「手引き」は若年性認知症の人と家族の暮らしの水先案内

●この「手引き」は2013年3月発行版の改訂であり、札幌市より委託を受けて、NPO法人北海道若年認知症の人と家族の会が編集しました。

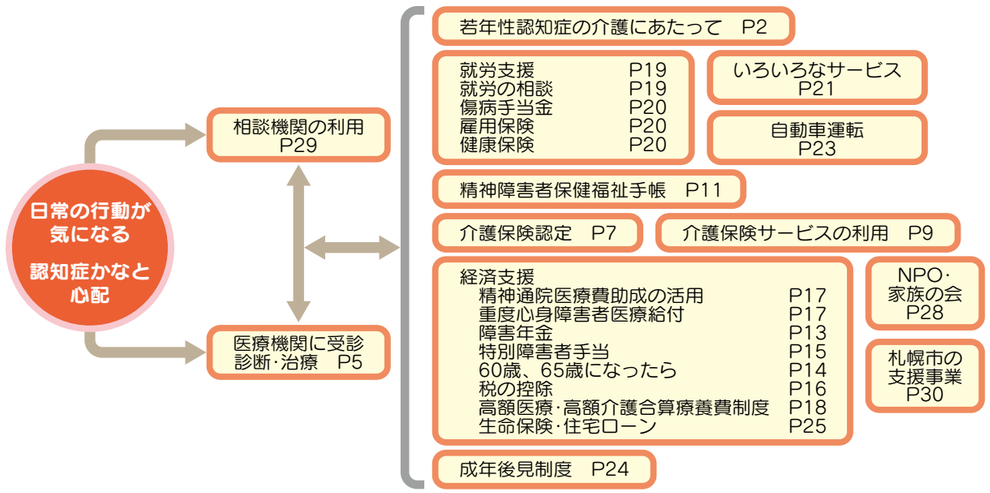
●若年性認知症と診断を受けた後、「これからどうしたらよいか」「何から考えていくとよいのか」「相談に行っても手続きがよくわからない」など、途方にくれる方が多いです。
そのため、実際に家族の方々からの体験や利用のヒントを添えて、本人、家族がわかりやすく、利用の助けとなるよう工夫した「手引き」です。主に、医療、介護、サービス、経済、暮らしなどの情報を中心にしています。その時々の状態に合わせて、ひとつずつ考えていきましょう。より詳しい情報については、もよりの関係機関にご相談ください。この冊子は札幌市、NPO法人北海道若年認知症の人と家族の会のホームページからダウンロードできます。

●若年性認知症の病気や介護のポイントが書かれている「もしも若年性認知症になっても―若年性認知症を理解しみんなで支えていくために―」（2011年発行）、「若年性認知症支援ハンドブック」（2013年発行　認知症介護研究・研修大府センター作成）を活用されていくとよいでしょう。いずれも北海道の高齢者保健福祉課認知症高齢者支援のホームページからもダウンロードできます。

目　次

■「手引き」は若年性認知症の人と家族の暮らしの水先案内 …… P 1
■若年性認知症の介護にあたって …… P 2
■日常生活で「？」が多くなったら …… P 5
■「若年性認知症」は介護サービスを受けられるの？ …… P 7
■介護保険のサービスってどんなものがあるの？ …… P 9
■「障害者手帳」を持つとどんな制度・サービスを利用できるの？ …… P11
■障害年金・特別障害者手当について教えて …… P13
■税金の控除はあるの？ …… P16
■長引きそうな治療、医療費が心配 …… P17
■仕事について、どんな支援制度があるの？ …… P19
■家事や趣味のちょっとした援助があれば …… P21
■車の運転をやめさせたいが… …… P23
■金銭管理と契約の管理が心配… …… P24
■生命保険・住宅ローンなどの援助はあるの？ …… P25
■外出の時、知っておくと便利 …… P27
■NPO法人北海道若年認知症の人と家族の会について …… P28
■相談窓口を教えて …… P29
■札幌市の若年性認知症支援事業について …… P30

若年性認知症の人と家族を支える各種支援



若年性認知症の介護にあたって

若年性認知症とは……

●若年性認知症とは、64歳以下に発症した認知症疾患の総称であり、病名ではありません。

●若年性認知症の原因となる疾患は多岐にわたります。主なものには、アルツハイマー型認知症・脳血管性認知症・レビー小体型認知症・前頭側頭型変性症などがあります。
初期症状として気分が落ちこんだり、やる気が出ない、眠れないなど、うつ病や更年期症状と類似する点があります。また、認知症の症状があっても治る病気がありますので、受診して正確な診断を受けることが大切です。

●若年性認知症は、40〜50代の働き盛り世代で発症するために、本人や家族が被る経済的損失・精神的苦痛は計り知れません。1日でも早く根本的な予防法や治療法の研究成果が待たれるところです。

若年性認知症とつきあっていくポイント

若年性認知症の人は、若く体力があり活動性が高いという特徴があります。本人には、まだ現役であるという意識があり、積極的に社会にかかわりたいと思っています。また、自分は「できる」、「できている」という気持ちと共に、持っているプライドから不本意な対応には感情を抑えきれなくなることもあります。本人が日々、不安を抱えながら暮らしていることを理解して接していきましょう。

●情報とサービスをうまく取り入れ、相談しあえる仲間づくり

これから病気とつきあいながら元気で暮らしていくために、医療、介護、生活などのさまざまな情報とサービスをうまく取り入れ、相談しあえるサポート仲間をつくっていきましょう。

●「笑顔」が最強のコミュニケーション

不安や心配でイライラの顔は、お互いに疲れを増幅させます。人とふれあい、笑うことや安心の感覚はこれからの生活にとても重要です。「もちろん、大変だけど、やっぱり笑顔で接すると違うね。それがお互いの何よりのくすりだね！」は実感した家族の言葉です。

●本人ができる役割づくり

何もすることがないことはすごく不安です。現役世代の人だけに、人に役立つ存在でいる感覚はこれからの生活やサービス利用時に大切です。本人の好きなことやできることを考え、役立っていると思える活動を取り入れていきましょう。

●運動を習慣にしていくことを大切に

運動機能は活用しないとすぐ低下していきます。どうしても認知症のことに気をとられますが、将来的なことも考え、身体を動かすこと、歩くこと、良い姿勢を保つことを大切にし、家族も一緒に健康づくりの習慣をつくっていきましょう。

●生活のリズムを大切に

1日の生活リズムをつくっていきましょう。水分、食事、睡眠、便通などの体調は微妙に認知症の症状に影響します。また、普段から、生活のさまざまな動作、持ち物、色づかい、好みなど、本人らしさの行動パターンを継続することが大切です。本人の行動パターンは本人の意志をキャッチするきっかけになります。