

物忘れが気になり始めたら、  
チェックしてみましょう



- 今までやってきた仕事の手順が分からなくなり、時間がかかるようになった。
- 道に迷ったり、行きたい場所に地図を見て行くことが困難になった。
- 曜日や日付を何度も確認しないと忘れてしまう。
- 大切な約束を忘れることがある。
- 財布や鍵、携帯電話がどこにあるのか、分からなくなることがある。
- 買ったことを忘れて同じものを何度も買ってきてしまう。
- 家電製品や、ATMなどの機械操作がスムーズにできなくなってきた。
- 以前と比べてイライラするようになったり、気分が落ち込んだりするようになった。
- 以前と比べて集中力が続かず、ぼーっとしている時間が多くなった。

チェックリストのいずれかに  
当てはまり「いつもと何か  
が違う」と感じたら、早めに  
相談・受診しましょう



## 若年性認知症に関する相談窓口

### 京都府若年性認知症コールセンター

若年性認知症の方やご家族、関係機関などからの様々な相談に専門職が応じます。  
匿名での相談も可能です。

☎0120-134-807 通話料  
無料

受付時間 月～金曜日10:00～15:00  
(土日祝・年末年始を除く)

### きょうと認知症あんしんナビ

若年性認知症の方が利用できる制度やサービス、相談窓口、認知症疾患医療センターや、もの忘れ外来などの専門医療機関の情報を掲載しています。

きょうと認知症あんしんナビ

検索



URL <https://www.kyoto-ninchisho.org/>

### 若年性認知症本人・家族のつどい

若年性認知症の方やご家族を対象とした交流会が行われています。詳細はお問い合わせ下さい。

●連絡先：公益社団法人  
認知症の人と家族の会 京都府支部

☎050-5358-6577

受付時間 月～金曜日10:00～15:00  
(土日祝・お盆・年末年始を除く)

ご存じですか？

# 若年性 認知症

認知症は高齢者だけの  
病気ではありません

あれ?と思ったら  
まずは相談しましょう



## 若年性認知症とは？

- **65歳未満**で発症した認知症のことです。
- 発症年齢の平均は **51.3歳**で、30歳～40歳代で発症することもあります。
- 認知症を引き起こす病気の中には早期の治療によって改善が可能なものもあります。
- **早期の治療、生活習慣の改善、適度な運動**などによって、症状の進行を緩やかにできる場合があります。

## 医療機関への受診

“いつもと何か違う”と気づいた時にはためらわず、医療機関を受診することが大切です。まずは、かかりつけ医へ相談するか、**専門の医療機関（認知症疾患医療センター、もの忘れ外来、神経内科、精神科など）**を受診してください。

### 医療機関の詳細は

きょうと認知症あんしんナビをご覧ください、**京都府若年性認知症コールセンター**へお問い合わせください。



## 若年性認知症支援コーディネーターとは？

お気軽にご相談ください  
今後について一緒に考えましょう

京都府では、若年性認知症の方やご家族、関係機関などからの相談に対し、様々な支援を提供する「若年性認知症支援コーディネーター」を**京都府こころのケアセンター**に配置しています。若年性認知症に関する困りごとや悩みごとなどがあれば、お気軽にご相談ください。



- お問い合わせ先

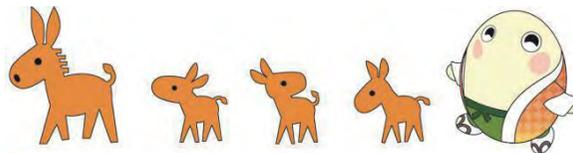
**京都府若年性認知症コールセンター**

**☎0120-134-807** 通話料無料

受付時間 月～金曜日10:00～15:00  
(土日祝・年末年始を除く)

相談無料

秘密厳守



認知症 supporter caravan

## 若年性認知症の方や そのご家族からのメッセージ

在職中に診断を受けました。現在は再就職し、働きながら認知症カフェへ参加したり、やりたかった「ものづくり」をしています。診断後は初めての体験ばかりでしたが、新しい仲間や生活に出会えました。

60歳で診断



相談から診断までの時間はかかりませんでした。診断後、いろんな人と出会い、やりたい事も見つけられました。自分のため、認知症の方

ご家族の役にも立てばと思ひ、資格も取りました。できる事、やりたい事、まだあります。今、自分らしく生きていく気がします

53歳で診断



診断された時はホッとしたものの、先のことを考えると不安が膨らみました。夫婦で認知症カフェに参加し、様々な方とご縁に恵まれました。不安で白黒にしか見えなかった風景がだんだん色づき始めました。認知症のイメージが変わり、新たな人生が始まりました。

ご家族より

