

**Q 80代の夫婦ですが、配偶者の認知症が心配です。**

**相談先を教えてください。**

**A まずは、高齢者の総合相談窓口である「地域包括支援センター」に相談してください。**

**必要に応じて、医療・介護・生活・制度の専門家につないでもらえます。**

#### **1. 最初の相談先(まずここへ)**

##### **■ 地域包括支援センター**

高齢者のための総合相談窓口です

- 介護・認知症・生活の悩みをまとめて相談
- 介護保険の申請手続き
- 認知症の初期対応のアドバイス
- 見守りサービスや地域資源の紹介

##### **👉 迷ったらまずここへ相談**

※「市町村名＋地域包括支援センター」で検索

#### **2. 医療の相談(早期発見が大切)**

##### **■ かかりつけ医・認知症外来**

こんな変化は要注意

- 物忘れが増えた
- 同じことを何度も聞く

- 金銭管理が難しくなった
- 性格が変わった

👉 まずはかかりつけ医へ相談

### 3. 生活やお金の支援

#### ■ 社会福祉協議会

利用できる支援

- 通帳・支払い管理の支援
- 日常生活自立支援事業
- 見守りや生活支援

👉 「お金の管理が不安」などときの相談先

### 4. 将来に備える制度

#### ■ 成年後見制度・任意後見

認知症になった後の

- 財産管理
- 契約手続き  
を支援する制度

👉 元気なうちなら

「任意後見契約」などの事前準備が可能

### 5. 家族の不安・孤立を防ぐ場

#### ■ 認知症カフェ・家族会

- 同じ立場の方と情報交換
- 介護のコツを学べる
- 不安の共有

👉 地域包括支援センターで紹介してもらえます

## 6. 元気な今からできる準備(とても大切)

- 通帳・保険・不動産の整理
- 重要書類の保管場所を家族と共有
- 緊急連絡先の整理
- 信頼できる相談先の確保
- 任意後見・見守り契約の検討

👉 「元気な今が、いちばんの備えのチャンス」