

-就労中に若年性認知症の診断をうけたら-  
若年性認知症の人の「はたらく」と  
「社会参加」を支えるために



特定非営利活動法人 北海道若年認知症の人と家族の会  
＜通称 NPO法人北海道ひまわりの会＞

## はじめに

この冊子は、若年性認知症と診断を受けた本人とその家族、そして支える関係者に向けて作られたものです。

若年性認知症とは65歳未満で発症する認知症の総称です。

医師から若年性認知症の診断を受けて、「まさか、そんなはずは」と思う方や「これから仕事はどうなるのか」とショックを受けられた方もいるでしょう。認知症は高齢者だけの病気ではありません。誰がなってもおかしくない病気と言われています。

今日、認知症になる機序は解明されつつありますが、何が原因かは解っていません。認知症の診断を受けた以上、これからの暮らしや人生を周囲の人の力を借りながら勇気を持って、前向きの生活に切りかえていくことが大切です。

既に、若年性認知症と診断を受けている方々の中には、頑張っている方や、新たに、自分にあった役割やいきがいを見つけ社会参加をしている方もいます。私たちは、賃金を得る“働く”場だけでなく、本人らしく役割を発揮し地域でも在宅でも“はたらく”場があることを願っています。そのような意味でこの冊子では、働くことを、広い意味で“はたらく”と表現しています。

若年性認知症の方々への社会の支援はまだまだ十分ではありません。企業においても若年性認知症の人にどう関わりとよいのか、戸惑いもみられます。今後、一層の理解と協力を得ていく必要があります。

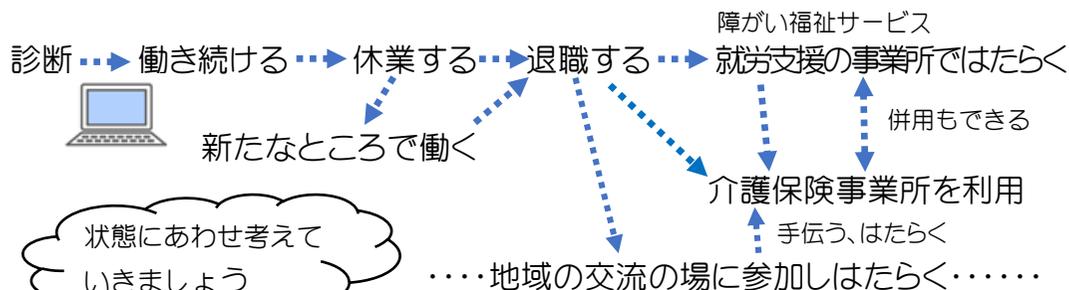
「北海道若年認知症の人と家族の会」は、若年性認知症の方々に様々な支援が早く届いていくことを願い活動しています。この冊子がお手伝いの一端になることを願っております。

特定非営利活動法人 北海道若年認知症の人と家族の会

……………目 次……………

若年性認知症と診断されたら-----	1
若年性認知症の主な原因疾患-----	1
継続的に受診をしていきましょう-----	2
今の仕事を続けるために-----	2
職場における支援-----	4
家族の協力-----	5
仕事を続けることが難しくなってきたら-----	6
生計を支える制度の利用-----	7
退職になった場合-----	8
新たに「はたらく」ところを見つけたい-----	8
障がい福祉サービスの活用-----	9
就労継続支援事業所を利用して-----	10
日常生活で大事なこと-----	11
新たな「いきがいや社会参加」の場を見つける-----	12
介護保険サービスを利用してみる-----	13
相談しながらいろいろな人の力を借りますよう-----	14
特定非営利活動法人北海道若年認知症の人と家族の会-----	15
参考文献-----	16

## 若年性認知症と診断されたら



### 認知症の病気について知りましょう



## 若年性認知症の主な原因疾患

### ・アルツハイマー型認知症

アミロイドβタンパク質など異常な蛋白が脳の中に蓄積し、脳の神経細胞が徐々に減ってきます。比較的早くから記憶障害、見当識障害のほか、不安・うつ・妄想が出やすく、認知症の約半分を占める病気です。

### ・血管性認知症

脳梗塞などのために脳の血管が詰まったり損傷することで神経の細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、その部分の神経細胞が死滅したりネットワークが壊れることで生じます。意欲の低下や複雑な作業が困難になったりします。

### ・前頭側頭型認知症

脳の中でも理性を司る「前頭葉」と聴覚や言語の理解を司る「側頭葉」が萎縮していく病気です。我慢や思いやりなどの社会性を失い「周りの人を無視する」行動がみられます。また、言葉がなかなか出てこない、相手の言葉をオウム返しする、言葉の意味がわからないなどの症状がみられるタイプがあります。

### ・レビー小体型認知症

αシヌクレインという異常なタンパク質からできているレビー小体という塊が脳の中に現れることで起こると考えられています。パーキンソン症状(手足の震え、歩きにくいなど)や幻視を伴い、調子の良い時や悪い時があるなど症状の変動が大きいのが特徴です。初期には記憶が保たれていることが多いです。

### ・軽度認知障害(MCI)

以前に比べ記憶力や判断力などの低下はあるが日常生活の支障は大きくなく、認知症の診断にいたらないグレーゾーンの状態です。もの忘れの自覚はありますが、日常生活は普通に送れます。全ての人が認知症になるのではなく、この段階で適切な認知症予防をすることで快復する方もいると言われています。

## 継続的に受診をしていきましょう

### \* 診断後の生活を支えるために

主治医に医療の立場から生活を支えていただくために

①服薬状況 ②認知症の症状 ③体の健康状態 ④職場の状況や家での過ごし方⑤本人・家族の持つ不安や疑問などを伝えていくことが大切です。また、制度・サービスの利用の際は主治医の診断書が必要になり、日常生活についての情報が求められます。日頃から記録をしておきましょう。

### \* 受診手帳を活用しましょう

当会は受診時に本人と同伴しても相談しやすいように、主治医に見てもらった複写式記入の受診手帳を発行しており、活用をお勧めしています。ご希望の方は北海道ひまわりの会にお申込みください。



認知症の人の  
受診手帳

## ◆ 認知症の治療について

### ❖ 非薬物療法 (リハビリテーション)

認知症は、本人の生活や心理状態が影響するため薬物療法だけでは治療の限界があります。環境の改善、介護、運動、様々な活動を通して脳に刺激を与え機能の維持や症状の軽減をはかり生活の質を良くすることを目指します。

### ❖ 薬物療法

薬物療法には抗認知症薬と、症状緩和のための薬があります。

<抗認知症薬> 現在、根本的な治療薬はありませんが、認知障害や生活障害の進行を緩やかにするものとして本人にあったものを選択します。

《アリセプト、レミニール、イクセロンパッチ、リバスタッチ、メマリー》

<症状を軽減させる薬>

不安やイライラ感、抑うつ感、不眠などの症状で生活に支障が出ることがあり、その軽減のために一時的に薬が使われます。

## 今の仕事を続けるために

軽度の人での進行はゆっくりで、少しの支援があればできることはたくさんあります。従って、すぐに仕事をやめなければならないことはありません。

### まず、本人自身がどうしたいかを考えましょう。

・あまり先のことではなく、当面の仕事について普段行っていることを振り返り何が不安で自信がないのか、何ができないのかを出してみましょう。

・自分の状態が病気によるものであることをオープンにし、職場の理解を得て働くことをお勧めします。その方が職場で協力が得られやすくなり、率直に相談しやすくなります。



## <Aさん(51歳 男性)の場合>

### ◆職場に病気のことを伝える

本人は、肥料関係の会社の係長で営業、事務など忙しく働いていましたが、職場から「最近おかしい」と受診を勧められ、脳ドックのつもりで受診しました。医師からアルツハイマー型認知症の初期と、診断を受けました。仕事については「可能ならできるだけ仕事は続けていくといいですね」と言われました。本人は、子どもの学費や家のローンの支払いもあり「家族のために頑張る」と職場に伝えました。

### ◆職場では本人を支えるために

①同僚は気づいていた；同僚の方々は、最近は元気がなく、パソコン操作ができなくなっていて様子がおかしいと思っていましたが、そのことを言いたせないでいました。



②チームで支えていく；職場は、本人をどうサポートしていくと良いのかわからず、戸惑いや否定的な意見なども出ました。しかし、本人の意向を尊重し、医師に相談しながらチームで支えていくことにしました。

③職場の上司が主治医と面会；今後の対応を考えるために、本人と家族の了解を得て受診時、同伴しました。医師にアルツハイマー型認知症について気をつけることや支え方について聞きました。

④職場で対応を検討；職場では総務の健康管理担当者が産業医に相談しました。認知症について本人の不安や苦しみを理解し、プライドを傷つけないよう言動に注意することを確認しあいました。そして、本人と仕事をする際に不安なことを率直に出し、話しあいました。

⑤学習会を持ち認知症の理解の機会をつくる；

認知症についての学習会と「認知症サポーター養成講座」を企画しました。担当者は産業医に相談し、総務課、所属の課の課長以下、本人に関わるスタッフを対象にして、主治医に講師を依頼し学びました。

## 企業に対する調査研究から、企業の対応



国の助成事業で実施した「平成 29 年度(2017)企業等における若年性認知症の人の調査では、企業は若年性認知症の人に対する対応として①他業務作業に変更、②労働時間の短縮、③管理職からの変更、④仕事支援者の配置などの対策が試みられていました。その他、通勤に配慮、医療機関受診の支援、障害者手帳や年金受給の情報提供、ジョブコーチ等の支援、認知症に関する社内研修などが行われていました。

## 職場における支援

国は、治療と仕事の両立支援を職場に求めるガイドラインを提唱しています。若年性認知症の人もその対象であり「はたらく」にあたって支援に関わる人達が連携し、できるだけ配慮をすることを求めています。

### \*本人の以下のような状態は病状として理解する

- ・聞きたいことが言えず、言葉がすぐ出てこないことがある
- ・新しいことは覚えられない、何度も同じことを聞く
- ・複数の作業が同時にできない、作業の手順が理解できない
- ・一度にたくさんのことを言われるとわからない
- ・メモをとることが苦手、字がきちんと書けず誤字が多くなる

### \*本人の感情やプライドを尊重したコミュニケーションを心がける

- ・話しかけていることがわかるように、目を見て話す
- ・作業は簡潔にひとつひとつ分けてゆっくり話し、一度にたくさん言わない
- ・混乱しそうな時には早めに声をかける、言葉だけでなく表情や動作で示しながら説明をする
- ・できるだけ、発病の前の時と同じように接する



### \*本人の仕事の見直しと家族の理解を得る説明

- ・業務内容や業務量、労働時間や労働の細分化、単純化が図れるか検討する
- ・業務による本人の身体的リスク、顧客への対応のリスクの有無を検討する
- ・業務を見守る体制づくりをし、見守りサポーター役はチームで行う
- ・業務内容を、わかりやすいメモや図で本人に示す
- ・本人が迷わないよう、机、ロッカーに名前をつける
- ・休憩時間や退社時間がわかるように声をかける
- ・家族に本人の就業状況や職場の対応について丁寧に説明をする

### \*通勤の手段、安全確保の検討をする

- ・公共交通機関の利用方法の確認、送迎の可否を検討する



## 家族の協力

本人も家族も病気を受けとめるには時間がかかります。家に帰って、職場の仕事内容についてはあまり話さない人も多くいます。無理に聞き出すことは控え、頑張っていることに感謝し、日々の体調を整えることに留意しましょう。

### \*職場との情報交換、話し合いの仕方を確認しておきましょう

職場において様々な支障が現れていても、家では症状が顕在化していない場合もあり、本人の状態を理解するには、職場側と家族の側と率直な情報交換が大切です。そのために面談や電話、メールなど、どのような機会をつくると良いのか、連絡の取り方を話しあっておくとも家族も相談しやすいでしょう。

### \*本人のできることの情報伝える

どうしても、つい、できないことやできなくなっていることに目が向きがちです。家族は、家での本人の状態から、できること、できていること、関わりのコツなどを、具体的に職場の方に伝えると良いでしょう。

## 39歳で診断を受けた丹野智文さんのメッセージ

第33回日本老年精神医学会シンポジウムの発言から 2018.6.30

- ★当事者ときちんと話をすれば、話ができるはず
- ★本人から不安を聞き出すのではなく、楽しいことやしたいことを聞いて欲しい
- ★私が必要なのは介護でなく働く場である、理解してくれる人がいれば働ける
- ★出来ることを奪わないで欲しい
- ★時間がかかっても待つて欲しい
- ★失敗しても次はできるかもと信じて欲しい



- 丹野さんは会社までの通勤の時に、「アルツハイマー型認知症です」と書いたカードを持ち、困ったらいつでもそれを見せると皆さんは親切に教えてくれるそうです。
- 営業から事務的な総務に異動となりました。自分なりに仕事の一覧表を作り、できたらチェック、重要なことは集中できる時間帯にする等工夫していました。退社時間を1時間早めて就労を続けました。
- 社長は「認知症はうつ病など他の病気と同じで、特別なことでないと考えている。一定以上の規模がある企業ならこうしたリスクは吸収できる。病気になっても働けるということは、今は元気な社員も安心して働けることにも繋がる、会社に来られる限り支援する方針」と語っていた。

(2014.9.30 毎日新聞)

## 仕事を続けることが難しくなってきたら

### 《職場では》

#### <心配なサイン>

- 職場の環境がわからなくなる(自分の机がわからないこともある)
- 声かけやサポートに反応がなく無気力、または易怒性がよく出てくる
- 集中力がない、落ち着きがない、危険が生じる可能性がある
- 同僚との関係が悪くなる
- 体調が悪くなる



#### \* 本人の意向を聞く

現在の仕事やストレス、疲労や不安、通勤上問題はないか、また休暇をとることについてなど

#### \* 職場、産業医、主治医に相談する

職場の判断や協力状況、就労上のリスク、本人の行動・心理症状など

#### \* 退職のタイミングを考える

就労を無理に継続することは心身への過剰な負担となり、かえって認知症に良くないこともあります。症状の進行により、職場のサポートに限界が見えてきた場合には、どんなタイミングで退職を考えると良いのか、関係者、医師と相談しましょう。何より本人の納得を得て進めることが大切です。

### 《家族の確認》

#### \* 休業の場合 傷病手当の手続きができます

就業の継続が無理になった場合、すぐ退職するのではなく休業をし、療養に専念することができます。休業の間、生活を保障する傷病手当の手続きができます。医師に就労困難の診断書を書いてもらい、健康保険組合に届けます。休業期間は1年半で、その間は給料の3分の2程度支給されることになっていますが、その期間や支給額については職場に確認しましょう。

#### \* 就業規則の資料をもらい、目を通しましょう

職員の福利厚生の規定や病欠、休暇、退職に関する就業規則について確認し、説明を受けましょう。企業や公務員など、就労の規則に違いがあります。退職にあたって失業保険や健康保険について確認しておきましょう。

### ◆ 障がい者雇用枠、ジョブコーチについて

企業は本人が障害者手帳を持っている場合、障がい者雇用枠を使うことができます。障がい者を雇用した企業に助成をする制度もあります。

障がい者雇用枠を使うにあたり、本人と話し合いをしながら進めていきましょう。また、仕事に慣れるまでジョブコーチ(職場適応援助者)の支援を導入することもできます。ジョブコーチは地域障害者職業センターや障がい者就業・生活支援センターなどに配置されており、ジョブコーチ資格者が会社訪問をし、本人の就労を一定期間、支援します。

## 生計を支える制度の利用

医療や生活に関わる制度、経済的手当の制度は早めに相談しましょう。当会は若年性認知症の人の制度・サービスの利用の手引きを紹介しています。

当会や札幌市のホームページを参照してください。



### \*自立支援医療(精神通院医療)

認知症疾患で継続的に通院している場合、外来医療費の1割を助成しています。ただし、世帯の所得に応じて1割負担の上限を設けています。医療機関は指定医療機関であることが求められています。

### \*精神障害者保健福祉手帳(以下障害者手帳)

認知症により就労や生活に支障が出てくると障害者手帳を申請できます。申請は認知症疾患の初診から6ヶ月経過していることが要件です。この手帳を持つことでこれからの就労や障がい福祉サービス利用に役立ちます。なお、自立支援医療(精神通院医療)と障害者手帳は、同じ診断書で申請できます。

### \*障害年金

病気により生活に支障をきたしている程度によって支給されます。障害年金は、初診から1年6ヶ月の時点における日常生活の障害と医療の状態で等級が決まります。就労していても障害年金の申請はできます。

### \*退職後の健康保険

①任意継続保険、②国民健康保険、③家族の健康保険のどの保険に入るか、それぞれの保険料等を調べた上で選択します。また、国民健康保険に加入する際には、非課税世帯になっている場合は保険料の減免制度があります。

### \*確定申告

就労中は会社の年末調整で済みますが、退職後は自分で税務署に所得税や住民税の確定申告をする必要があります。

確定申告の際に、その年の医療費控除や障害者控除などをする必要がある人は手続きをしましょう。

### \*住宅ローンや生命保険の支払い免除

今後、病気の進行と共に障害年金1級や介護保険認定が重度になった際には、高度障害としてローン返済の免除や生命保険支払いの免除を申請し、審査を受けるための手続きができます。

## 退職になった場合

### \*新たな「はたらきがい」や「生きがい」をさがしましょう

- 退職して終わりではありません。
- 自分にあった次の居場所を考えましょう。これから、やってみたいことを実現するための場にしていきましょう。
- 若年性認知症の人は、身体を使って役立つことをしたい、自分を活かしたい、まだ、自分にはできることがある、と思っています。
- 言葉に出さなくても、する方法や場所がわかると頑張りたい、と思っています。

いろいろな情報を得て、見学し体験をしてみましょう。



## 新たに「はたらく」ところを見つけたい

### \*ハローワーク(公共職業安定所)

雇用保険の手続きをし、求職活動をしている間、失業手当が出ます。退職の事由や障がい者としての手続きによって支給期間の規定があります。傷病手当の受給期間を残していた場合、ハローワークで延長の手続きをし、傷病手当が終了してから求職をすることもできます。

また、ハローワークは若年性認知症を含む精神障がい者の人の就職相談、情報提供、関係機関との橋渡しをするなど、就労支援もするところです。

### \*地域障害者職業センター

北海道の場合は地域障害者職業センターを「北海道障害者職業センター」と呼称しており、札幌・旭川市の2ヶ所に配置されています。ハローワークや地域の就労支援機関と連携して、障がい者に対する専門的な就労相談や能力評価などを行っています。また、本人の職場での個別の就労支援を一定期間行うジョブコーチの派遣をします。

### \*障がい者就業・生活支援センター

就業及びそれに伴う日常生活の支援を必要とする障がい者に対し、窓口での相談や職場・家庭訪問などにより指導・相談を実施しています。

### \*障がい者相談支援事業所

障がいのある方からの相談に応じ、必要な情報提供や各種機関の紹介、障がい福祉サービスの利用援助、社会資源の活用や社会生活力を高めるための支援、ピアカウンセリング、権利擁護のために必要な援助等を総合的に行います。



## 障がい福祉サービスの活用

障がい福祉サービスの就労継続支援事業所は、生活支援員らスタッフが見守りをし、安心してはたらくことができます。障がい者相談支援事業所に相談し、自分にあったところを紹介してもらい体験してみると良いでしょう。

### 就労継続支援事業所とは

就労継続支援には A 型(雇成型)と B 型(非雇成型)があります。どちらも、就労の機会の提供、生産活動の機会の提供、就労に必要な知識・能力の向上をめざすことが目的となります。

**就労・生産活動への従事を重視**

#### 就労継続支援 A型

- 雇用契約を結ぶ就労形態
- 最低賃金以上の給与が支払われる
- 65 歳未満の方が対象となる
- 利用期間の定めはない

**生活支援や訓練を重視**

#### 就労継続支援 B 型

- 雇用契約を結ばない就労形態
- 最低賃金保障はないが、仕事をした分の工賃が支払われる
- 年齢制限・利用期間の定めはない

### 若年性認知症の人に関する就労支援事業所調査より(調査期間 2021.1~7)

道内の就労支援事業所にアンケート調査を行い 358 事業所より回答を得ました。

#### Q.若年性認知症の人はどの程度、就労支援事業所を利用しているの？

A. 若年性認知症の人を受け入れた経験をもつ事業所は全体の 8.4%で、調査に協力していただいた施設では 31 名が利用していました。

#### Q.事業所ではどのような仕事をしているの？

A. 包装作業、清掃作業、食堂作業など、様々な仕事に従事していました。基本的には他の利用者と同様の仕事を行いますが、常時職員の目の届くところでサービスを提供している、認知症の症状に合わせた支援をしていると回答した事業所もありました。

#### Q.事業所はどのようなことを課題に感じているの？

A. 回答には「職員が若年性認知症に関する知識や対応の技術などのノウハウを持っていない」「認知症の症状が進行すると継続して受け入れができなくなる可能性がある」「他の利用者との関係がうまく保たれない可能性がある」などがあげられていました。医療・介護、相談支援機関、家族会などと連携した上で若年性認知症の人が、安心して就労するための“先を見通した支援体制”を作っていくことが求められます。

## 就労継続支援事業所を利用して

### アルツハイマー型認知症の人の就労経験を紹介します



#### <Bさん(男性62歳)> A型を利用し、現在はB型で清掃作業

退職して2年後、医師から勧められたことから当会に相談。障がい者相談支援事業所を紹介してもらい、その事業所から2ヶ所見学し、A型事業所を決めました。家から歩いて15分、バスには乗らず運動がてら歩くことにしました。仕事は福祉施設の清掃、ベッドメイキング、物品の整理で、生活相談員が日々、調整をしていました。ここで2年ほど働いていたのですが、時々易怒性が出るようになり、原因は不明でしたが、就労相談支援事業所に相談し、地下鉄駅近くのB型に変更しました。現在も地下鉄を利用し、オフィスの清掃作業に殆ど休むことなく通っています。



#### <Cさん(女性57歳)> 農作業を行うB型に通所

退職後、デイサービスへ通うには抵抗があり、まだ働きたいという意欲があったので、本人の好きな手芸品作りをしているB型事業所を当会で紹介し、体験したのですが、合わなかったようでした。そこで、就労支援の相談室を通して、農作業を行っている事業所を体験し、喜んで通うようになりました。そこは認知症の人を受け入れるのは初めてでしたが、本人が疲れてきた時には畑へ散歩に出かけて気分転換を図っています。送迎があり、仕事は収穫した野菜を販売用に小分け包装する内容で、仲間とおしゃべりしながら半日作業を週5日続けています。



#### <Dさん(男性65歳)> 介護保険の通所リハビリとB型に

Dさんは通所リハビリに週3日行っていました。それ以外の日は退屈と言うのでケアマネジャーが調整をし、B型事業所につなげました。そのことによりこの事業所は、早い段階でDさんの生活歴や病気の状況など様々な情報を得て受け入れることができました。Dさんは通所リハビリと、週1回送迎サービスがあるB型事業所に通所しました。たくさんのプログラムの中から、ポスティング、公園清掃、工芸などの軽作業や学習系のプログラムにも意欲的に取り組んでいました。B型事業所について「いつも楽しいよ」「仕事はやりがいがありますよ」と言っていました。6か月ほど通っているうちに体調が悪くなり、認知症の進行の可能性を考えB型事業所は無理と判断し、通所リハビリに一本化することにしました。B型事業所の通所は短期間でしたが、本人にとって楽しく張り合いのある時間を過ごすことができたと家族は話していました。

## 日常生活で大事なこと

### \*睡眠不足に気をつけましょう

食生活などの生活習慣が認知症に関連すると言われてい  
ますが、睡眠も重要な生活習慣です。65歳以上の高齢者  
を対象とした研究では、睡眠時間が5時間未満の高齢者は  
睡眠時間が7~8時間の高齢者と比べ、認知症の発症リスクが  
約2倍であると報告されています。その理由として、アルツハイマー病に関  
連する異常タンパク質を除去するための十分な睡眠時間が確保されないと思  
えられているようです。認知症の“予防”と“進行を遅らせる”という点から  
は、「体と頭を使うこと」と「しっかり休むこと」を続けることが重要である  
といえるでしょう。夜間の不眠だけでなく、昼寝が長くなってしまふ場合な  
ども主治医の先生に相談してみるといいかもしれません。



### \*社会とのつながりを持ちましょう

認知症の発症には“社会的孤立”が関連すると言われ  
ています。ある研究では「地域活動に参加している」  
「何らかの就労をしている」などの社会的なつながり  
を持っている人の方が認知症の発症リスクが低いと  
報告されています。



社会的なつながりがあるということは、「体を動かす」「楽しみがある」「交流  
を通して頭を使う」という要素が認知機能にいい影響を与えることが考えら  
れています。若年性認知症の人は、働き盛りで発症するため、就労などの社  
会参加が減少してしまう可能性があります。できる限り社会とのつながりを  
維持することで認知症の進行を遅らせることができると考えられます。

### \*体を動かしましょう・・・認知症にも効果的

最近、アルツハイマー型認知症の人に運動が有効である  
ことが分かってきました。

運動で筋肉から出るホルモンが脳の神経細胞を活性化  
すると言われています。手軽にできるウォーキングをする  
とよいでしょう。家族や仲間と楽しみながら行くと長続き  
するでしょう。



## 新たな「いきがいや社会参加」の場を見つける

仕事がなくなると家に閉じこもりがちになります。身体づくりをしながら人との交流の楽しさを経験し、したいこと探しをする時間も大切です。

### \* 地域の交流スペースで楽しさを経験し役割を発見

◎他者との交流の機会となり、生活のほりになるものがあります

例えば

- ・利用者と麻雀を楽しむ ・おやつ作りをする
- ・体育館や運動施設を利用して運動する
- ・今までの趣味を活かしサークル活動などに参加
- ・仲間と野菜づくりをして販売、など



◎地域において“役に立てること探し”を試してみる

- ・オレンジカフェやデイサービスなどで一般住民向けに開放しているところがあり、そこで楽しみながらサポーター役をすることもできます。
- ・初めての場所では本人は緊張して馴染めないことがあります。慣れるまでは家族も一緒に参加してみるとよいでしょう。



\* 地域の取り組みについては、最寄りの地域包括支援センターで情報を得ましょう。

\* 外出の際、一人で行動するのが不安な場合は地域生活支援事業の移動支援があります。市町村の障がい福祉の係が窓口です。

### \* 地域活動支援センターを利用できます

障がい者総合支援法の施設で、障害者手帳または自立支援医療受給者であれば利用できます。専門職のスタッフがいて、運動、創作、生産活動など地域にあった活動をしています。

介護保険事業所でないので、利用者の年代が若く、就労支援事業所と似ていますが、活動を通して生活リズムを維持することや交流をメインにしています。



### \* 精神科デイケアで活動できます

病院やクリニックで行われている通院リハビリです。運動や作業、レクなど様々な活動を通じて仲間との関係づくりをし、生活のリズムをつくり、社会的自立生活が営めるようにすることを目的としています。

自立支援医療(精神通院医療)を使うことができます。

## 介護保険サービスを利用してみる

### \*訪問看護・訪問リハビリを利用する

- デイサービス等に通うことが困難な場合、訪問看護や訪問リハビリは自宅でサービスを利用できます。
- 特に、若年性認知症の人の場合、デイサービス利用に抵抗がある方もいます。本人や家族の心理的なサポートや健康管理のために自宅に来てもらい、訪問看護を受けることができます。
- 同じ訪問看護ステーションから言語聴覚士による言語療法、作業療法士による日常生活のリハビリなどの訪問リハビリを受けることができます。手続きは介護保険の認定を受け、ケアマネジャーに相談しましょう。訪問看護や訪問リハビリは主治医の紹介状(指示書)が必要です。

### \*デイサービスの中で必要とされる役割を担う

- 40歳から65歳未満の人も介護保険を利用できます。若年性認知症の人は、高齢者の方々の中で過ごすのが苦痛な方々ばかりとは限りません。
- デイサービスの玄関まわりの草取り、草花の水やり、洗濯物干し、おしぼりたたみ、配膳など、作業を手伝う役割があります。  
作業をしながら高齢者と自然な触れあいをしているうち、高齢者のお手伝いをしたいという気持ちになって、頑張っている方もいます。
- また、デイサービスでは少額ですが有償ボランティアとして手当を支払うことができるようになりました。



### \*リハビリ特化型のデイサービスで体力づくりをする

- デイサービスの中には、運動器具を使ったり、機能訓練の指導員のサポートを受けてエクササイズをしたり、運動中心のプログラムで過ごすところがあります。若年性認知症の人にとってはジムのような体力づくりの場として、利用している方がいます。



## 相談しながらいろいろな人の力を借りましょう



### 仕事を続けたい

- 職場の人事や健康管理担当者・産業医に相談
- 精神障害者保健福祉手帳の申請…市町村の障がい者相談窓口
- 職場で認知症サポーター養成講座を開催…市町村の介護保険担当窓口

### 医療の相談

- 認知症の医療、経済、心の相談…主治医・産業医・公認心理師
- 医療相談室・認知症疾患医療センター
- 自立支援医療(精神通院医療)の申請…市町村の担当窓口

### 新たな「はたらく場」探し

- 離職や失業保険の手続き、求職活動の情報、相談…ハローワーク
- 就労能力の評価等、ジョブコーチの派遣…地域障害者職業センター
- 障がい者の一般就労の相談支援…障がい者就業・生活支援センター
- 障がい福祉サービスの就労継続支援の相談…市町村の障がい福祉窓口

### 生計確保のために障害年金の相談・手続き

- 障害年金の相談…年金相談センター 社会保険労務士事務所

### 地域のカフェなど交流スペースの利用・相談…地域包括支援センター

### 訪問看護、訪問リハビリ、デイサービスなどの利用

- 介護保険サービス利用…地域包括支援センター、市町村の介護保険窓口

### 若年性認知症全般の相談

- 若年性認知症支援コールセンター 0800-100-2707 (月～土 10時～15時)
- NPO法人北海道若年認知症の人と家族の会 090-8270-2010(P15参照)

### 若年性認知症支援コーディネーター(2022年3月現在、道内7名)

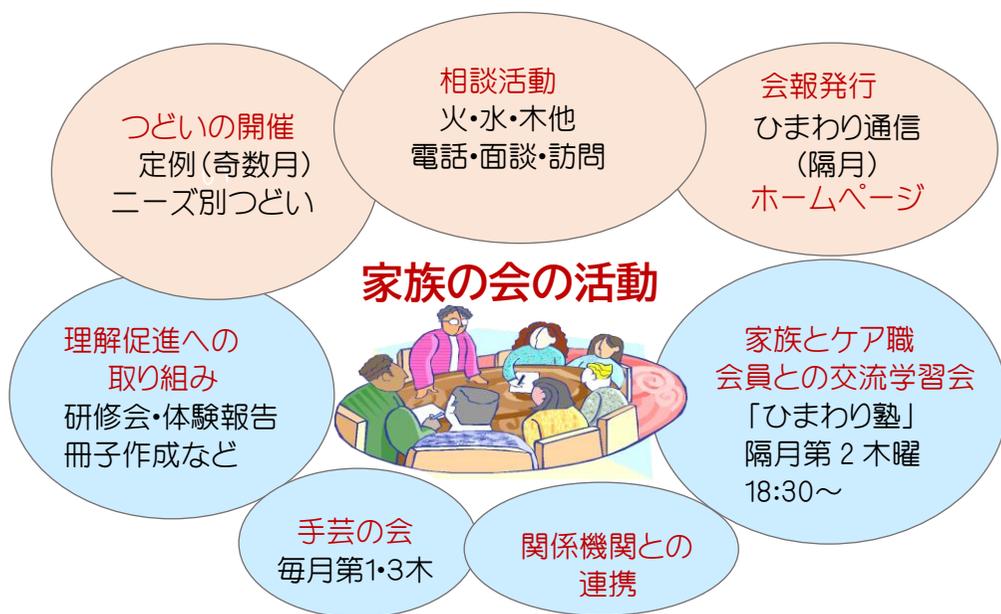
- 若年性認知症支援コーディネーターは2017年より国の施策として養成されており、当会には1名在籍。

お気軽にご相談ください

## 特定非営利活動法人北海道若年認知症の人と家族の会 (通称 NPO 法人 北海道ひまわりの会)

当会は2006年9月24日発足し、2014年9月に特定非営利活動法人に発展的に移行しました。若年性認知症の人と家族が少しでも地域で過ごしやすくするために、共に悩みを分かち合い、交流、情報交換をし、地域の理解を得る活動や本人・家族の抱える問題の改善のための多彩な活動をしています。特に、若年性認知症の人は就労中に診断・告知を受ける人が多く、「はたらく」ことや「社会参加」について、関係機関と連携しながら取り組んでいます。

- ◆当会の会員数：318名（うち当事者151名）2022.2現在
- ◆年会費 個人会員3,000円、賛助会員（個人一口5,000円、法人・団体二口以上）



### <各種冊子の発行と普及>

- 「認知症の人の受診手帳」当会発行 2015
- 「若年性認知症の人と家族への支援の手引き」当会編集 札幌市発行 2016
- 10周年記念介護体験集「私たちの日々をつづる」当会発行 2016
- 15周年記念介護体験集「私たちの日々をつづる」当会発行 2021
- 「改訂版 若年性認知症の人の日常生活を支えるガイド」当会発行 2022

電話相談・来所相談 火水木 10時～15時（祭日除く）

電話/FAX 011-205-0804 携帯 090-8270-2010

事務所 〒060-0003 札幌市中央区北3条西丁目1 緑苑ビル 608号室

## <参考文献>

- ・職場における若年性認知症の人への支援の手引き  
NPO法人北海道若年認知症の人と家族の会 2014
- ・わたし「認知症」だと言われてしまいました  
藤本直規・奥村典子著 「ワールドプランニング」 2016
- ・ウルトラ図解 認知症—予防・治療から介護まで、知っておきたい最新知識—  
朝田 隆監修 法研 2016
- ・若年性認知症支援コーディネーターのためのサポートブック  
社会福祉法人仁至会 認知症介護研究・研修大府センター 2016
- ・事業場における治療と職業生活の両立支援のためのガイドライン  
厚生労働省 2016
- ・認知症の人の「はたらく」のススメー認知症とともに生きる人の社会参画と活躍  
平成29年度厚生労働省老人保健健康増進事業 2017
- ・平成29年度認知症介護研究報告書 企業等における若年性認知症の人の継続雇用  
に関する調査研究事業  
社会福祉法人仁至会 認知症介護研究・研修大府センター 2017
- ・本人にとってのよりよい暮らしガイド  
地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター 2018
- ・若年性認知症ハンドブックー職場における若年性認知症の人への支援のために  
東京都福祉保健局 2018
- ・若年性認知症の本人の通いの場をつくるガイドブック 事業所における実践ポイント  
東京都地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター 2020
- ・若年性認知症の疫学・臨床・社会支援 精神医学 Vol.62 No.11 2020
- ・札幌市の就労支援事業所における若年性認知症の人の受け入れの実態とその課題。  
横山和樹, 宮嶋涼, 山功恭, 田原伸一, 森林美恵子, 平野憲子, 平野雅宣,  
池田 望 北海道公衆衛生学雑誌 Vol. 34, pp.171-177 2021
- ・障害福祉サービス事業所における若年性認知症の人への就労支援に関する認識  
横山和樹, 宮嶋涼, 山功恭, 田原伸一, 森林美恵子, 平野憲子, 平野雅宣,  
池田 望 日本認知症ケア学会誌 in press, 2022

## <執筆者> 敬称略

平野 雅宣	NPO 法人北海道若年認知症の人と家族の会	家族
森林美恵子	NPO 法人北海道若年認知症の人と家族の会	看護師
平野 憲子	NPO 法人北海道若年認知症の人と家族の会	保健師
田原 伸一	NPO 法人北海道若年認知症の人と家族の会	薬剤師
横山 和樹	札幌医科大学保健医療学部作業療法学科	作業療法士
宮嶋 涼	医療法人社団大蔵会 札幌佐藤病院	作業療法士
池田 望	札幌医科大学保健医療学部作業療法学科	作業療法士
中野 倫仁	北海道医療大学心理科学部	精神科医 産業医



—就労中に若年性認知症の診断をうけたら—  
若年性認知症の人の「はたらく」と「社会参加」を支えるために

発行 2022年3月30日

特定非営利活動法人北海道若年認知症の人と家族の会

〒060-0003

札幌市中央区北3条西7丁目1 緑苑ビル 608

TEL/FAX 011-205-0804 090-8270-2010

印刷 有限会社 MOMOKO Pro

許可なく無断転写・複写はご遠慮ください

この冊子は2021年度公益財団法人キリン福祉財団の助成を受けて作成しました