

## 困ったときはどうしたらよいですか？

MCIや認知症について、相談できる窓口があります。かかりつけ医や地域包括支援センターのほかに、家族会や認知症カフェでは同じような経験をした方や悩みをもつ方に出会えるかもしれません。困ったときにはひとりで悩まず、相談してみてください。

### 医療機関

症状や検査・治療など病気についての相談は、かかりつけ医が窓口になります。病気について気になることがあるときは、まずかかりつけ医に聞いてみましょう。

### 地域包括支援センター

認知症に関わる医療や介護、サポートの総合相談窓口です。支援や制度を利用したいときには、まずお近くの地域包括支援センターに相談してみましょう。ご家族が相談したい場合にも利用しやすいのが特徴です。

### 家族会

認知症の家族会が各地域でさまざまな活動をしています。「認知症の人と家族の会」では、認知症の人を介護する家族、介護に携わる専門職、ボランティアなどが集まり、家族の集い、電話相談、介護セミナーなどを行っています。認知症に関心のある方であれば、どなたでも入会することが出来ます。

 公益社団法人  
認知症の人と家族の会  
<https://www.alzheimer.or.jp/>

認知症 家族会



本部フリーダイヤル：0120-294-456(平日10:00～15:00)  
※携帯電話・スマートフォンからは、050-5358-6578(通話料有料)

### 認知症カフェ(オレンジカフェ)

認知症の人やご家族だけでなく、地域住民、そして介護や福祉の専門家などが集うカフェです。紹介などは必要なく誰でも喫茶店やカフェのような感覚で過ごすことができます。全国に8,000カ所近くあるので、地域包括支援センターで聞いてみるか、インターネットで「認知症カフェ」とお住まいの地域をキーワードに検索すると、お近くの認知症カフェの情報が得られます。※参加費や参加条件などの詳細については、自治体などに事前にご確認ください。

# 困ったときはどうしたらよいですか？

## よりそい、つながる認知症情報サイト 相談e-65

認知症の基本的な知識や支援制度、よりよく生きるためのヒントなど、幅広い情報が掲載されているウェブサイトです。「もの忘れ相談ナビ」では、もの忘れについて相談できる医療機関や地域包括支援センターなどを検索できます。

そうだんイーローゴ

# 相談e-65

<https://e-65.eisai.jp/>



# もの忘れ📍相談ナビ

<https://e-65.eisai.jp/map/>



## 認知症へのソナエ

これからにそなえて、今のうちからできることもあります。認知症へのソナエをしておけば、もしものときにも生活の不安や経済的な負担を減らすことができます。

### ● 支援や制度について調べる

介護保険制度やデイサービスなどのさまざまな支援サービスがあります。

詳しくは、市町村の担当窓口や地域包括支援センターなどに相談してみましょう。

公的介護保険	通常は65歳以上が対象ですが、認知症と診断された人は40歳以上で利用できます。
民間介護保険	公的介護保険で足りない部分を補います。現在、多くの保険会社から認知症に特化した介護保険が登場しています。
デイサービス	入浴や食事、レクリエーションなどを利用できます。通常のデイサービスだけでなく、認知症対応型デイサービスもあります。
日常生活自立支援事業	判断能力が十分でなくなった人に対して、生活支援員がさまざまな支援を行います。福祉サービスに関する相談や利用手続き、公共料金や医療費の支払いなど、日常生活の中での金銭管理や公的な書類の届け出などの支援が利用できます。

### ● 将来について家族で話し合う

財産・相続のこと、今後の生活のこと、ご本人・ご家族の希望、大切にしたいことなど、将来について今のうちからじっくり時間をかけて話し合ってみてはいかがでしょうか。

### ● 今できることから取り組む

薬などによる治療は診断が特定されるまで開始できませんが、P.13でご紹介したような非薬物療法は、健康なうちからいつでも始めることができ、予防にもつながります。まずは、今、自分ができることから取り組み始めてみましょう。