

これからをどのように生きるか、選択するのはあなた自身です。

あなたの望む暮らしを続けていくために、繰り返し話し合っ、
その時の考え方や思いを伝えておきましょう

よりよい暮らしを送るために、あなたがこれまでをどのように暮らしてきたか、
これからどう暮らしていきたいと思っているのかを周囲の人たちが知っている
ことが大切です。普段から「これからのこと」を考え、周囲の人と繰り返し話し合い、
伝える機会をもちましょう。

例えばこんなことをテーマに身近な人と話し合っておきませんか？

暮らし方や 好み



- ・今までの人生やできごと
- ・家族や大切な人、友人、お世話になった人
- ・楽しみや好きなこと、好きな食べ物、好きな服
- ・好きな場所や行きたいところ
- ・これからしてみたいこと、続けたいこと
- ・いつもの一日の過ごし方、習慣にしていること
- ・これからの暮らし(施設等への住み替え・自宅など)
- ・趣味や興味、関心のあること
- ・ペットのお世話への希望
- ・信頼している人へ伝えておきたいこと
- ・これまで大切にしてきたものや、今、大切にしているもの

医療や 介護等について



- ・介護は誰にしてほしいか、自分に合った介護はどんなもの？
- ・介護をどこで受けるか
- ・介護にはいくらかかる？家の近くにはどんなサービスがある？
- ・介護が必要になった時の財産管理
- ・病気の告知、経過の説明、延命治療について
- ・治療や介護に関する望みや、大切にしたいこと
- ・最期はどこでどんなふうに迎える？
その時に一緒にいたい人や大切にしたいこと
- ・葬儀やお墓について

(参考:「あなたらしく生きていくための備え わたしの備えシリーズ」 長寿すこやかセンター)

まずは相談！ 安心して相談できる窓口があります。
心配な気持ちや困っていることを相談しましょう

●高齢サポート(地域包括支援センター)



高齢サポートは、地域で暮らす高齢者の皆様を、介護、福祉、健康、医療の面から総合的に支援
するために京都市が市内61か所で委託運営している公的な相談窓口です。 ※相談は無料です

相談受付時間 平日9:00～17:00(土・日・祝日・年末年始を除く)

区	名称	電話番号	担当学区
北区	原 谷	463-1686	小野郷、中川、鷹峯、金閣、衣笠、大將軍
	紫 竹	495-6638	大宮、紫竹、待鳳
	鳳 徳	223-3511	鳳徳、紫明、出雲路
	柊 野	712-8621	雲ヶ畑、柊野、上賀茂、元町
上京区	紫 野	494-3346	桑只、柏野、紫野
	乾 隆	432-8677	乾隆、嘉楽、正親、翔鷹
	小 川	415-8866	待賢、小川、中立、滋野、京極、春日
	仁 和	465-7500	仁和、出水
左京区	成 逸	415-8770	室町、成逸、西陣、桃園、聚楽
	大 原	744-4055	久多、大原、八瀬、上高野、松ヶ崎
	左京南	771-6300	吉田、聖護院、川東、新洞、岡崎
	左京北	706-7280	広河原、花背、鞍馬、静市、葵、下鴨
中京区	岩 倉	723-0800	岩倉北、岩倉明徳、岩倉南
	修学院	723-8077	修学院第一、修学院第二
	白 川	762-5510	北白川、浄楽、錦林東山
	高 野	724-0397	養徳、養正
東山区	朱 雀	801-1384	教養、朱雀第一、朱雀第二、朱雀第六、朱雀第七
	西ノ京	841-0883	朱雀第四、朱雀第五、朱雀第八
	本 能	254-0021	城巽、本能、乾、朱雀第三、朱雀第七
	御 池	257-5810	銅駝、立誠、富永、柳池、生祥、竹間、初音、日影、梅屋、龍池、明倫
山科区	洛 東	561-1356	今熊野、一橋、月輪
	栗 山	541-6171	清水、六原、修道、真教
	栗 田	761-8010	有清、栗田、弥栄、新道
	音 羽	595-8139	音羽、音羽川、大塚
下京区	山 階	583-5833	安朱、山階、西野
	勤 修	595-7736	山階南、百々、勤修
	大 宅	572-6660	大宅、小野
	日ノ岡	595-5575	陵ヶ岡、鏡山
下京区	下京西部	326-3639	大内、七条、西大路
	下京中部	361-2141	格致、龍泉、植柳、安寧、梅逕
	下京東部	342-2698	稚松、皆山、菊浜、崇仁
南区	修 徳	351-2153	永松、開智、豊園、成徳、有隣、修徳、尚徳
	島 原	351-4850	郁文、淳風、光徳、七条第三
	東九条	662-3009	山王、九条、九条弘道、九条塔南、梅逕、東梅逕
	久 世	933-5787	祥栄、久世
右京区	陶 化	671-2343	陶化、東和、上鳥羽
	唐 橋	694-6222	南大内、唐橋、祥豊、吉祥院
	嵯 峨	873-3085	水尾、岩陰、嵯峨、広沢
	花 園	466-2711	高雄、宇多野、御室、花園
西京区	嵐 山	871-0200	嵐山、嵯峨野
	梅 津	862-5171	北梅津、梅津
	常磐野	873-3156	常磐野、太秦、南太秦
	西 院	812-6712	安井、山ノ内、西院第一、西院第二
伏見区	京 北	854-1111	京北第一、京北第二、京北第三
	葛 野	322-2236	葛野、西京極、西京極西
	西京北部	392-7817	嵐山東、松尾、松陽
	桂 川	391-1772	桂徳、桂東、川岡、川岡東
西京区	西京南部	382-1127	桂川、桂、櫻原
	沓 掛	335-2201	桂坂、大枝、新林、福西
	境 谷	331-8781	境谷、竹の里、大原野
	下鳥羽	604-5011	下鳥羽、板橋、南浜
伏見区	久我の杜	931-8024	久我、久我の杜、羽束師、横大路
	向 島	622-8845	向島、向島藤ノ木、向島二ノ丸、向島二ノ丸北、向島南
	東高瀬川	622-7745	竹田、住吉
	淀 湊	633-6557	納所、淀、美豆(淀南)
伏見区	桃 山	605-4707	桃山、桃山東、桃山南
	深草北部	641-2544	稲荷、砂川
	深草南部	641-9301	藤ノ森、藤城
	深草中部	642-5155	深草
伏見区	醍醐南部	572-6572	小栗栖、小栗栖宮山、石田、春日野、日野
	醍醐北部	571-3560	北醍醐、醍醐西、醍醐、池田、池田東

●認知症初期集中支援チーム

医療・保健・福祉の専門職（看護師、精神保健福祉士、社会福祉士など）と専門医（認知症サポート医）により、認知症の早期発見と早期対応を目指して活動する専門チームです。認知症の方、またはその疑いのある方のお宅を訪問し、認知症についての心配ごとや困りごとをお聞きし、様々な支援を行います。

市内には8か所のチームが設置されています。（お住まいの行政区によって担当するチームが異なります。）

支援対象者 在宅で生活されている認知症、またはその疑いのある40歳以上の方（その他要件有）

費用負担 支援チームへの相談は無料。

（医療機関の受診や、介護保険サービスなどの利用については、自己負担があります。）

支援の流れ

相談 ▶ 家庭訪問 ▶ 初期集中支援の実施 ▶ 初期集中支援の終了 ▶ その後の引継ぎ

医療・介護・福祉の専門職が複数でご自宅に訪問し、ご本人・ご家族などからお話を伺います。

訪問時に伺った情報などをもとに認知症初期集中支援チーム会議で話し合われた内容に沿って、次のような支援を行います。
・専門医療機関を利用するための支援
・介護保険をはじめとするサービスの利用手続き
・認知症の症状や対処法についての助言 など

適切な医療や介護などのサービスにつながり、在宅生活が続けられる目処が立てば、認知症初期集中支援は終了となります。

今後の支援の主体となる機関である高齢サポート（地域包括支援センター）や居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）などに引き継ぎます。

開所時間 平日9:00～17:00（土・日・祝日・年末年始を除く）

行政区	チーム事務局	電話（直通）
北区、上京区にお住まいの方	医療法人社団都会 内	201-0067
左京区にお住まいの方	川越病院 内	754-1010
中京区にお住まいの方	京都民医連中央病院 内	861-2670
下京区、南区、東山区にお住まいの方	康生会 武田病院 内	361-0300
山科区にお住まいの方	洛和会音羽リハビリテーション病院 内	582-5535
右京区にお住まいの方	京都ならびがおか病院 内	881-2810
西京区にお住まいの方	京都桂病院 内	392-2848
伏見区にお住まいの方	蘇生会総合病院 内	621-3305

●区役所・支所保健福祉センター

介護保険や高齢者福祉サービス、健康づくりに関することなどといった、保健・福祉に関する行政の窓口です。

開庁時間 平日8:30～17:00（土・日・祝日・年末年始を除く）

名 称	健康長寿推進担当	高齢介護保険担当
北区役所 健康長寿推進課	432-1438	432-1364
上京区役所 健康長寿推進課	441-2872	441-5106
左京区役所 健康長寿推進課	702-1219	702-1069
中京区役所 健康長寿推進課	812-2544	812-2566
東山区役所 健康長寿推進課	561-9128	561-9187
山科区役所 健康長寿推進課	592-3222	592-3290
下京区役所 健康長寿推進課	371-7292	371-7228
南区役所 健康長寿推進課	681-3573	681-3296
右京区役所 健康長寿推進課	861-2177	861-1416
右京区役所 京北出張所 保健福祉第一担当	852-1815	
西京区役所 健康長寿推進課	381-7643	381-7638
洛西支所 健康長寿推進課	332-8140	332-9274
伏見区役所 健康長寿推進課	611-1162	611-2278
深草支所 健康長寿推進課	642-3876	642-3603
醍醐支所 健康長寿推進課	571-6747	571-6471

●長寿すこやかセンター

長寿すこやかセンターでは、認知症（若年性認知症を含む）に関する専門相談に応じるほか、市民と福祉専門職を対象とした各種講座・研修や、認知症の人の介護家族や若年性認知症本人を対象とした交流会を開催しています。



☎ 354-8741

開所時間 9:00～17:30

休所日 第3火曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始（12月29日～1月4日）

いつもと違うと感じたら早めに受診・相談
早期に受診することであなたが前向きに歩む可能性が広がります。

●かかりつけ医療機関・訪問診療・歯科・訪問歯科診療・ 薬局・訪問薬剤管理

身近にあり、これまでの病歴や生活環境等を知ったうえで診療や健康相談を行い、病状の説明や治療をします。また必要なときにはふさわしい医療機関を紹介するなどの役割を担っています。心身の状況から自宅等へ訪問して診療などを行う場合もあります。

認知症支援においては、認知症の早期発見や診療、必要な場合は専門医療機関への紹介、地域の介護サービス事業所等との連携などを行います。

●認知症専門医・専門医療機関

認知症専門医は、日本老年精神医学会や日本認知症学会など、それぞれの学会が認定した専門医です。また認知症の専門診療は、認知症疾患医療センターのほかにも、「精神科」「神経内科」「老年内科」「脳神経外科」等の診療科で行われており、認知症の専門診療に特化した場合は「もの忘れ外来」となっている場合もあります。

これらの専門医療機関では、認知症の原因疾患の鑑別診断や若年性認知症の診断、急激な症状の進行への対応を行います。

●認知症疾患医療センター

認知症の専門医療相談ができる医療機関です。認知症に関する詳しい診断、行動・心理症状(BPSD)や身体合併症への対応、専門医療相談などを行う医療機関です。かかりつけ医や介護・福祉施設、地方自治体とも連携し、地域の中で認知症の方やその家族に、適切な専門医療を提供する役割を担っています。また、重篤な身体合併症の治療や、より詳細な検査を必要とする鑑別診断等においては、京都府立医科大学附属病院（京都府指定認知症疾患医療センター）とも連携しながら対応を行っています。

●京都市指定医療機関 医療法人三幸会 北山病院 ☎706-5515

受付時間 平日9:00～17:00（土・日・祝日・年末年始を除く）

京都市 地域型 認知症疾患医療センター | Q



●病院（精神科病棟・認知症治療病棟等）／重度認知症患者デイケア

精神科病棟・認知症治療病棟は、いずれも認知症による行動・心理症状が著しく、自宅などで生活することが難しいときに、専門的な治療（薬物療法・精神療法・生活機能回復訓練など）を通じて症状の緩和や生活能力の維持を図ります。

重度認知症患者デイケアは、精神科の医療機関に併設されており、医師をはじめとする精神科専門スタッフが常駐しています。

◆認知症の診察・診療が可能な 医療機関については

きょうと認知症あんしんナビ | Q

「京都認知症あんしんナビ」とは、認知症の人と家族が、住み慣れた京都で安心して暮らし続けるための、認知症に関する京都府の総合案内サイトです。

◆口腔ケアや訪問歯科診療についてのお問い合わせ

京都府歯科医師会口腔サポートセンター ☎075-812-8020

京都府歯科医師会 | Q

◆薬についての相談窓口や 薬局についてのお問い合わせ

京都府薬剤師会 ☎075-551-0376

京都府薬剤師会 | Q

お気軽にご相談
ください



あなたや、家族の気持ちを理解してくれる人がいます。
当事者の会や家族の会、地域の集まりがたくさんあります。

●当事者の会・家族の会（認知症の人と家族の会など）

認知症当事者や家族が集まる機会が様々なところで提供されており、同じ立場にある認知症当事者や介護経験者同士で体験談の共有や情報交換をしています。

その中のひとつ、公益社団法人認知症の人と家族の会 京都府支部では、京都府の委託を受け、介護経験者が相談に応じる「京都府認知症コールセンター」を実施しています。



京都府認知症コールセンター

☎ 0120-294-677

受付時間 平日10:00～15:00（土・日・祝日・お盆・年末年始を除く）

●認知症カフェ

「認知症カフェ」は、ご本人やその家族・知人、医療やケアの専門職、そして地域の人々が集い出合い、なごやかな雰囲気のもとで交流を楽しみ、認知症のことやその対応などについてお互いの理解を深めることができるカフェのことです。

認知症カフェについての情報は **きょうと認知症あんしんナビ** 認知症カフェ 

●地域の中でいきいきと **健康長寿サロン・老人福祉センター・ボランティア活動・趣味のサークルなど**

気軽に出かけられる居場所を増やしていきましょう。それぞれの地域に、地域の皆様が主体となって設置・運営し、高齢者が気軽に立ち寄ることができる「健康長寿サロン」、高齢者の健康増進や教育の向上及びレクリエーションのための場所や機会を提供する「老人福祉センター」、ボランティア活動、趣味のサークルやサロンなど、定期的に開催されている集まりがあります。まずは、見学するような気持ちで参加してみたいかがでしょうか。また、地域の中には、民生児童委員・老人福祉員・認知症サポーターなどたくさんの味方がいます。積極的に社会参加し、地域の中でご自身の力を生かしていきましょう。

詳しくはお近くの社会福祉協議会へ

開所時間 平日9:00～17:00（土・日・祝日・年末年始を除く）

・北区社会福祉協議会 ☎ 441-1900	・南区社会福祉協議会 ☎ 671-1589
・上京区社会福祉協議会 ☎ 432-9535	・右京区社会福祉協議会 ☎ 865-8567
・左京区社会福祉協議会 ☎ 723-5666	・右京区社会福祉協議会 京北事務所 ☎ 852-0527
・中京区社会福祉協議会 ☎ 822-1011	・西京区社会福祉協議会 ☎ 394-5711
・東山区社会福祉協議会 ☎ 551-4849	・伏見区社会福祉協議会 ☎ 603-1287
・山科区社会福祉協議会 ☎ 593-1294	・伏見区社会福祉協議会 醍醐分室 ☎ 575-2070
・下京区社会福祉協議会 ☎ 361-1881	

権利を守り、安心して生活するために
あなたを見守るしくみがあります。

●消費生活総合センター

悪質商法、買い物、契約に関するお困りごとなど、市民の皆様の消費生活に関するご相談を受け付けています。



平日 消費生活総合センター **無料**
☎ 256-0800 【相談受付時間:9:00～17:00】

休日 消費生活土・日・祝日電話相談（緊急時のみ） **無料** ※年末年始除く
☎ 257-9002 【相談受付時間:10:00～16:00】

●日常生活自立支援事業（地域福祉権利擁護事業）

認知症の高齢者の方など（ただし、契約の意思があり契約の内容が理解できる方）に対し、地域で生活されるうえで必要な福祉サービスの利用援助や日常的な金銭管理などを行う事業です。

内容

- ①福祉サービスの利用援助（利用相談、苦情相談、助言、情報提供、利用料の支払い等）
- ②日常的な金銭管理（相談、助言、金融機関への同行、又は代行による生活費の払い戻し）
- ③通帳、印鑑の預かり（①②の援助に必要な通帳、印鑑の預かり）
- ④郵便物の管理（郵便物の内容確認、役所等への必要な手続き支援）
- ⑤生活支援員が行うサービスの利用料金は1時間1,000円。

金銭管理などに不安が出てきても、この支援を利用することで安心して生活できます。



ご相談は

- ・各区社会福祉協議会 **17ページ**
- ・京都市社会福祉協議会 ☎ 354-8734

●成年後見制度

判断能力が不十分な方（認知症の高齢者、知的障害のある方、精神障害のある方）に代わり契約を行ったり財産管理を行うことによってこれらの方の権利を守るための制度です。

内容

判断能力が不十分な方が誤った判断に基づいて契約を締結した場合にその契約を取り消したり、契約の締結などを本人に代わって行う援助者（後見人など）を家庭裁判所が選任することによってこれらの方の権利を守るものです。判断能力が不十分になったときに、親族など（身寄りがいない方などは市町村長）が家庭裁判所へ申し立てることにより後見人などが選任される「法定後見制度」と、判断能力が不十分になったときに備えて、あらかじめ契約を結んでおく「任意後見制度」があります。

ご相談は

- ・京都市成年後見支援センター ☎ 354-8815

判断が難しくなっても、権利や財産を守り、不利益が起こらないように守ってくれる頼れる存在です！



●行方不明早期発見のための地域ネットワーク

お住まいの地域を担当する高齢サポート（地域包括支援センター）では、いなくなるのが心配な高齢者について、あらかじめ相談を受け付けています。いなくなるのが心配な人の情報を共有し、ふだんからどのように見守り、支援していくのかについて一緒に考えることができます。

また、あらかじめ情報を登録することで、いなくなってしまうときに地域の関係機関などに行う発見協力活動の依頼をスムーズに行うことができます。



行きつけの喫茶店でコーヒーを飲むのが毎日の日課です。でも、最近、帰り道で道に迷ってしまうことが何度かあり、外に出るのが不安になってきました。認知症になっても今までどおりの生活を続けたいのに・・・。

認知症の夫がいます。

夫が道に迷ってしまったときは、近所の人が声をかけてくれて帰ることができました。これから、遠くまで行ってしまうことが出てきたらと思うと心配です。



事前相談・事前登録をしましょう。

あらかじめ情報を登録することで、もしもの時に地域のネットワークに必要な情報を発信することができ、より早く見つかることにつながる場合があります。早めに相談をして、安心して外出が続けられるように地域の方々と一緒に見守りを考えてみませんか？

ご相談は

・高齢サポート（地域包括支援センター） 12 ページ

・区役所・支所 健康長寿推進担当 14 ページ



●高齢者あんしんお出かけサービス（小型GPS 端末機の貸出）

専用の小型GPS*端末機を貸し出して、認知症の高齢者等の行方が分からなくなった際にGPS機能を利用して、居場所をお知らせするサービスです。本サービスには、高齢者等が他人にケガをさせたり他人の物を壊したりして法律上の損害賠償責任を負った場合に備える日常生活賠償保険を付帯しています。※GPSとは …人工衛星からの電波を利用して、現在地を測定するシステムです。

ご相談は

・区役所・支所 高齢介護保険担当 14 ページ

・高齢サポート（地域包括支援センター） 12 ページ



もしもの時の準備をあらかじめしておくことで、これまでどおり外出を安心して楽しむことができます！
家族も安心。

詳しくは

京都市 いなくなる前に



介護保険などのサービス ご自分に合ったサービスを選びましょう。

●介護保険サービスの相談・調整

居宅介護支援（ケアマネジャー）



●訪問してくれるサービス

訪問型サービス（総合事業）/ 配食サービス/ 訪問看護/ 訪問リハビリテーション/ 居宅療養管理指導/ 訪問入浴介護/ 訪問介護（ホームヘルプサービス）/ 定期巡回・随時対応型訪問介護看護/ 夜間対応型訪問介護



●通えるサービス

介護予防のための教室や相談会/ 通所型サービス（総合事業）/ 通所介護（デイサービス）/ 認知症対応型通所介護（認知症対応型デイサービス）/ 通所リハビリテーション（デイケア）/ 地域密着型通所介護（地域密着型デイサービス）



●泊まれるサービス

短期入所生活介護/ 短期入所療養介護（ショートステイ）

●通い+訪問+泊りができるサービス

小規模多機能型居宅介護/ 看護小規模多機能型居宅介護



●住まい・入所のサービス

福祉用具貸与や購入費の支給/ 住宅改修費の支給/ 特定施設入居者生活介護/ 養護老人ホーム/ 軽費老人ホーム（ケアハウス）/ 有料老人ホーム/ サービス付き高齢者向け住宅/ 認知症対応型共同生活介護（認知症高齢者グループホーム）/ 介護老人保健施設（老人保健施設）/ 介護療養型医療施設（療養病床等）/ 介護医療院/ 地域密着型特定施設入居者生活介護/ 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）/ 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護（地域密着型特別養護老人ホーム）

京都市における主な高齢者向けのサービスや制度は、京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室が発行する冊子「**高齢者のためのサービスガイドブック すこやか進行中!!**」にて紹介しておりますので、併せてご覧ください。

この冊子は、各区役所・支所の保健福祉センター健康長寿推進課や各高齢サポート（地域包括支援センター）などにおいて無料で配布しています。また、京都市のホームページからダウンロードが可能です。

詳しくは

京都市 すこやか進行中!



若年性認知症の人が活用できる制度・サービス

65歳未満で発症した認知症を「若年性認知症」と言います。
今後の生活を考えるうえで就労や家族などに関する支援も必要とされています。

まずは相談！ 電話で相談できる専門機関があります。

●京都府若年性認知症コールセンター  0120-134-807

受付時間 平日10:00～15:00(土・日・祝・年末年始(12月29日～1月3日)を除く。)

●長寿すこやかセンター  354-8741

開所時間 9:00～17:30

休所日 第3火曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始(12月29日～1月4日)

若年性認知症の方やその家族等からの相談に応じ、医療や介護サービス等へのつなぎだけでなく、就労継続や社会参加等、それぞれの状況に応じた支援を行うための窓口です。

上記の他に、つぎの機関などでも相談できます。

・高齢サポート(地域包括支援センター) 12ページ

・認知症初期集中支援チーム 13ページ

・認知症疾患医療センター、認知症専門医・専門外来のある医療機関 15ページ



若年性認知症の人が利用できる制度・サービスの一例

若年性認知症の人を支えるための制度やサービスはとてたくさんあります。

休職や退職をする頃

- 傷病手当金 ●雇用保険(失業給付)
 - 精神障害者保健福祉手帳
 - 自立支援医療(精神通院医療)
- ※情動や行動の障害等がある場合

症状や状態に応じて

- 介護保険法にもとづく介護保険サービス
- 障害者総合支援法にもとづく障害福祉サービス

家族の支援等

- 公益社団法人認知症の人と家族の会
- 介護休業制度

自立と尊厳を守る事業等

- 日常生活自立支援事業(地域福祉権利擁護事業)
- 成年後見制度

働いたり社会参加をしたい時

- 障害者の就労支援
- 今後の活用が望まれる制度やサービス(認知症初期対応型カフェなど)
- 利用できる事業所 ●精神科デイケア

家計の支援

- 障害年金 ●特別障害者手当
- 障害者控除 ●医療費控除
- 国民健康保険料・国民年金保険料の減免
- 高額療養費 ●生活福祉資金(貸付)
- 就学援助 ●奨学金
- 生命保険の「高度障害状態」と住宅ローンの返済

各制度の詳細は/

きょうと認知症あんしんナビ



もっと認知症のことを知るための資料のご紹介

最後に、この冊子と一緒に読んでいただきたい冊子をご紹介します。



これらは、厚生労働省のホームページからダウンロードしてご覧いただけます。

厚生労働省 認知症



監修：認知症総合支援事業アドバイザリーボード

【構成団体・構成員所属】(五十音順)

一般社団法人京都府医師会、公益社団法人京都府介護支援専門員会、上京東部医師会、公益社団法人京都府看護協会、医療法人三幸会北山病院、一般社団法人京都府歯科医師会、京都市地域包括支援センター・在宅介護支援センター連絡協議会、一般社団法人京都地域密着型サービス事業所協議会、京都市長寿すこやかセンター、京都市認知症疾患医療センター、京都市認知症初期集中支援チーム、公益社団法人認知症の人と家族の会京都支部、はやし神経内科、一般社団法人伏見医師会、一般社団法人京都府薬剤師会、一般社団法人京都市老人福祉施設協議会

【表表紙・裏表紙の写真・文】 下坂 厚(しもさか あつし)

京都市在住。令和元年8月に46歳の若さで若年性アルツハイマー型認知症の診断を受ける。診断後、周囲に迷惑をかけたくないとの思いから、友人とともに立ち上げた会社を退職。絶望の気持ちを抱え、自宅に引きこもる日々を送っていたが、本市認知症初期集中支援チームによる支援をきっかけに、デイサービスでアルバイトを開始し、現在は同デイサービスで正職員のケアワーカーとして勤務している。

同じ若年性認知症の人の力になりたいと、インスタグラムやフェイスブックで日常のワンシーンを切り取った写真とともに、当事者目線で前向きなメッセージを発信している。

Instagram



Facebook



帰り道
乗ったバスは合ってたが
降りる所を間違えた…😳 初めて通るような
通ったことがあるような

というわけで
住み慣れたはずの土地を
スマホで地図を見ながら
家まで帰る（笑）

認知症の僕にはこれが日常😓
でも、回り道をしたからこそ
出会えるご褒美もある🌸

若年性認知症
認知症の世界の歩き方



©下坂 厚

気づき・つながり・ともに生きる 認知症ガイドブック

— 京都市版認知症ケアパス —

令和2年度改訂版

発行：京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課
〒604-8101 京都市中京区柳馬場通御池下る柳八幡町65番地 京都朝日ビル4階
TEL 075-746-7734 FAX 075-251-1114