将来の任意後見人)と支援内容を定めることができ、判断能力のある元気なうちに、将来の支援について決めておくことができます。

なお、成年後見制度について相談したいときは、下記のようなところが対応しています。

主な相談先：地域包括支援センター／社会福祉協議会／権利擁護センター／成年後見センター／弁護士会／司法書士会など

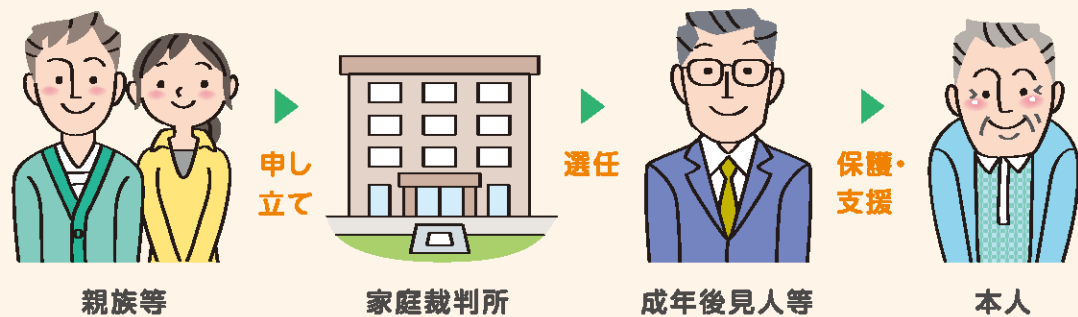
知っておきたい 成年後見制度

◆ 「法定後見制度」と「任意後見制度」の2種類があります ◆

成年後見制度には、既に判断能力が不十分な人を保護・支援する「法定後見制度」と、将来、判断能力が不十分になったときに備えておくための「任意後見制度」の2種類があります。

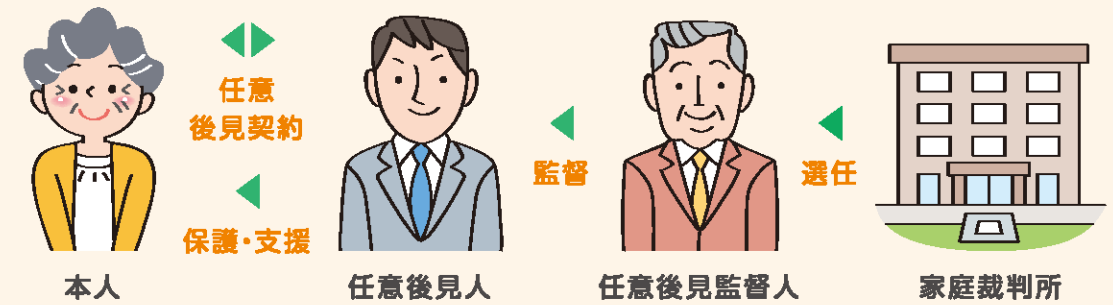
法定後見制度 既に判断能力が不十分な方々を保護・支援するための制度

判断能力の程度など、本人の事情に応じて、「後見」「保佐」「補助」の3つの類型に分かれています。親族等が家庭裁判所に申し立てを行うことで、家庭裁判所によって選任された成年後見人等(成年後見人・保佐人・補助人)が本人に代わって法律行為などを行い、本人の財産や権利を守ります。



任意後見制度 元気で判断能力があるうちに将来に備えることができる制度

本人がまだ十分な判断能力があるうちに、将来、判断能力が不十分になった場合に備えて、自分で財産管理等に関する事務について代理権を与える受任者(将来の任意後見人)を選んでおく制度です。あらかじめ公正役場で公正証書を作って、任意後見人となる人と任意後見契約を結んでおき、いざ判断能力が低下した場合、家庭裁判所によって選ばれた任意後見監督人の監督のもと、任意後見人が本人に代わって法律行為などを行い、本人の財産や権利を守ります。



安心して、自分らしく最期まで過ごすために活用したい「任意後見制度」

任意後見制度では、自分が信頼できる人に、判断能力が低下した後のことを託せますので、安心して、自分らしく最期まで過ごすために、有効に活用したい制度です。利用する場合には、ポイントとなるのが2つあります。

- ① 誰を任意後見人にするかを定める  
任意後見人になるための資格は必要ありません。家族でも親戚や友人でも任意後見人になれますし、弁護士や司法書士のほか、法人と契約を結ぶこともできます。また、複数にすることも可能です。
- ② 任意後見人に何をしてもらいたいかを定める  
依頼できることは、自分の生活、療養看護や財産管理に関する事務について代理権を与える契約などで、当事者同士の契約によって決まります。

日本生命の「GranAge Star(グランエイジスター)」をご活用ください

任意後見制度は有益な制度ですが、「周りにお願ひできない」「子どもや親族に迷惑をかけたくない」といったように、身近な人に任意後見人をお願ひできない場合も少なくありません。そんなときは日本生命のご契約者向け有償サービス「GranAge Star」の活用もご検討ください。「任意後見サービス」として、あなたの想いを託せる法人をご紹介します。詳しくは、日本生命ホームページをご覧ください。

※掲載している内容は、2020年3月現在の成年後見制度に基づきます。 ※詳しくは、法務省のホームページなどをご覧ください。

**事前に備えておくべきことの覚え書き**

認知症においては、判断能力のある元気なうちに備えておくことが大切ですが、病気はいつ発症するかわかりません。また、認知症に限らず、病気や事故などによって、いつ介護が必要な状態になるかわかりません。そこで、“もしも”のときに備えて、家族等に伝えておきたい情報を書き留めておきましょう。

**基本情報**

フリガナ	
名前	
性別	男 ・ 女
生年月日	西暦・明治・大正・昭和・平成 年 月 日
住所	〒 -
電話番号	( )
メールアドレス	@
SNS アカウント	

**緊急連絡先**

名前	続柄	連絡先(電話番号等)

**[ 記入にあたってのポイント ]**

- 一度記入しても、時間が経てば変わることもありますので、いつでも書き直せるように鉛筆で記載するほうがいいでしょう。
- 個人情報が含まれますので、大切に保管するようにしましょう。

**世帯・親族の状況**

世帯状況	独居 ・ 同居 (同居者 )
子ども	無 ・ 有 / 息子 ( 人 ) ・ 娘 ( 人 )
兄弟姉妹	無 ・ 有 / ( )人中( )番目
結婚歴	
収入の種別	老齢基礎年金・障害基礎年金・遺族基礎年金・ 老齢厚生年金・障害厚生年金・遺族厚生年金・ 生活保護・その他
保険の加入	無 ・ 有 ( )

**生活等の状況**

趣味	
余暇活動	
これまでの仕事	
家族との交流	無 ・ 有 / ( )日に( )回程度
地域との交流	無 ・ 有 / ( )日に( )回程度

医療の情報

これまでにかかった大きな病気	( )歳頃：
	( )歳頃：
	( )歳頃：
	( )歳頃：
	( )歳頃：
かかりつけの医療機関	名称：
	連絡先：
	名称：
	連絡先：
飲んでいる薬	
アレルギー	

介護の情報

介護保険の利用	無・有 / 介護度 ( )
担当 ケアマネジャー	名前： 連絡先：

想いや願い

心配や不安なこと	
判断能力が低下した際の財産管理について	
延命治療に対する想い	
将来の介護についての想い	
家族等をお願いしたいこと	
その他	

# 認知症に関する相談先一覧

何か異変を感じて、認知症が気になったら、誰かに相談したくなると思います。そこで、認知症に関する様々な相談先をまとめましたので、参考にしてください。

こんな時

## もの忘れや認知症が気になるとき

### ○ かかりつけ医

「認知症かも…?」と思われる症状に気づいたら、まずはかかりつけ医に相談してみましょう。必要に応じて専門医のいる医療機関を紹介してもらうことができます。

### ○ 認知症の専門医

かかりつけ医がない場合は、「もの忘れ外来」「認知症外来」「メモリークリニック」「認知症疾患医療センター」など、認知症の専門医がいる近くの専門科を受診するとよいでしょう。認知症の専門医は、「日本認知症学会」および「日本老年精神医学会」がそれぞれ認定しており、ホームページで専門医や専門医のいる医療機関を探すこともできます。

●日本認知症学会 <http://dementia.umin.jp/> ●日本老年精神医学会 <http://www.rounen.org/>

### ○ 認知症疾患医療センター

認知症診療の中核施設として指定された「認知症疾患医療センター」が全国にあり、認知症の診断、治療、地域連携の推進などを実施しています。本人や家族からの医療福祉相談にも対応し、状況に応じて適切な医療機関等の紹介も行っています。

こんな時

## 認知症の相談や介護保険の利用をしたいとき

### ○ 市区町村の相談窓口

お住まいの市区町村の窓口や電話で「認知症や介護のことで相談したい」と伝えれば、担当部署につないでくれます。

### ○ 地域包括支援センター(地域によっては名称が異なる場合があります)

高齢者やその家族を支援するため、市区町村が設置している総合相談窓口です。「医療機関の受診」「在宅介護」「介護サービスの紹介や手続きの支援」「介護予防」「高齢者虐待」など、専門職が様々な支援や相談への対応などを行っています。市区町村に問合せれば、近隣の地域包括支援センターがわかります。

### ○ 保健所、保健センター、精神保健福祉センター

精神科医や保健師等の専門家が認知症をはじめとした精神保健福祉に関する専門相談に応じます。

こんな時

## 若年性認知症について相談したいとき

### ○ 若年性認知症支援コーディネーター

都道府県ごとに若年性認知症について、ワンストップで行う相談窓口が設置されており、若年性認知症支援コーディネーターが配置されています。若年性認知症支援コーディネーターは、本人や家族、職場などからの相談窓口となるほか、適切な専門医療の案内と継続的な支援、利用できる制度・サービスの情報提供などを行います。

相談窓口は「全国若年性認知症支援センター」のホームページで確認できます。なお、全国若年性認知症支援センターでは、コールセンターも開設されています。

●全国若年性認知症コールセンター <http://y-ninchisyotel.net/index.html>

こんな時

## 判断能力が低下し、生活の不安について相談したいとき

### ○ 成年後見センター・リーガルサポート

高齢者や障がい者等の権利の擁護と福祉の増進を目的に、全国の司法書士によって設立された団体。全国の都道府県に支部があり、後見人や後見監督人として活動しています。

●成年後見センター・リーガルサポート <https://www.legal-support.or.jp/index>

### ○ 日本司法支援センター(通称:法テラス)

法的なトラブルの解決に必要な情報やサービスの提供を行うために、国によって設立された組織。成年後見制度についても相談することができます。

●日本司法支援センター(通称:法テラス) <https://www.houterasu.or.jp/index.html>

### ○ 社会福祉協議会

社会福祉活動を推進することを目的とした民間組織。社会福祉事業法に基づき設置され、福祉サービスの利用に必要な手続きや利用料の支払いといった「日常生活自立支援事業」を行っています。

こんな時

## 悪質商法の被害について相談したいとき

被害にあったり、不安を感じたりしたときは、地域の消費生活センター等のほか、地域包括支援センターにも相談することができます。なお、「消費者ホットライン(消費者庁)」では、身近な消費生活センターや消費生活相談窓口を案内しています。

●消費者ホットライン TEL.188(局番なし)