



地域の絆 安心して暮らせるまち山田

山田学区高齢者安心ガイドブックは、高齢者やその家族が、認知症になった時、どのようなサービスや支援が受けられるか、どのような医療が受けられるか、どこに相談すればよいか。あるいは、認知症を予防するためには、どのような方法や場所があるのか、どんな支援があるのか、このようなことが一目でわかる一覧表に整理したものです。

このガイドブックは、高齢社会に向けての今からの備えです。認知症が進んで判断力が衰えてくると、不安になります。そのような方が大丈夫と安心できるのは、自分が長年住み慣れた町であり、なじみの人達だと思われれます。そのためには、地域でどんな支援があるのか、どんな支援を創っていく必要があるかを考えるツールとなるものです。

平成 28 年 3 月

山田学区社会福祉協議会・草津市立松原地域包括支援センター

認知症の進行と主な症状・進行に応じたサービスと活動

認知症の程度	予 防	軽 度	→	中 度	→	重 度
認知症の生活	認知症予防	認知症の疑い	認知症は有するが日常生活は自立	誰かの見守り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
機能障害	認知症にならないよう、認知症の発症を少しでも遅らせる	物忘れはあるが、金銭管理や買物、書類作成等を含め日常生活は自立している	買物や事務、金銭管理等にミスはみられるが、日常生活はほぼ自立している	服薬管理は出来ない。電話の対応や訪問者の対応など1人では難しい	着替えや食事、トイレ等がうまく出来ない	ほぼ寝たきりで意思の疎通が困難である。
期待される支援		<ul style="list-style-type: none"> ・周囲による気づき ・地域包括支援センターや役所の相談窓口等につなぐ ・適切な診断 	<ul style="list-style-type: none"> ・生活上の困難に対する支援 ・できることを生かす支援 ・一人で外出した際の安全確保 	<ul style="list-style-type: none"> ・安全の確保 ・本人の「できること」を生かした支援 ・必要な医療処置の提供 ・急変時への対応 	<ul style="list-style-type: none"> ・安全の確保 ・適切なアセスメントに基づくケア ・本人の「できること」を生かした支援 ・必要な医療処置の提供 ・急変時への対応 	<ul style="list-style-type: none"> ・合併症の予防 ・適切なアセスメントに基づくケア ・本人の「できること」を生かした支援 ・必要な医療処置の提供 ・急変時への対応
支援の内容	① 草津市松原地域包括支援センター ② 草津市社会福祉協議会 ③ 民生委員児童委員 ⑥ 認知症の人と家族の会 ⑳ 居宅介護支援事業所 ㉑ 居認知症何でも相談所					
相談窓口	④ 地域福祉権利擁護事業 ⑤ 成年後見センター					
お金や契約の相談 (権利擁護)	⑧ いきいき百歳体操 ⑮ 介護予防教室 ㉒ 通所リハビリテーション、 ㉓ 通所介護 ㉔ 訪問リハビリテーション ㉕ 認知症対応型通所介護					
運動・介護予防症状の進行防止	⑧ いきいき百歳体操、 ⑨ 地域サロン ⑩ 老人クラブ ⑪ ボランティアグループ ⑰ い認知症カフェ ⑱ 地域活動 ⑬ いくつになっても学びたい ㉒ 通所リハビリテーション ㉓ 通所介護					
居場所・集う場所 いきがづくり	Note: 本図における介護保険サービスや地域活動などの番号は4～5ページの説明についている番号と一致します。また、高齢者安心マップに記載の事業者や活動の番号は、その事業者や活動が対応できるサービスや活動の番号を表しています。					



(居場所・集う場所 いきがいづくり)	②⑦訪問所リハビリテーション
	③⑤小規模多機能型居宅介護
	③⑨認知症対応型通所介護
安否確認・見守り	①草津市松原地域包括支援センター ②草津市社会福祉協議会
	③民生委員児童委員
	⑦福祉委員
	②②通緊急通報システム
	①⑧認知症の人にやさしいお店 ②⑩認知症の(徘徊症状のある)高齢者等家族支援サービス ②①徘徊高齢者 SOS ネットワーク事前登録事業
家事のお手伝い 身の回りの援助 ・介護	①④配食、買い物支援
	①⑨すっきりさわやかサービス
	②④通所リハビリテーション ②⑤通所介護 ②⑥訪問介護 ②⑦訪問入浴介護 ②⑧訪問リハビリテーション
	③①短期入所生活介護 / 短期入所療養介護
	③⑩居宅療養管理指導 ③②福祉用具貸与 ③③特定福祉用具販売 ③④住宅改善支給 ③⑤小規模多機能型居宅介護
	③⑥夜間対応型訪問介護 ③⑦定期巡回・随時対応型訪問介護看護
	③⑨認知症対応型通所介護
医 療	②⑨訪問看護
	③⑧看護小規模多機能型居宅介護
	④⑨特定健康診査・後期高齢者健康診査
	⑤⑩かかりつけ医
	④⑧認知症デイケア(医療保険のサービス)
住 ま い	④⑩グループホーム
	④①地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護 ④①介護老人福祉施設
	④⑤介護老人保健施設 ④①特介護老人保健施設 ④④介護療養型医療施設
	④⑥サービス付き高齢者向け住宅 ④⑦有料老人ホーム



凡例 地域の活動 介護保険サービス 入所施設(介護保険外) 市の事業 医療 その他の支援
 社会福祉協議会・地域包括支援センター

注：対応の段階はめやすです

サービス、活動等の概要

相談窓口など

相談内容	相談機関	内容・連絡先
相談全般	① 松原地域包括支援センター	高齢者の相談窓口、高齢者のよろず相談窓口です。何でもご相談ください。 住所：上笠1丁目9番11号（上笠デイサービスセンター湯楽里内） 電話 561-8147
	② 草津市社会福祉協議会	地域住民の立場に立って相談に応じ、福祉活動の支援を行っています。また、地域福祉権利擁護事業により、金銭管理など高齢者・障がいのある方の権利擁護にも努めています。 住所：青地町 1086 電話：562-0084
	③ 民生委員児童委員	常に住民の立場に立って相談に応じ、必要な援助を行い、社会福祉の増進を行っている地域の方です。厚生労働大臣から委嘱を受けた、非常勤特別職の公務員（地方公務員法第3条第3項）です。
地域の団体	(まちづくり協議会)	
(権利擁護)	④ 地域福祉権利擁護事業	認知症の高齢者や知的障害、精神障害のある人などで判断能力が十分でない方。日常生活上で権利侵害を受けるなど、前期に準じる人。住所：青地町 1086 電話：562-0084
	⑤ 成年後見制度	認知症、知的障害、精神障害の理由で判断能力が不十分な方々の権利を保護するための制度です。成年後見センターもたま 電話 598-0246
家族の相談	⑥ 認知症の人と家族の会	認知症介護経験者が相談に応じています。長寿社会福祉センター内 電話 0120-294-473

地域の活動

相談機関	内容・連絡先
⑦ 福祉委員	常に住民の立場に立って、地域福祉の増進を行っている地域の方です。また必要な専門職に繋いでくれます。
⑧ いきいき百歳体操	高齢者がいつまでも元気に過ごすことを目的とした1回40分程度の体操を、週に1～2回継続して実施しています。
⑨ 地域サロン	町内会単位などでボランティアの皆さんが中心となって、町会館や集会所を利用してサロンを開催しています。
⑩ 老人クラブ	高齢者の仲間作りと健康づくり・介護予防、生き甲斐づくりを基本に各单位クラブ活動をしています。
⑪ ボランティアグループ	山田学区にあるボランティアグループです。
⑫ 地域活動	地域の人が集うコミュニティカフェ、介護予防のため地域に開かれた運動教室などの地域活動。

その他

⑬ いくつになっても学びたい	自己啓発やボランティアのためのスキルアップをはかることができます。
⑭ 配食、買い物支援	配食サービスや食材の配達サービス、地域の商店を紹介します。
⑮ 介護予防教室	高齢者の生活機能の維持・向上を図るため、また虚弱な高齢者の生活機能の低下を予防するため、介護予防教室を実施しています。
⑯ 認知症なんでも相談所	認知症の人を介護していて何か困ったり、自分や家族が「認知症ではないか？」と思ったとき、相談に応じてもらえます。

草津市によるサービス

⑰ 認知症カフェ 市役所長寿いきがい課 電話：561-2362	
⑱ 認知症の人にやさしいお店	認知症について学び、理解した店員がいます。認知症の人にやさしい対応をします。
⑲ すっきりさわやかサービス	毎月1回ご自宅に紙おむつの配達をします。
⑳ 認知症の(徘徊症状のある)高齢者等家族支援サービス	認知症により徘徊症状のある高齢者等を介護されている家族が安心して介護できるよう、徘徊された高齢者等の所在を検索できる機器を貸与します。
㉑ 草津市徘徊高齢者 SOS ネットワーク事前登録事業	認知症により徘徊症状のある高齢者の情報を市に登録し、警察および地域包括支援センターとで共有することにより、徘徊による行方不明などの緊急時の対応に備えるとともに、平時よりの見守り、身元不明高齢者を保護した際の身元照会に活用することで行方不明の未然防止や早期発見に資し、高齢者の福祉の向上を図ることを目的とする。
㉒ 緊急通報システム	緊急事態が発生した場合に、簡単な操作で緊急通報システム受診センターを通じて消防署や協力員へ連絡ができる機器を設置します。また、受診センターには、看護師が常駐し、お電話による状況確認(月1回)や24時間対応の健康相談もしています。

介護保険サービス(在宅サービス)

分類	名称	内容
通所	㉓ 居宅介護支援事業所	介護支援専門員(ケアマネジャー)が介護の計画を作成し、高齢者が在宅で安心して、その人らしい生活を送れるよう、サービス事業所との連絡・調整などを行っています。
	㉔ 通所リハビリテーション(デイケア)	介護老人保健施設や医療機関などで、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、レハビリテーションを日帰りで行い生ず。
	㉕ 通所介護(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、レクリエーションなどを日帰りで行い生ず。

分類	名 称	内 容
訪問	②⑥ 訪問介護(ホームヘルプ)	ホームヘルパーが居宅を訪問し、入浴、排池、食事などの身体介護や調理、洗濯などの生活援助を行います。通院などを目的とした乗降介助も利用できます。
	②⑦ 訪問入浴介護	介護職員と看護職員が家庭を訪問し、浴槽を提供して入浴介護を行います。
	②⑧ 訪問リハビリテーション	居宅での生活行為を向上させるために、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が訪問によるリハビリテーションを行います。また、生活動作や介護予防についての相談対応も行います。
	②⑨ 訪問看護	疾患などを抱えている人について、看護師などが居宅を訪問して、療養上の世話や支援を行います。また、健康管理や疾患・療養についての相談対応も行います。
	③⑩ 居宅療養管理指導	医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士、歯科衛生士などが居宅を訪問して、療養上の管理や指導を行います
短期入所	③① 短期入所生活介護／短期入所療養介護	介護老人福祉施設や医療施設に短期間入所して、日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。
居宅での暮らしを支える	③② 福祉用具貸与	日常生活の自立を助けるための福祉用具を貸与します。
	③③ 特定福祉用具販売	入浴や排泄などに使用する福祉用具を購入した場合に10万円を上限(期間1年間)に費用を支給します。
	③④ 住宅改修費支給	手すりを取り付けや段差解消などの住宅改修をする際、20万円を上限に費用を支給します。

介護保険サービス(地域密着型サービス)

訪問通所	③⑤ 小規模多機能型居宅介護	通いを中心に、利用者の心身の状態や希望に応じて訪問や泊まりのサービスを組み合わせて多機能なサービスを提供する小規模な拠点です。
	③⑥ 夜間対応型訪問介護	24時間安心して在宅生活が送れるよう、巡回や通報システムによる夜間専用の訪問介護です。
	③⑦ 定期巡回・随時対応型訪問介護看護	日中・夜間を通じて、定期的な巡回と随時の通報により居宅を訪問してもらい、入浴、排せつ、食事などの介護や日常生活上の緊急時の対応などが受けられます。
	③⑧ 看護小規模多機能型居宅介護	小規模多機能型居宅介護と訪問看護を組み合わせることで、通所・訪問・短期間の宿泊で介護や医療・看護のケアが受けられます。
認知症対応型	③⑨ 認知症対応型通所介護	認知症の方を対象に家族的な雰囲気でのサービスなど専門的なケアを提供する通所介護です。
	④⑩ 認知症対応型共同生活介護(グループホーム)	認知症高齢者がスタッフの介護を受けながら共同生活する住宅です。
特定施設型	④① 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護	入所定員が29人以下の小規模な介護老人福祉施設。生活機能の向上を目指し、介護や機能訓練および療養上の世話を行います。

介護保険サービス(施設サービス)

施設	④② 介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)	常時介護が必要で居宅での生活が困難な人が入所して、日常生活上の支援や介護が受けられます。
	④③ 介護老人保健施設(老人保健施設)	状態が安定している人が在宅復帰できるよう、リハビリテーションを中心としたケアを行います。
	④④ 介護療養型医療施設	急性期の治療を終え、長期の療養を必要とする人のための医療施設です。

住まい

名 称	内 容
④⑤ ケアハウス	日常生活は自立しているが、身体機能の低下、高齢等の理由で、独立して生活するには不安がある人の入居施設です。希望により食事・入浴が提供できます。
④⑥ サービス付き高齢者向け住宅	専門職による安否確認サービス・日常生活のお困り事などといった「生活相談サービス」のついた高齢者向けの賃貸住宅です。
④⑦ 有料老人ホーム	食事をはじめとした健康管理、掃除や洗濯、入浴、排泄など日常生活において介護サービスが提供される施設です。

医療

名 称	内 容
④⑧ 認知症デイケア	認知症に伴う情緒的混乱や言動の混乱により医療的な治療が必要な在宅療養中の方が、医師の指示の下、治療の一環として利用できる医療保険の通所サービス。
④⑨ 特定健康診査・後期高齢健康診査	特定健康診査を毎年受けて、きちんと健康管理することで、生活習慣病のリスクを減らし、予防につなげることができます。
⑤⑩ かかりつけ医	いつも受診しておられる主治医のことを指します。物忘れや同じことを何度も言うなどの認知機能の低下を感じたら、まずは、今かかっているかかりつけ医(何科の先生でも結構です)にご相談ください。

※ 本パンフレットに併せた、草津市発行の「高齢者をささえるしくみ」をご覧ください。より理解が深まります。

認知症ってどんな病気？

認知症は、加齢によるもの忘れがひどくなった状態や心の病気と混同されがちですが、脳の細胞が死んでしまったり、働きがわるくなったりすることで、生活する上で支障がでてくる状態のことを言います。認知症は誰にでもおこりうる「脳の病気」なのです。

認知症のサイン

- ①記憶があやふや「あれ」「それ」等、ものの名前が出てこない
- ②今なんどき・こどこ「時間」「場所」の感覚が不確実
- ③どうもやる気がでない 好きだったことに興味・関心を示さない
- ④性格が変わった 些細なことで怒りっぽくなった
- ⑤今までできていたことができなくなった 簡単な計算の間違いなど

認知症を予防するために

生活習慣病を予防・改善することは、認知症の原因であるアルツハイマー病や脳血管障害を防ぐことにも効果的であることが分かってきています。また、活動的な生活を心がけて脳に刺激を与えることも大切です。

バランスよく食べましょう

塩分や脂質の取り過ぎに注意して、肉や魚、野菜などバランスのとれた食事を心がけましょう



体を動かす習慣をつけましょう

動かすことで、脳への血流が増え細胞の活性化につながると言われています。

脳を活発に使う生活をしましょう

地域活動へ参加して人との交流を続けたり趣味に打ち込むことで脳に刺激を与えましょう。

休養も大切です

体だけでなく、脳の休養も大切です。1日30分の昼寝はアルツハイマー型認知症の予防に効果的です

禁煙をこころがけましょう

塩たばこは動脈硬化を引き起こし、脳血管障害のほかアルツハイマー病の原因になることが分かっています。

おかしいなと感じたらすぐ受診しましょう

まずはかかりつけのお医者さんに行きましょう。認知症に関する受診科は、精神科、神経内科、老年内科、心療内科、脳外科、物忘れ外来などです。早期発見・早期対応が進行を遅らせる上で重要とされています。

対応のポイント

- ▶ 落ち込んだり、傷付いたりすることがないように、さりげなくサポートしましょう。（失敗体験は、本人の自信を喪失させ、症状を悪化させるとも言われています。できなくなっている部分をさりげなくサポートしましょう。）
- ▶ 医療や介護について、情報収集、勉強しましょう。（認知症のタイプや進行により、対応方法が異なります。周囲の適切な対応で、進行を遅くしたり、穏やかに過ごすことができる可能性があります。）
- ▶ 御家族や主治医に相談し、必要に応じて介護保険サービスなどを利用しましょう。（本人にできないことが増えると、家族の負担も大きくなります。サービスを利用したり、介護者の集まりなどで話しをして、リフレッシュすることも大切です。）

山田学区の相談窓口

松原地域包括支援センター 上笠1丁目9番11号	電話 561-8147
担当民生委員児童委員	
社会福祉法人草津市社会福祉協議会	青地町 1086 電話 562-0084
認知症なんでも相談所	
小規模多機能型居宅介護事業所	南山田町 960-5 電話 575-3140
デイサービスセンター ほんわか	木川町 890-5 電話 563-5263
デイサービスセンター にこやか	木川町 865-12 電話 563-5601