

# 困ったときの あんしんガイド

～住み慣れた地域で生活するために～



権利を守る



認知症を知る



施設に泊まる・  
入所する



相談する



地域で見守る



仲間と集う



医療を受ける



わが家で暮らす



くらしを手伝う

高齢者の方、認知症の方にご利用いただけるサービスの一覧表をつくりました。ご活用ください。

# 認知症が疑われるサイン

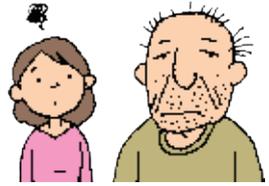
以下のチェックリストを参考に「認知症かもしれない」というサインに早めに気づき、かかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談しましょう。認知症による変化は、本人よりも周囲の人が気づきやすいことも多いので、身近な家族などが一緒にチェックしましょう。



直前にしたことや話したことを忘れてしまうようになった。



おしゃれや清潔感など身だしなみに気を使わなくなった。



同じことを何度も言ったり、聞いたり、したりするようになった。



今まで好きだった趣味などへの興味や関心がなくなった。



置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探しものをしている。



外出したり、人と会ったりするのをおっくうがり、嫌がるようになった。



知っているはずの人やものの名前が出てこなくなった。



今までできていた家事、計算、運転などのミスが多くなった。



つじつまの合わない作り話をするようになった。



日付や時間を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった。



以前に比べ、ささいなことで怒りっぽくなった。



財布が見当たらないときなど、盗まれたと人を疑うようになった。



## 認知症の人の気持ちと接し方

本人に「自覚はない」はおおきな誤解です。ご本人も自分自身の変化をなんとなく感じ、不安や焦りを抱え苦しんでいます。気持ちに寄り添い、できないことを責めずできることをほめる対応ができれば、心が安らぎ、安心してすごすことができます。

# 高石市 認知症についての取り組み

## 相談窓口

### 総合相談窓口

高石市地域包括支援センター  
市役所別館1階 ☎(265) 1313

市役所介護保険課  
市役所本館1階 ☎(275) 6319

9時～17時30分 休館日(土・日・祝)

こんなとき、  
ご相談ください ?



認知症の人の  
介護について  
誰かに相談したい…



最近、ちよつと  
物忘れが…

ご近所の方で、  
心配な方が  
いるんだけど…



## 消費生活に関する相談

高齢者が詐欺や契約トラブルにあってしまう件数は年々増えています。商品・サービスの契約トラブル等で被害や不安を感じる事があれば、消費生活センターへご相談ください。

消費生活センター ★休館日は消費者ホットライン(☎188)へ  
市役所本館2階 ☎(267) 5501 9時～16時45分 休館日(土・日・祝)



## 認知症サポーター養成講座

認知症について学び、認知症の方やその家族が安心して暮らせる高石市をつくりましょう。認知症に関する講座をご要望に応じて開催します。関心のある方はぜひお問い合わせください。



### 認知症サポーターステップアップ講座

認知症サポーター養成講座を修了した方向けの講座です。修了者は、認知症の人や家族に対する生活面の早期からの支援等を行う「チームオレンジ」のメンバーとなることができます。また、チームオレンジには認知症の人もメンバーとして参加することができます。

高石市地域包括支援センター  
市役所別館1階 ☎(265) 1313

## 医療を受ける

早期発見と早期治療が大切なのは、認知症に限らずどの病気にも言えることです。日常生活で異変を感じたら、なるべく早くかかりつけ医にご相談ください。必要があれば専門の医療機関を紹介してもらうことができます。



### ◆かかりつけ医

#### ◆認知症疾患医療センター

認知症の診断や専門的治療、医療相談など  
・(医)河崎会 水間病院(貝塚市) ☎072(446) 8102

### ◆もの忘れ外来

- ・やまだクリニック(綾園) ☎(262) 3033
- ・玉川診療所(千代田) ☎(265) 0115
- ・浜寺病院(東羽衣) ☎(261) 2664

## チェックしてみましょう

高石市ホームページに掲載しています

### こころの体温計

<https://fishbowlindex.jp/takaishi/>

- ・赤ちゃんママモード
- ・楽観主義は「こころのエンジン」
- ・ストレス対処タイプテスト
- ・アルコールチェックモード



### 認知症簡易チェックサイト

<http://fishbowlindex.net/takaishin/>

「これって認知症?」「わたしも認知症?」  
早めの発見が大切です。まずは簡単チェック!



# 認知症の進行と利用できるサービスについて (認知症ケアパス)

認知症ケアパスは、認知症の疑い、発症、進行とともに変化していく状態に応じて、どのような医療や介護などの支援を受ければよいのか大まかな目安を示したものです。なるべく早い時期から適切な対処方法を知っておくことは、認知症の人への理解やケアに役立ちます。



認知症の進行状況	認知症ではない	認知症の疑い	認知症はあるが日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要
ご本人の様子 支援の内容		何らかの物忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成等を含め日常生活は自立	買い物や事務、金銭管理等にはミスがみられるが日常生活はほぼ自立している	服薬管理ができない、電話の応対や訪問者の対応などが、ひとりでは難しい	着替えや食事、トイレ等がうまくできない	ほぼ寝たきりで意思の疎通が困難である
介護予防・地域交流	<ul style="list-style-type: none"> <li>いきいき百歳体操</li> <li>老人福祉センター (瑞松苑・菊寿苑・慶翠苑)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カフェ (コミュニティカフェ・認知症カフェ)</li> <li>老人クラブ</li> </ul>				
家族支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>まちかど介護相談会 (なんでも相談)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>介護者家族の会 ～きくチャンの会～</li> <li>支えあいの集い</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>カフェ (コミュニティカフェ・認知症カフェ)</li> </ul>		
安否確認・見守り	<ul style="list-style-type: none"> <li>認知症サポーター養成講座</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>見守り支援プラン (高齢者等SOSネットワーク) 事業</li> <li>高齢者家族の支援</li> <li>緊急通報装置</li> <li>高齢者等見守り機器 (生活見守りサービス)</li> </ul>				
生活支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>配食サービス</li> <li>福祉バス</li> <li>介護予防・日常生活支援総合事業</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>認知症初期集中支援チーム</li> <li>介護保険サービス</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>紙おむつの給付</li> </ul>
医療	<ul style="list-style-type: none"> <li>かかりつけ医</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>もの忘れ外来</li> <li>認知症疾患医療センター (水間病院)</li> </ul>				
権利擁護	<ul style="list-style-type: none"> <li>消費生活センター</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>日常生活自立支援事業</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>成年後見制度</li> </ul>		
身体看護・介護		<ul style="list-style-type: none"> <li>介護保険サービス</li> </ul>				
入所サービス	<ul style="list-style-type: none"> <li>サービス付き高齢者向け住宅</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>有料老人ホーム (介護付・住宅型)</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)</li> <li>介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)</li> <li>介護老人保健施設</li> </ul>	

## 認知症初期集中支援チーム

医療や介護の専門職がチームとなり、認知症初期の大切な時期(約6ヶ月間)にご自宅を訪問し、医療や介護につなぐことで自立生活のサポートを行うことを目的に活動しています。

## 認知症地域支援推進員

認知症は特別な病気ではなく、私たち自身や家族、身近な周囲にも起こりうる病気です。今後、高齢化の進展に伴い認知症の増加が見込まれます。「認知症になっても、住み慣れた環境で暮らし続けることができる地域づくり」には、地域全体が認知症に対する関心を高め、正しく理解し支え合うことが大切です。市は、認知症ケア体制の強化を図るため、「認知症地域支援推進員」を配置しています。

## 24時間対応の在宅介護に関する相談窓口

### 高石市立在宅介護支援センター

羽衣4-4-26 (きやらの郷内) ☎(267) 1205  
年中無休 24時間対応

くらしを支える様々なサービスがあります。サービスの詳細や利用要件などは、各相談窓口までお気軽にご相談ください。

## 権利を守る

認知機能の低下などの理由により、金銭管理や契約行為をひとりで行うことがむずかしくなったときに利用できます。



- ・日常生活自立支援（権利擁護）事業
- ・成年後見制度

➔地域包括支援センター ☎(265) 1313

➔社会福祉協議会 ☎(261) 9911

## 認知症を知る

認知症は脳の病気です。認知症の様々な症状について、正確な知識を持つことが本人や家族の生活を支えます。

- ・認知症サポーター養成講座
- ・認知症サポーターステップアップ講座

➔地域包括支援センター ☎(265) 1313



## 身近な場所で介護予防



### 老人福祉センター

趣味や教養を深め、ふれあいを通して楽しい毎日をおくっていただくための施設です。

**対象者** 市内在住の60歳以上の方

**内容** 入浴サービス、健康相談、健康懇談会、健康体操、各種クラブ活動など

**窓口** 各老人福祉センター

**開館日時** 月～土曜日 午前9時30分～午後5時  
(浴場は、月～金曜日 午後1時～午後4時)

**休館日** 日曜・祝日(敬老の日除く)・年末年始

・瑞松苑 千代田4-5-25 ☎(263) 3317

・菊寿苑 取石3-7-33 ☎(271) 0112

・慶翠苑 羽衣1-11-22 ☎(265) 3188

### いきいき百歳体操

高齢者の健康を助ける4種類の運動(持久性、柔軟性、筋力づくり、バランス)を取り入れた運動です。



#### 百歳体操実施日時

瑞松苑：毎週月曜日 10時～・11時～

菊寿苑：毎週水・木曜日 9時35分～  
(引き続きわくわく体操もあり)

慶翠苑：毎週水曜日 10時～・11時～  
第2水曜日のみ 11時30分～

## 相談する

生活を支える制度やサービスには様々なものがあります。困りごとの内容や状態に応じて、専門家と相談しながら、自分にあった制度やサービスを利用しましょう。

- ・地域包括支援センター
- ・市役所介護保険課
- ・在宅介護支援センター
- ・認知症初期集中支援チーム



同じ立場の人と話したり情報交換ができます

◆認知症カフェ

◆家族会

・高石市介護者家族の会 ～きくちゃんの会～

・支えあいの集い

➔介護保険課 ☎(275) 6319

➔地域包括支援センター ☎(265) 1313

## わが家で暮らす

住み慣れたわが家で暮らし続けるために住宅改修や暮らしを助ける機器の助成などがあります。

- ・住宅改修
- ・住宅改造助成
- ・緊急通報装置
- ・紙おむつの給付
- ・高齢者家族の支援
- ・高齢者等見守り機器(生活見守りサービス)



認知症の症状などで自宅に戻れない高齢者がいるご家族のために、その居場所を探し出すシステムの費用の一部を助成しています。

➔高齢・障がい福祉課 ☎(275) 6293

➔介護保険課 ☎(275) 6319

## 施設に泊まる・入所する

生活のリズムを整えるために、宿泊型の施設を利用したり、ケア体制が整った施設へ入所したりすることができます。

- ・小規模多機能型居宅介護
- ・介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)
- ・介護老人保健施設
- ・認知症対応型共同生活介護(グループホーム)
- ・有料老人ホーム
- ・サービス付き高齢者住宅
- ・介護医療院

→介護保険課  
☎(275) 6319

→地域包括支援センター  
☎(265) 1313



## 仲間と集う

いつまでも元気でいるために他者とつながる機会を持つことが大切です。



- ・認知症カフェ
- ・コミュニティカフェ
- ・老人福祉センター(瑞松苑・菊寿苑・慶翠苑)
- ・老人クラブ活動
- ・いきいき百歳体操
- ・ふれあい元気クラブ

→介護保険課 ☎(275) 6319

→高齢・障がい福祉課 ☎(275) 6293

→社会福祉協議会 ☎(261) 9911

## くらしを手伝う

日常生活で支援が必要になっても、適切なサポートがあれば、安心して生活を続けることができます。自分の生活にあったサービスを上手に利用しましょう。

### ・配食サービス

→社会福祉協議会  
☎(261) 9911

おおむね65歳以上の方のみの世帯などに、見守りかねて夕食のお弁当の配食を行っています。



### ・福祉バス らくらく号

→高齢・障がい福祉課  
☎(275) 6293

60歳以上の方、障がいのある方、妊産婦の方、乳幼児及びそれらの方を連れた方などが無料で利用できます。



### ・介護保険で利用できる在宅サービス

→介護保険課・地域包括支援センター・居宅介護支援事業所(ケアプランセンター)

#### サービス一例

#### 訪問介護

ホームヘルパーが居宅を訪問し、食事や掃除、洗濯、買い物などの身体介護や生活援助をします。



#### デイサービス

通所介護施設で、食事・入浴などの日常生活上の支援や生活行為向上のための支援を日帰りでします。



#### 訪問看護

看護師が訪問して、療養上の世話や診療の補助をします。



#### 小規模多機能型居宅介護

通いを中心に、利用者の選択に応じて訪問系や通所、泊まりのサービスを組み合わせ、多機能なサービスを受けられます。

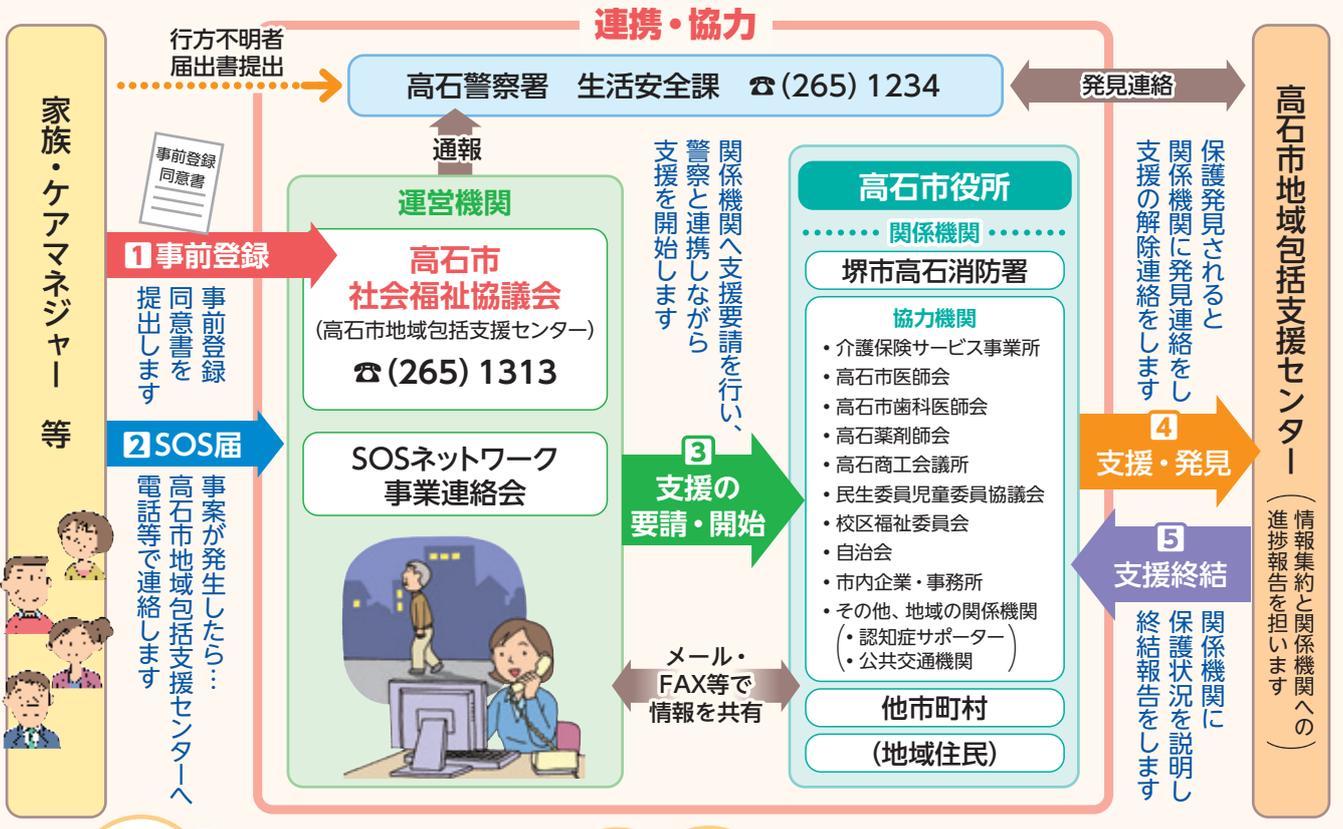


# 見守り支援プラン事業

(高齢者等SOSネットワーク事業)

住民のみなさんや校区福祉委員、民生委員・児童委員、自治会、警察署、医療機関、福祉事業所、民間企業などと協力して地域の高齢者を見守るネットワーク作りを進めています。

## 見守り支援プラン／ネットワーク図



こんな制度があるってわかったのも親のおかげ。勉強させてもらっています。



警察に連絡せなアカんって思った時は震えたけど、優しい人達を紹介してもらって、おじいちゃんが見つかるまですこし心強かった。



地域で見守りしてくれるってありがたいです。



## 高石市介護者家族の会

## ～さくちゃんの会～

認知症の方や高齢者、障がいのある方を介護しているご家族、介護をしていた経験のある方、また介護を受けているご本人が、お互いの“悩みごと”を話し合ったり、情報交換したり、リフレッシュするための会です。

**場所** 市役所別館1階  
高石市社会福祉協議会 ボランティアセンター

**日時** 毎月第3金曜日 午後1時30分～3時

月1回やけど、来て話をするのが楽しみ。



「自分ばかり」って思って泣いてたけど、ココに来てる人はみんなすごい経験してはるワ。



泣いたり、笑ったり、アツと言う間の楽しい時間です。



**相談・問合せ 高石市地域包括支援センター ☎(265) 1313**