

# みんなで支える 認知症安心ガイド

～釜石市認知症ケアパス～



2024年4月

## はじめに

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気に起因する症状です。

国内の認知症の人の数は、平成24年で約462万人、65歳以上高齢者の約7人に1人と推計されており、軽度の認知障害と推計される約400万人と合わせると、65歳以上高齢者の約4人に1人が認知症の人又はその予備群とも言われています。

認知症を早期に発見し、適切な対応をすれば進行を遅らせたり、症状を和らげたりすることもできます。

また、認知症の人が記憶障害や認知機能の低下により不安に陥り、その結果まわりの人との関係が損なわれることもあり、家族が疲れ切ってしまうこともあります。周囲の理解と気遣いがあれば穏やかに暮らしていくことができます。

この「みんなで支える認知症安心ガイド～釜石市認知症ケアパス～」は、釜石医師会認知症対策部会のご協力を頂き、認知症の状態に応じて受けられるサービスや、認知症を予防するための方法、認知症の人との接し方などの情報を掲載しました。

自分や家族などが「認知症かな？」と思ったとき、また、認知症の人とどのように接すればいいのか迷ったときにこのガイドブックをご覧ください。

認知症になっても、その人の意志が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で、自分らしく暮らし続けられるよう、認知症についての正しい知識を持ち、認知症の人や家族を地域のみなさんと共に支えあっていきましょう。

# 目 次

認知症の症状と進行に合わせた対応の例	1
認知症の進行に合わせて受けられるサービスや支援の例	2
認知症の種類と特徴	3

## 認知症かな？と思ったら

「認知症」と加齢による「もの忘れ」の違い	4
簡易テスト:長谷川式簡易知能評価スケール	5

## 相談窓口

I 高齢者の相談	7
II 在宅で介護保険サービスを受ける時の相談	8
III 医療の相談	9
受診の仕方	12

## 認知症予防

知っておくと役立つ接し方のポイント	14
認知症にならないための予防対策	15
高齢者の活動の場	16
運動教室・サロン	17

## 在宅サービス等

在宅で利用する福祉サービス	21
徘徊がある方への支援	23

要介護認定の申請	.....	24
在宅で利用する介護保険サービス	.....	25
在宅で利用する民間サービス	.....	26
成年後見制度の利用支援	.....	27
家族への支援	.....	29

## 在宅での生活が困難になった時

見守りがあれば自立して生活できる時に利用する住宅等	.....	30
在宅での生活が困難になった時に利用する施設等	.....	31

# 認知症の症状と進行に合わせた対応の例

認知症の進行（右にいくほど発症から時間が経過し、進行している状態です）

	認知症の心配がない高齢者	認知症の疑い	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
<b>本人の様子</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●年齢相応のもの忘れがあるが自立して生活できる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●頭の中に霧がかかったようだ</li> <li>●約束が思い出せない</li> <li>●物事が覚えにくい</li> <li>●やる気がでない</li> <li>●「物を盗まれた」などのトラブルが増える</li> <li>●不安や焦りがある</li> <li>●忘れることは多いが日常生活は自立</li> <li>●失敗を指摘すると怒りだすこともある</li> <li>●何回も同じことを言ったり、たずねたりする</li> <li>●怒りっぽい</li> <li>●昔のことは覚えているが、最近の出来事は忘れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●徘徊が多くなる</li> <li>●興奮しやすい</li> <li>●着替えや食事、トイレがうまくいなくなる</li> <li>●季節がわからない</li> <li>●季節、場所に応じた服装ができない</li> <li>●時間や場所がわからない</li> <li>●身近にいる家族の名前がわからない</li> <li>●入浴をしたがらない</li> <li>●一連の動作が出来なくなる</li> <li>●わからないことを取りつくり、相手に合わせて、うなずきやオウムがえしの回答</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●妄想が多くなる</li> <li>●ついさっきのことを忘れる</li> <li>●表情が乏しい</li> <li>●尿や便の失禁が増える</li> <li>●ほぼ寝たきりで、意思疎通が難しい</li> <li>●日常生活全般にいつも介護が必要</li> <li>●家族の顔や使い慣れた道具がわからないなど</li> </ul>		
<b>家族の対応</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎本人が地域行事に参加したりボランティアを行うなど、社会参加してもらうよう働きかける</li> <li>◎家庭内での役割を持ってもらい、継続できるようにする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎家族の「気づき」がとても大事</li> <li>◎主治医へ変化を伝える</li> <li>◎早期に受診へつなげる</li> <li>◎接し方の基本やコツなどを理解する</li> <li>◎家族間で介護のことについて話し合っておく(心構え・備え)</li> <li>◎介護で困ったことがあったら抱え込まず、早めに担当ケアマネジャーやもよりの生活応援センター・地域包括支援センターに相談する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎できないこと、間違いがあっても責めない・否定しない</li> <li>◎介護サービスを上手に利用する</li> <li>◎認知症になっても出来ることを探して役割を持たせ見守る</li> <li>◎介護者自身が健康管理を行う</li> <li>◎介護の負担が増えるため、困ったことがあったら抱え込まず、早めに担当ケアマネジャーや地域包括支援センターに相談する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎日常生活でできないこと(食事・排せつ・清潔を保つなど)が増え、合併症を起こしやすくなることを理解する</li> <li>◎どのような終末期を迎えるか家族間でよく話し合っておく</li> </ul>		
<b>周囲の対応</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○地域全体で認知症について学び理解する</li> <li>○挨拶を交わすなど日頃から関わりを持つ</li> <li>○地域行事やボランティアなどに積極的に誘う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○挨拶など声がけをする</li> <li>○本人ができる範囲の役割を持たせる</li> <li>○新聞・郵便がたまっていないか注意する</li> <li>○電気が日中、又は真夜中も点灯していることが続いているか注意する</li> <li>○いつもと違う、何か様子がおかしいと思ったら早めに家族に伝える。独居の場合はもよりの生活応援センター・地域包括支援センターに相談する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○挨拶など声がけをする</li> <li>○徘徊を見つけたら、声をかけて誘導する</li> <li>○話すときはゆっくり、ひとつずつ伝える</li> <li>○できない事、間違いがあっても責めない・否定しない</li> <li>○本人が出来る範囲の役割を持たせる</li> <li>○介護者も大変であることを理解する</li> <li>○地域ネットワークづくり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○状況を正しく理解する</li> <li>○本人をさりげなく見守る</li> <li>○家族へ安心できる声がけ、見守り、手助けを行う</li> </ul>		

※ 人によって症状の現れ方は様々です。また上記のような症状があっても、すべての人が認知症ということではありません。他の病気や薬の飲み合わせ、又大きな環境の変化でも同じような症状が出現することがあります。

## ◆高齢者全体への対応◆

・本人の話しを否定せず受け止める ・自尊心を傷つけない(一人の人間として対応する) ・落ち着いて静かに対応する ・変化する認知症状を理解して対応する

## 認知症の進行に合わせて受けられるサービスや支援の例

※認知症の進行に合わせた介護保険サービスやその他の支援を上手に利用しましょう！

認知症の進行（右にいくほど発症から時間が経過し、進行している状態です）

認知症の心配がない高齢者

認知症の疑い

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

サービスの例

相談

地域包括支援センター・各地区生活応援センター・在宅介護支援センター等 7ページへ 認知症かな?と思ったら 4ページへ

医療

市内医療機関・市外認知症専門外来 9、11ページへ 受診の仕方 12ページへ

介護予防・悪化予防

予防対策 15ページへ 高齢者の活動の場16ページへ 運動教室・サロン事業 17ページへ

安否確認  
見守り

緊急通報装置貸与事業 21ページへ

認知症高齢者徘徊SOSネットワーク 23ページへ

高齢者等配食サービス 21ページへ

介護認定申請 24ページへ 介護保険サービス(訪問介護、通所介護など) 25ページへ

生活支援  
身体介護

生活管理指導短期宿泊事業 22ページへ

寝具洗濯乾燥消毒サービス 21ページへ  
外出支援サービス事業 22ページへ

民間サービス(家事代行・配食サービスなど) 26、27ページへ

権利・財産を守る

成年後見制度・日常生活自立支援事業・消費生活センター 27、28ページへ

認知症の人とあゆむ会 29ページへ 接し方のポイント 14ページへ

家族支援

認知症カフェ・チームオレンジ 29、30ページへ

家族介護用品支給事業22ページへ

住まい

有料老人ホーム等 31ページへ

養護老人ホーム 30ページへ

グループホーム 31ページへ

特別養護老人ホームなど 31ページへ

# 認知症の種類と特徴

認知症の種類は原因によって大きく4つに分けられます

## アルツハイマー型認知症

脳神経細胞が減少し、脳の委縮が進行する病気です。「もの忘れ」が徐々にあらわれ、日付や曜日、場所などが分からなくなるのが特徴です。

### 《主な症状や傾向》

- 物忘れがあっても自覚がなく、人のせいにしたりする。
- 慣れた道具の使い方を忘れてたり、通いなれた道で迷ったりする。
- 季節に合った服を選択できなくなる。

## レビー小体型認知症

レビー小体という物質が脳に蓄積する病気です。実際に存在しないものが見えるなどの幻視があり、動作が緩慢となり転びやすくなるのが特徴です。

### 《主な症状や傾向》

- 日中にボーっとしたり、調子の良い時悪い時の波がある。
- 幻視(人や動物など)があったり、睡眠時に大声を出したりする。
- パーキンソン症状(手の震え、手足の筋肉のこわばり、動きの鈍さ)

## 前頭側頭型認知症

脳の前方領域の委縮が徐々に進行する病気です。理性や感情をコントロールすることが難しくなり、自分本位な言動を繰り返すのが特徴です。

### 《主な症状や傾向》

- 周囲への配慮がなくなり、身勝手な行動をとることがある。
- 人格の変化(反社会的な行動など)
- 周囲への無関心

## 脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などの病気のため、脳細胞の働きが失われて発症します。後遺症として、片麻痺や言語障害が残ることがあるのが特徴です。

### 《主な症状や傾向》

- やる気がなくなる。
- 感情が抑えられない。(感情失禁)
- 障害がおこった場所によって様々な症状が現れる。

# 認知症かな？と思ったら

## 「認知症」と加齢による「もの忘れ」の違い

### 認知症の『もの忘れ』

#### ●体験のすべてを忘れてしまう

体験したこと自体を忘れてしまいます。

#### ●もの忘れをしたことを自覚できない

忘れていること自体を気づかなくなります。ヒントを出しても思い出せません。

#### ●日時・人・場所などが分からなくなる

月日や家族、自宅の場所などが分からなくなります。

#### ●性格が変わる

頑固や怒りっぽさなどが目立つようになります。

#### ●日常生活に支障がある

普段生活する上で、さまざまな支障が起きます。

### 加齢による『もの忘れ』

#### ●体験の一部を忘れる

食事の内容などの一部を忘れることがあります。

#### ●もの忘れをした自覚がある

自分が忘れっぽいことを分かっています。ヒントを出すと思い出せます。

#### ●日は多少間違えても、月は間違えない。人物、場所などは覚えている

家族や自宅の場所を忘れることはありません。

#### ●性格に大きな変化はない

態度や人格面は変わりません。

#### ●日常生活に大きな支障はない

問題なく日常生活を送ることができます。

# 簡易テスト

## ◆◆◆◆◆改訂 長谷川式簡易知能評価スケール(HDS-R)の使い方◆◆◆◆◆

### ◎使用目的と特徴

一般の高齢者から認知症高齢者をスクリーニングすることを目的に作成されたものであり、記憶を中心とした高齢者の大まかな認知機能障害の有無をとらえることを目的としている。質問項目は9問と少なく、本人の生年月日さえ確認できれば、およそ5分～10分程度で出来ます。

### ◎検査内容と質問の仕方・採点法

※質問4～7はセット問題です。順番を守って実施してください。

質問	目的	質問の仕方	注意点
1	現実見当識 今までの時間の流れが分かる	「お歳はいくつですか？」と問い、満年齢が正確に言えれば1点、2年までの誤差は正答とみなす。	生年月日のみでは0点。 戦後生まれには、誤差2歳は適応外
2	時間の見当識 時間的なことがわかる	「今日は何月何日ですか？何曜日ですか？今年は何年でしょう？」というように尋ねる。各正答に対してそれぞれ1点。	年・月・日・曜日はどこから順不同に質問してもよい。
3	場所の見当識 今居る場所が分かる	「私たちが今いる場所はどこですか？」と問い、現在いる場所がどこなのか本質的にとらえられれば正答とみなし、自発的に答えられれば2点。もし正答が出てこない場合には5秒待ち、「ここは病院ですか？施設ですか？家ですか？」のように問いかけ選択できれば1点。	病院・施設の名称が間違えていても1点とする。
4	聴覚性言語性即時記憶 耳で聞いた言葉をすぐに思い出せる	「これから言う3つの言葉を覚えてみてください。後でまた聞きますのでよく覚えておいてください」と教示する。「桜・猫・電車」あるいは、「梅・犬・自動車」のどちらかを使う。一つの言葉に対して1点。	①「桜・猫・電車」or「梅・犬・自動車」が各1セットの質問なので、混合問題や自作のものは厳禁。 ②ジェスチャー等の視覚情報は入れない。 ③「また後で聞く」ことをしっかり伝えておく。
5	注意・集中力・遅延再生 注意しながら思い出せる	「100引く7はいくつですか？」と問い、答えが出たら「それからまた7を引くといくつでしょう？」と問う。正答に対して各1点を与えるが、最初の計算に失敗したら打ち切り、次の質問に進む。	①「100-7」の解答が誤答であれば、さらに7を引く作業は行わない。この場合「0点」となる。 ②「7を引く」計算課題への注意・集中力と、「93」という数字の遅延再生をテストしているので、質問後は「93」のヒントを出さない。 間違い例：「それでは、93から7を引いて？」
6	注意・集中力・遅延再生 注意しながら思い出せる	「これから言う数字を逆から言ってください」と教示する。正答に対して各1点を与えるが、最初の逆唱に失敗したら打ち切り、次の質問に進む。	例題を出しての練習は実施可。(例：1-2-3)3桁逆唱が失敗すれば、4桁(3529)は中止する。
7	聴覚性言語性近時記憶 先ほど耳で聞いた言葉を、しばらく経ってから思い出せる	「先ほど覚えてもらった言葉をもう一度言ってください」と教示する。自発的に答えられたものには、2点を与え、出てこなかった言葉に対して、別々にヒントを与え、ヒントによって答えられたものには1点。	答えが出なければ、「ひとつは植物でしたよ」「ひとつは動物でしたよ」など、答えが出ない項目のみヒントを与える。その他のヒントは厳禁。 間違い例：「ニャンニャン鳴く動物ですよ」等
8	視覚性即時記憶 目で見たものをすぐに思い出せる	「これから5つの品物をお見せします。それを隠しますから、ここに何があったか教えてください。順番はいつでもかまいません」と教示する。品物は相互に無関係なものを名前をいいながら一つずつ並べる。各正答に対してそれぞれ1点を与える。	相互に無関係な品物であればオリジナルでも可。 覚えた後、全てを隠して検査を実施する。 品物に関する聴覚刺激を入れない。
9	言語と思考の流暢性 考える・言葉に表出するという早さ	「知っている野菜の名前をできるだけたくさん言ってください」と教示する。5個までは採点せず、6個以上に1点ずつ加算していく。重複してもかまわないが、それは採点しない。	「野菜の名前」のみで実施。オリジナル厳禁。 言葉に詰まり、10秒経過しても次が出ない場合は終了。 検査後は、季節の野菜や、料理の話に転換して自然な形でテストを終了する。



# 相 談 窓 口

## I 高齢者の相談

地域包括支援センター	住所	電話番号
釜石市地域包括支援センター (認知症初期集中支援チーム)	釜石市大渡町3-15-26	0193-22-2620

各地区生活応援センター	住所	電話番号
釜石地区生活応援センター	釜石市大町3-8-3 青葉ビル1階	0193-22-0180
平田地区生活応援センター	釜石市平田町3-1000	0193-26-7655
中妻地区生活応援センター	釜石市上中島町2-6-36	0193-23-5541
鵜住居地区生活応援センター	釜石市鵜住居町2-901	0193-28-2470
小佐野地区生活応援センター	釜石市小佐野町3-4-25	0193-23-5037
甲子地区生活応援センター	釜石市甲子町10-255	0193-23-5524
栗橋地区生活応援センター	釜石市橋野町34-16-2	0193-57-2111
唐丹地区生活応援センター	釜石市唐丹町字小白浜50	0193-55-2111

在宅介護支援センター	住所	電話番号
仙人の里指定居宅介護支援事業所	釜石市甲子町7-144-4	0193-23-1016
あいぜんの里指定居宅介護支援事業所	釜石市大字平田2-51-7	0193-26-6602
いきいき指定居宅介護支援センター	釜石市鵜住居町2-20-1	0193-29-1881
いきいき指定唐丹居宅介護支援センター	釜石市唐丹町字小白浜50	0193-55-2109
釜石市社会福祉協議会指定居宅介護支援事業所	釜石市大渡町3-15-26	0193-31-1400
はまゆり在宅介護支援センター	釜石市小佐野町3-9-1	0193-25-0650
ニチイケアセンター釜石	釜石市中妻町1-12-2	0193-21-1133

その他の機関	住所	電話番号
岩手県高齢者総合支援センター	盛岡市本町通3-19-1	019-625-7490

# 相 談 窓 口

## Ⅱ 在宅で介護保険サービスを受ける時の相談

居宅介護支援事業所	住所	電話番号
仙人の里指定居宅介護支援事業所	甲子町7-144-4	0193-23-1016
あいぜんの里指定居宅介護支援事業所	大字平田2-51-7	0193-26-6602
いきいき指定居宅介護支援センター	鵜住居町2-20-1	0193-29-1881
いきいき指定唐丹居宅介護支援センター	唐丹町字小白浜50	0193-55-2109
釜石市社会福祉協議会指定居宅介護支援事業所	大渡町3-15-26	0193-31-1400
はまゆり在宅介護支援センター	小佐野町3-9-1	0193-25-0650
ニチイケアセンター釜石	中妻町1-12-2	0193-21-1133
あゆみ居宅介護支援事業所	大町2-2-24	0193-31-3388
指定居宅介護支援事業所 さくら	野田町2-14-17	0193-27-9765
指定居宅介護支援事業所 やまざき	鵜住居町25-10-12	0193-29-1125
居宅介護支援センター 善	大只越町1-2-15山長アパート1号室	0193-55-6084
※要支援認定を受けた方 釜石市地域包括支援センター	大渡町3-15-26	0193-22-2620

小規模多機能型居宅介護	住所	電話番号
あお空小規模多機能センター釜石	片岸町2-13-28	0193-55-4116
小規模多機能センター善	大字平田3-29-10	0193-55-6084

看護小規模多機能型居宅介護	住所	電話番号
看護小規模多機能ホームやかた	大町3-9-16	0193-31-3301

# 相 談 窓 口

## Ⅲ 医療の相談

認知症かなと思ったときは、まずはかかりつけのお医者さんに相談して下さい。

### ◆市内◆

市内医療機関	主な診療科	住所	電話番号
医療法人仁医会(財団) 釜石厚生病院	精神科	野田町1-16-32	0193-23-5105
医療法人仁医会(財団) 釜石のぞみ病院	内科・眼科 震災ストレス外来	大渡町3-15-26 (釜石市保健福祉センター内)	0193-31-2300
医療法人楽山会 せいてつ記念病院	内科・外科・整形外科・皮 膚科・泌尿器科・眼科	小佐野町4-3-7	0193-23-2030
独立行政法人 国立病院機構釜石病院	内科・小児科・リハビリ テーション科・神経内科	定内町4-7-1	0193-23-7111
岩手県立釜石病院	脳神経外科・内科他	甲子町10-483-6	0193-25-2011
小笠原内科クリニック	内科・循環器科・消化器 科・呼吸器科	上中島町3-2-20	0193-25-2580
釜石ファミリークリニック	内科・脳神経外科・在宅 診療科	大渡町3-15-26 (釜石市保健福祉センター内)	0193-31-1616
神林医院	内科	甲子町10-483-5	0193-23-6635
小泉医院	外科・内科・肛門科	中妻町3-6-6	0193-23-5157
はまと神経内科クリニック	内科・神経内科	鶴住居町2-202	0193-29-1212
平野内科医院	呼吸器内科・内科	只越町3-3-3	0193-22-1273
堀耳鼻咽喉科眼科医院	耳鼻咽喉科・眼科	只越町2-5-24	0193-22-1005
庄子医院	産科・婦人科	只越町2-2-10	0193-22-3677
釜石しょうけいクリニック	内科・消化器科・脳神経 外科・小児科・訪問診療	甲子町10-268-1	0193-27-8571
藤井クリニック	心療内科・精神神経科	只越町3-5-15	0193-27-8857
かまいしベイ眼科クリニック	眼科	港町2-1-1イオンタウン釜石3F	0193-27-7311
武田整形外科	整形外科 リハビリテーション科	甲子町10-159-209地内	0193-23-3030

## 相 談 窓 口

### ◆ 歯科 ◆

市内歯科診療所	住所	電話番号
遠舩歯科医院	中妻町3-6-28	0193-23-5478
おいかわ歯科医院	港町2-1-1 イオンタウン釜石3F	0193-22-5800
かつし歯科医院	甲子町10-1-10	0193-25-2785
釜石ひまわり歯科クリニック	大町1-4-22	0193-22-4182
瓦田歯科医院	小川町1-2-2	0193-23-6275
工藤歯科クリニック	大町3-1-35	0193-22-6480
ささき歯科医院	鵜住居町1-703	0193-29-1222
歯科福成医院	新町5-15	0193-25-0105
鈴木歯科医院	中妻町3-7-10	0193-23-5908
早崎歯科医院	鵜住居町4-806	0193-28-2311
平松歯科医院	野田町2-21-15	0193-25-0315
三浦歯科クリニック	平田3-29-9	0193-55-6480
やえがし歯科医院	平田5-12-38	0193-36-1182
山崎歯科クリニック	中妻町2-15-3	0193-23-1111
藤井デンタルクリニック	只越町3-5-15	0193-27-8841

### ◆ 薬局 ◆

市内薬局	住所	電話番号
アクト調剤薬局松倉店	甲子町10-268-4	0193-27-7001
おおぞら薬局	大渡町2-6-12	0193-31-2030
きらら調剤薬局	甲子町10-159-84	0193-25-2360
しおかぜ調剤薬局	天神町1-6	0193-55-4343
パルム薬局	只越町2-5-5	0193-22-3353
ツルハドラッグ釜石店	只越町2-4-17	0193-31-2268
中島薬局小川店	小川町1-2-379-2	0193-25-0383
中田薬局小佐野店	小佐野町4-2-45	0193-21-3355
中田薬局上中島店	上中島町3-2-15	0193-21-2050
中田薬局松倉店	甲子町10-159-2	0193-23-1230
はまゆり調剤薬局	大渡町2-6-17	0193-24-3671
ハロー薬局	中妻町3-6-3	0193-23-8455
まつくら調剤薬局	甲子町10-159-84	0193-25-2255
リリーフ薬局	鵜住居町2-203	0193-29-1555

◆岩手県認知症専門外来 [岩手県認知症疾患医療センター]◆

令和3年4月1日から

岩手県立一戸病院、岩手県立南光病院、希望ヶ丘病院、釜石厚生病院が新規指定になりました。

医療機関	住所	電話番号
[岩手県基幹型認知症疾患医療センター]		
岩手医科大学付属病院	矢巾町医大通2-1-1	019-652-7411 月曜～木曜 9時～16時

(注)基幹型:認知症の相談、専門医療の提供及び認知症医療に関する地域連携の中核となる医療機関。加えて、救急及び急性期医療に対応

[若年性認知症相談窓口:若年性認知症支援コーディネーター配置]

岩手医科大学附属内丸メディカルセンター		019-652-7411
---------------------	--	--------------

[岩手県地域型認知症疾患医療センター]

社団医療法人新和会 宮古山口病院	宮古市山口5-3-20	0193-62-4088 月曜～金曜 9時～16時
独立行政法人国立病院機構 花巻病院	花巻市諏訪500	0198-20-0596 月曜～金曜 9時～16時
社団医療法人祐和会 北リアス病院	久慈市源道12-111	0194-75-3858 月曜～金曜 9時～16時
医療法人社団創生会 おとめがわ病院	奥州市水沢佐倉河字慶徳27-1	0197-34-1226 月曜～金曜 9時～16時
岩手県立一戸病院	一戸町一戸字砂森60-1	0195-33-3153(直通) 月曜～金曜 9時～16時
岩手県立南光病院	一関市狐禅寺字大平17	0191-23-0852(直通) 月曜～金曜 9時～16時

(注)地域型:認知症の相談、専門医療の提供及び認知症医療に関する地域連携の中核となる医療機関

[岩手県連携型認知症疾患医療センター]

医療法人希望会 希望ヶ丘病院	陸前高田市高田町字大隅8-6	0192-53-1019 診療:月曜～金曜(予約) 相談等:月曜～金曜 9時～16時
医療法人仁医会(財団) 釜石厚生病院	釜石市野田町1-16-32	0193-23-5105 月曜～金曜 9時～16時

(注)連携型:基幹型・地域型等の医療機関と連携し、認知症の相談、専門医療の提供及び認知症医療に対応

## 受診の仕方

### ◆ ◆ ◆ 治る認知症もあります ◆ ◆ ◆

ひとくちに認知症といっても、その原因となるものは70種類以上あるとされています。

脳卒中後の発症、神経細胞の数が減少していく病気、硬膜下血腫、水頭症など頭蓋内の病気によるもの、ホルモン異常、重症の肝臓病や腎臓病、ビタミン欠乏症、感染症など体の病気によるものがあります。また、薬によって認知症の症状が現れることもあります。

これらの症状の中には、疾患を適切に治療することで、認知症の症状が軽くなるものがふくまれています。

認知症を疑った場合でも、治らないと決めつけしないで、治る認知症もあるということを知ってください。

大切なのは、治る認知症をなるべく早く見つけ出し、正しい治療を行うことです。精神神経科をはじめとした専門の病院、神経内科、脳外科などで、早期診断・早期治療が可能です。

### ◆ ◆ ◆ どのようにして病院に連れて行けばいいの？ ◆ ◆ ◆

「素直に病院に行ってくれるかな？」「こちらが少しおかしいと思っているのを勘付かれないかな？」と心配になって、どう説得したらいいのか迷ってしまうことがあります。しかし、騙したり、無理やり連れて行くのはやめましょう。

出来るだけ本人に納得して受診してもらうのが一番ですが、認知症のレベルや性格によっては、説得に工夫が必要になります。

本人が認知症ではないか？このごろもの忘れが多くなったと自覚している場合は、直接専門医の受診を勧めてみる事も出来ますが、分かっているにもかかわらず専門医に行くことに抵抗があることもありますし、まったく自覚がない場合もあります。

そんな時は、かかりつけの病院に行くことをお勧めします。本人が信頼できる先生であれば、比較的抵抗なく専門病院に行くことを聞き入れてくださることが多いものです。また、どうしても本人に言うことが出来ない場合は、家族が専門病院や、かかりつけの病院を訪ねて相談する方法もあります。

### ◆ ◆ ◆ 病院に行ったら何をどのように話せばいいの？ ◆ ◆ ◆

「心配している症状」「変化の様子と何日頃から症状が出始めたのか」「生活状況や習慣」、初診の場合は、「既往症や飲んでいる薬の内容」などを紙に書いて持参し、伝え忘れのないようにしましょう。

## 受診の仕方

### ◆ ◆ ◆ 病院に行ったら何を聞かれるの？ ◆ ◆ ◆

- 生活歴 出生地・学歴・職歴・家族構成・過去の出来事など
- 家族歴 家族に認知症の人がいるかどうか
- 既往歴 これまで経験した病気・手術・事故・現在治療中の病気・薬の内容・服用している市販薬や健康食品など
  
- 生活習慣 飲酒・喫煙・食事の嗜好や回数・運動など
- 日常生活 日課・趣味・家族内や地域での役割など
- 現病歴 どのような症状が現れ、その事に何時ごろから気づいたのか、毎日その症状が現れるのかなど

※病院によって、家族への問診の内容が異なる場合がありますが、紙に書いて持参すると、慌てることなく答えることが出来るでしょう。

### ◆ ◆ ◆ 本人は何を聞かれるの？ ◆ ◆ ◆

家族から得た情報を基に、先生から「生年月日」「今日の朝食のメニュー」「生まれたところや仕事のこと」などについて聞かれます。

病院によって検査の方法が異なりますが、一般的に広く使われているテストで、長谷川式簡易知能評価スケール(P5 参照)という検査が行われます。また原因となるものが何かを知るために、様々な検査が行われることもあります。

# 知っておくと役立つ接し方のポイント

## 👉 落ち着いた声のトーンで話す

早口や甲高い声は認知症の人の不安をあおることがあります。いつもより少し低めの声で、落ち着いてはっきり話しましょう。

## 👉 相手にわかる言葉を使う

認知症の人の様子を見ながら、理解出来る言葉で話します。「洗面所に行きましょう」「手を洗いましょう」と言うように、一度に一つずつ簡単に伝えるようにします。

## 👉 間違いを訂正しない

間違いや思い込みにも気づいても、相手の言い分を受け入れ話を合わせます。否定したり理屈で説明したりすると、不安が高まることからです。

## 👉 思い出させようとしない

認知症の人が覚えていないことは、さらりと受け流します。思い出させようと質問したりしても意味はなく、本人に負担をかけるだけになります。

## 👉 叱ったり、命令したりしない

たとえ家族でも、きつい言い方をしたり、命令口調でものを言ったりするのは避けます。認知症の人が不快な思いをするだけでなく、叱られた理由がわからず混乱し、問題行動につながることもあるからです。

## 👉 時間や場所、人の情報を具体的に伝える

認知症が進むと、時間や場所、人に対する情報が正しく伝わらないことがあります。本人の混乱を防ぐため「朝ご飯ですよ」「台所に行ってご飯を食べましょう」とか、時間や場所に注意を向けさせる話し方を工夫しましょう。

## 👉 言葉と態度を一致させる

本人が失敗したことで、言葉で「気にしないで」と言っても、不機嫌な顔をしていたのでは意味がありません。言葉と態度が矛盾しないように気をつけましょう。できるだけ笑顔で接することで、本人は安心するでしょう。

## 👉 本人のプライドを傷つけない

出来ないことを馬鹿にするような言葉で話したり、子供扱いするのは、本人の気持ちを傷つけることになってしまいますので、言葉を選んで話すようにしましょう。

## 👉 ユマニチュードの心得で接しましょう

認知症の介護手法の一つに「ユマニチュード」があり、「見る」「話す」「触れる」「立つ」の4つの柱があります。「見る」は同じ目線で話しかけること、「話す」は声の大きさや高さに気をつけること、「触れる」は優しい気持ちで背中などに触れること、「立つ」は必要な動作をできるだけ立って行える機会をつくることとされています。

ケアを行う際には、「見る」「話す」「触れる」のうち、2つ以上を同時に行うことで、より効果的になると言われているので接するときはユマニチュードを意識して接しましょう。

## 認知症にならないための予防対策

＊認知症発症のリスクを少なくするために、下記のような生活を心がけましょう！

- 塩分や動物性脂肪等を控えたバランスの良い食事をとる  
濃い味付けの物を取りすぎたり、甘いお菓子の食べすぎなどは、高血圧や脂質異常症・糖尿病等の原因となり、アルツハイマー型認知症や脳卒中になるリスクが高くなります。  
肉・魚介類・卵・大豆製品・乳製品・緑黄色野菜・海藻・イモ類・果物・  
油脂類を、バランス良く食べましょう。
- 適度な有酸素運動や筋力運動で自立して活動できる体をつくる
- 深酒とタバコはやめて、規則正しい生活をする
- 生活習慣病の早期発見・早期治療  
積極的に健診を受け、早期発見と早期治療に努めましょう。
- お口のなかを清潔に保ち、よく噛んで食べる  
  
お口の機能を維持することが、認知機能を含めた全身の虚弱を予防します。
- 地域の活動やボランティアなどに参加し、他者と交流する
- 良質の睡眠がとれるように、生活リズムを整える
- 考えをまとめて表現する習慣をつける
- いつも若々しく、おしゃれ心を忘れない  
「私は年をとっているからいいのよ」ではなく、年を重ねてもおしゃれをして出かけましょう。
- くよくよせず、明るい気分で暮らし、ストレスをためないようにする

# 高 齢 者 の 活 動 の 場

\*\*\*認知症にならないために外出の機会を増やして活動的に暮らしましょう！\*\*\*

## ◇◇◇老人クラブ◇◇◇

【内 容】 老後の生活をより充実したものにするため、各地区ごとに約40クラブが活動しています。活動は、各クラブが主体となり、スポーツ大会への参加、社会奉仕、趣味創作などが行われています。

【対 象 者】 おおむね60歳以上の人

【問 合 せ 先】 釜石市老人クラブ連合会 TEL 0193-27-8112

## ◇◇◇シルバー人材センター◇◇◇

【内 容】 高齢者に適した求人の申込みを受け付けて、適切な仕事を紹介します。仕事があるときはセンターから連絡があり、働いた仕事量に応じて報酬が支払われますが、入会申込書及び若干の会費をセンターに提出・納めていただき、会員となることが条件です。

【対 象 者】 おおむね60歳以上の人

【所 在 地】 釜石市浜町1-1-1 市営釜石ビル201

【問 合 せ 先】 シルバー人材センター TEL 0193-22-2182

## ◇◇◇老人福祉センター(滝の家)◇◇◇

【内 容】 高齢者の方々が、健康で明るい生活ができるように、趣味、教育の場、レクリエーションのための施設として無料で利用することができます。

【対 象 者】 60歳以上の人

【申 込 み】 直接老人福祉センターにて受け付けます。なお、次の方は有料になります。

- 1) 市外にお住まいの人
- 2) 年齢6歳以上、60歳未満の人

【所 在 地】 釜石市甲子町8-178

【問 合 せ 先】 老人福祉センター(滝の家) TEL 0193-27-3125

## ◇生活応援センター等で実施している運動教室・サロン◇

掲載事業は主な活動のみとなっています。「いきいき100歳体操」は、活動団体数が増えており、身体機能改善等の効果が認められています。実施会場等の詳しい情報は、各地区生活応援センター、地域包括支援センターにお問合わせ下さい。

市ホームページに各地域の「社会参加資源」を各地区生活応援センター毎に掲載しております。  
※「地域とつながる窓口」(つながる資源リストをご活用ください)



### ◆釜石地区◆

連絡先	事業名 自主グループ名等	内容	実施会場(開催要項)
釜石地区生活 応援センター (☎22-0180)	東前健康教室	健康講話・軽運動・茶話	東前集会所 (月1回開催)
	お茶っこうれいし		嬉石集会所 (週1回開催)
	のぞみサロン		望洋が丘集会所 (月1回開催)
	よったんせ	ゲートキーパー研修修了者による傾聴・茶話会	釜石公民館 活動室2 (月1回開催)
	AOBA体操教室	運動教室	釜石公民館 活動室2 (月2回開催)
	大平運動教室	運動教室	大平集会所 (月1回開催)
閉じこもり等予 防事業所(ふれ あい教室) (☎25-0876)	ふれあい教室	レクリエーション等	保健福祉センター9階 講義室 (月2回開催)

### ◆小佐野地区◆

連絡先	事業名 自主グループ名等	内容	実施会場(開催要項)
小佐野地区生 活応援センター (☎23-5037)	はまゆり健康づくり教室	ストレッチ、健康体操	小佐野コミュニティ会館 (月1~2回開催)
	向定内ひまわり会	お茶会、軽運動等	ひまわり集会所 (月1回開催)
	男の料理教室 小川メンズグルメ	調理実習	小川集会所 (2か月1回開催)
	向定内ヘルシー教室	調理実習	ひまわり集会所 (年4回開催)
	中小川菜の花会	お茶会・健康講座等	中小川集会所 (月2回開催)
	暖チーズサロン	健康体操・講座等	野田団地復興住宅談話室 (月1回開催)
	ふれあいクラブ	お茶会・健康体操・講座等	小川集会所 (月1回開催)
	よったんせ	ゲートキーパー研修修了者による傾聴・茶話会	小佐野コミュニティ会館 (月1回開催)

## ◆中妻地区◆

連絡先	事業名 自主グループ名等	内容	実施会場(開催要項)
中妻地区生活 応援センター (☎23-5543)	中妻スクラムメイト	運動教室・調理実習他	中妻北地区コミュニティ消防センター (8月、12月、1月を除く月1回)
	よったんせ	ゲートキーパー研修修了者による傾聴・茶話会	中妻公民館 (月1回開催)
	上中島はまゆり会	料理交流会・健康講話 ・各種講座等	中妻公民館 (月2回開催)
	中妻地区サロン会	スポーツレク・茶話会	中妻北地区コミュニティ消防センター (月2回開催)
閉じこもり等予 防事業所(ふれ あい教室) (☎25-0876)	ふれあい教室	レクリエーション等	昭和園クラブハウス (月1回開催)

## ◆甲子地区◆

連絡先	事業名 自主グループ名等	内容	実施会場(開催要項)
甲子地区生活 応援センター (☎21-3151)	大松スクラムメイト	ウォーキング・リズム体操・調理実習	大松地区コミュニティセンター (月1回開催)
	大橋おたっしゃ相談	健康講話・ラジオ体操	仙人インフォメーションセンター (月1回開催)
	洞関おたっしゃ相談	健康講話・ラジオ体操	洞関地区コミュニティ消防センター (月1回開催)
	釜石いきいきクラブ	調理実習	甲子林業センター等 (月1回開催)
	いきいき健康教室	軽い脳トレ体操・レクリエーション	甲子公民館 (月2回開催)
	ストレッチ教室	ストレッチ	甲子公民館 (月1回開催)
	ゆったり・まったり運動	椅子に座って行う体操	甲子公民館 (月1回開催)
	健康講話とレク	健康講話とレクリエーション	甲子公民館 (2ヶ月1回開催)
閉じこもり等予 防事業所(ふれ あい教室) (☎25-0876)	ふれあい教室	レクリエーション等	唄貝集会所 (月1回開催)
			大松地区コミュニティ消防センター (月1回開催)
			砂子渡公民館 (月1回開催)
			洞関地区コミュニティ消防センター (月1回開催)
			大畑団地集会所 (月1回開催)
			甲子公民館 (月1回開催)
			鍋倉集会所 (月1回開催)
甲子林業センター (月1回開催)			

## ◆ 鶴住居地区 ◆

連絡先	事業名 自主グループ名等	内容	実施会場(開催要項)
鶴住居地区 生活応援セン ター (☎28-2470)	白浜すいすい会	レクリエーション・介護予防・お茶っこ	箱崎白浜集会所 (月2回開催)
	おさんぽの会	講話・ウォーキング・軽運動	長内集会所 (週1回開催)
	男の料理教室	調理実習	鶴住居公民館 (月1回開催)
	ひまわり会	ニュースポーツ・お茶っこ	鶴住居公民館 (月1回開催)
	あつまれ! 鶴住居の杜	ニュースポーツ・軽体操等	鶴住居公民館 (月1回開催)
	うのすまいハッスル会	体操・ヨガ・ニュースポーツ	鶴住居公民館 (月1回開催)
	健康教室	軽運動・講話等	桑ノ浜集会所 (3カ月に1回開催)
			室浜集会所 (3カ月に1回開催)
	仮宿ひだまり会	ニュースポーツ等、 地域主導による交流	鶴住居公民館仮宿分館 (月2回開催)
すまいるウォーキング	ウォーキング	鶴住居公民館 (4月～10月 月1回開催)	

## ◆ 平田地区 ◆

連絡先	事業名 自主グループ名等	内容	実施会場(開催要項)
平田地区生活 応援センター (☎26-7655)	運動教室	血圧測定・運動教室・健康講話	上平田集会所 (月1回開催)
			上平田ニュータウン集会所 (月2回開催)
	かもめの会	軽体操・茶話	尾崎白浜集会所 (週1回開催)
	GoGoスマイル (自主活動グループ)	有酸素運動、筋トレ	平田集会所 (月2回開催)
	平田どうもの会	健康マージャン、グランドゴルフ	平田集会所 (第3日曜日のみ開催) 平田公園クラブハウス (毎週火・木曜日開催)
	あったかサロン	カーリンコン、スカットボール等	平田集会所 (月1回開催)
			県営平田アパート集会所 (月1回開催)
つながるカフェ	健康相談・茶話・軽体操・レク等	尾崎白浜集会所 (月2回開催)	
		平田集会所 上平田ニュータウン集会所 尾崎白浜集会所 (いずれかの会場で月1回開催)	
閉じこもり等予 防事業所(ふれ あい教室) (☎25-0876)	ふれあい教室	レクリエーション等	佐須集会所 (月1回開催)

◆唐丹地区◆

連絡先	事業名 自主グループ名等	内容	実施会場(開催要項)
唐丹地区生活 応援センター (☎55-2111)	唐丹スクラムメイト	ウォーキング・調理実習等	唐丹公民館 (月1回開催)
	本郷シニアの会	スカットボール、軽体操等	本郷コミュニティ消防センター (週1回開催)
	唐丹太極拳クラブ	太極拳	唐丹公民館 (週1回開催)
	元気回復夢クラブ	健康体操	唐丹公民館 (週1回開催)
	ピンポン同好会	卓球	唐丹公民館 (週1回開催)
	Yogaサークル Hamaline(はまらいん)	ヨガ	唐丹公民館 (月2回開催)
	ものづくりの会	手芸	唐丹公民館 (週1回開催)
	洋裁リフォームクラブ	手芸	唐丹公民館 (月2回開催)
	唐丹すぽこん	運動教室	唐丹公民館 (週1回開催) 本郷コミュニティ消防センター (月2回開催) 片川集会所 (週1回開催) 花露辺復興住宅集会所 (週1回開催)
閉じこもり等予 防事業所(ふれ あい教室) (☎25-0876)	ふれあい教室	レクリエーション等	唐丹公民館 (月1回開催)
			荒川集会所 (月1回開催)
			大石コミュニティ消防センター (月1回開催)
			荒金集会所 (月1回開催)
荒川町内会	ふれあい広場	スカットボール、体操等	荒川集会所 (月2回開催)

◆栗橋地区◆

連絡先	事業名 自主グループ名等	内容	実施会場(開催要項)
栗橋地区 生活応援セン ター (☎57-2111)	橋野ピンポンクラブ (自主活動グループ)	卓球	橋野ふれあいセンター (週1回開催)
	沢田シニア栗楽部 (自主活動グループ)	閉じこもり予防デイサービス	栗橋地区基幹集落センター (週1回開催)
閉じこもり等予 防事業所(ふれ あい教室) (☎25-0876)	ふれあい教室	レクリエーション等	栗橋地区基幹集落センター (月1回開催)
			砂子畑さんあいセンター (月1回開催)

# 在宅で利用する福祉サービス

## ◇◇◇緊急通報装置貸与事業◇◇◇

一人暮らしの健康に不安がある方等に対して、緊急通報装置を貸与します。  
ボタンひとつで簡単に管理センターに連絡できます。

【対象者】 65歳以上の高齢者のみの世帯、ひとり暮らしの重度身体障がい者で、緊急対応を要する持病がある人。

【利用料】 所得税非課税の人は無料ですが、その他の方は課税状況によって異なります。  
(月額 最高4,180円)

【問合せ先】 釜石市高齢介護福祉課 TEL 0193-22-0178

## ◇◇◇高齢者等配食サービス事業◇◇◇

配達員が安否を確認しながら、昼食のお弁当を配達します。

【対象者】 傷病等の理由で調理が困難な高齢者のみの世帯の人。

【自己負担】 一食 400円

【利用回数】 ご希望に応じ月1回から週1回まで

【問合せ先】 釜石市高齢介護福祉課 TEL 0193-22-0178

## ◇◇◇寝具洗濯乾燥消毒サービス事業◇◇◇

掛布団や敷布団などを丸洗いし、乾燥・消毒を行います。

【利用品目】 (1)掛布団・敷布団・毛布の3点が1組  
(2)寝台用マットレス・ベットパット・掛布団毛布の4点が1組

【対象者】 おおむね65歳以上の寝たきりの人、又は重度の身体障がい者

【利用料】 3点セット … 660円  
4点セット … 880円  
利用料は変更になる場合があります。  
生活保護世帯は無料

【問合せ先】 釜石市高齢介護福祉課 TEL 0193-22-0178

## ◇◇◇福祉用具貸与事業◇◇◇

ベッドや歩行器、車いす等の福祉用具を貸与します。

【対象者】 介護保険等による福祉用具の貸与サービスを受ける事が出来ない高齢者等。(例えば病院から一時帰宅する方が該当します)

【貸与料金】 実費額の一割負担となります。

【問合せ先】 釜石市高齢介護福祉課 TEL 0193-22-0178

## 在宅で利用する福祉サービス

### ◇◇◇生活管理指導短期宿泊事業◇◇◇

体調不良などにより居宅での生活が一時的に困難になったとき、養護老人ホームに入所することにより、生活習慣の指導や体調調整を行います。

【対象者】 おおむね65歳以上の人で、生活習慣の指導や体調調整が必要な人。  
(介護保険の要介護認定に該当された人は利用できません)

【利用料】 1日 500円  
1食 550円  
生活保護世帯は食費のみ負担  
原則1週間程度の利用になります。

【問合せ先】 釜石市地域包括支援センター TEL 0193-22-2620

### ◇◇◇外出支援サービス事業◇◇◇

一般の交通機関を利用することが困難で、ストレッチャーを使用しなければならない人を福祉施設や病院等に移送します。

【対象者】 おおむね65歳以上で寝たきりの要介護者又は重度の身体障がい者。

【利用料】 移送にかかる費用の1割、ただし、原則月2回まで(※片道1回)

【問合せ先】 釜石市高齢介護福祉課 TEL 0193-22-0178

### ◇◇◇家族介護用品支給事業◇◇◇

要介護4または5と認定され、在宅で生活している方を介護している家族に対して、介護用品(紙おむつ・尿取りパット)を支給します。

【対象者】 要介護4または5と認定された方を在宅で生活している方を介護している家族。(要介護者、介護人とも市民税が非課税の世帯)

【年間支給額】 年4期、1期に1回の申請につき 18,750円を限度

【問合せ先】 釜石市高齢介護福祉課 TEL 0193-22-0178

### ◇◇◇あたまの健康チェック事業◇◇◇

健康な方向けの認知機能テスト。電話で行う、10分間程度の記憶テストです。※予約が必要です。

【対象者】 市内在住の60歳以上の方で認知症の診断や治療をしていない人

【利用料】 無料

【予約先】 釜石市地域包括支援センター TEL 0193-22-2620

# 徘徊がある人への支援

## ◇◇◇認知症高齢者徘徊SOSネットワーク事業◇◇◇

認知症の高齢者が徘徊等により行方不明になった場合、事前に登録した情報を警察署が市内の協力事業所等へ緊急連絡を行い、早期発見・保護できるように支援します。

希望者には、市町村名と登録番号が記載された「徘徊者早期発見ステッカー」を配布し、履物などに貼り付けていただくことで、身元がすぐにわかるようになっています。

【対象者】 認知症等により徘徊が心配される高齢者

【利用料】 無料

【問合せ先】 釜石市地域包括支援センター TEL 0193-22-2620

### 「徘徊者早期発見ステッカー」使用例



QRコードラベルを活用したシステムで、認知症等による行方不明高齢者の発見から保護、帰宅までを安全にサポートするものです。

認知症等で行方不明になった際、衣類等に貼ったQRコードを読み取られると、保護者へ瞬時に発見通知メールが届きます。発見者はQRコードを読み取ると、ニックネームや注意すべきことなど対処方法がわかります。伝言板上でご家族に連絡していただき、お迎えまで迅速に行えます。

### 「どこシル伝言板」のQRコード



※アイロン等で貼るため反転シールです

【対象者】 認知症等により徘徊が心配される高齢者

【利用料】 無料

【問合せ先】 釜石市地域包括支援センター TEL 0193-22-2620

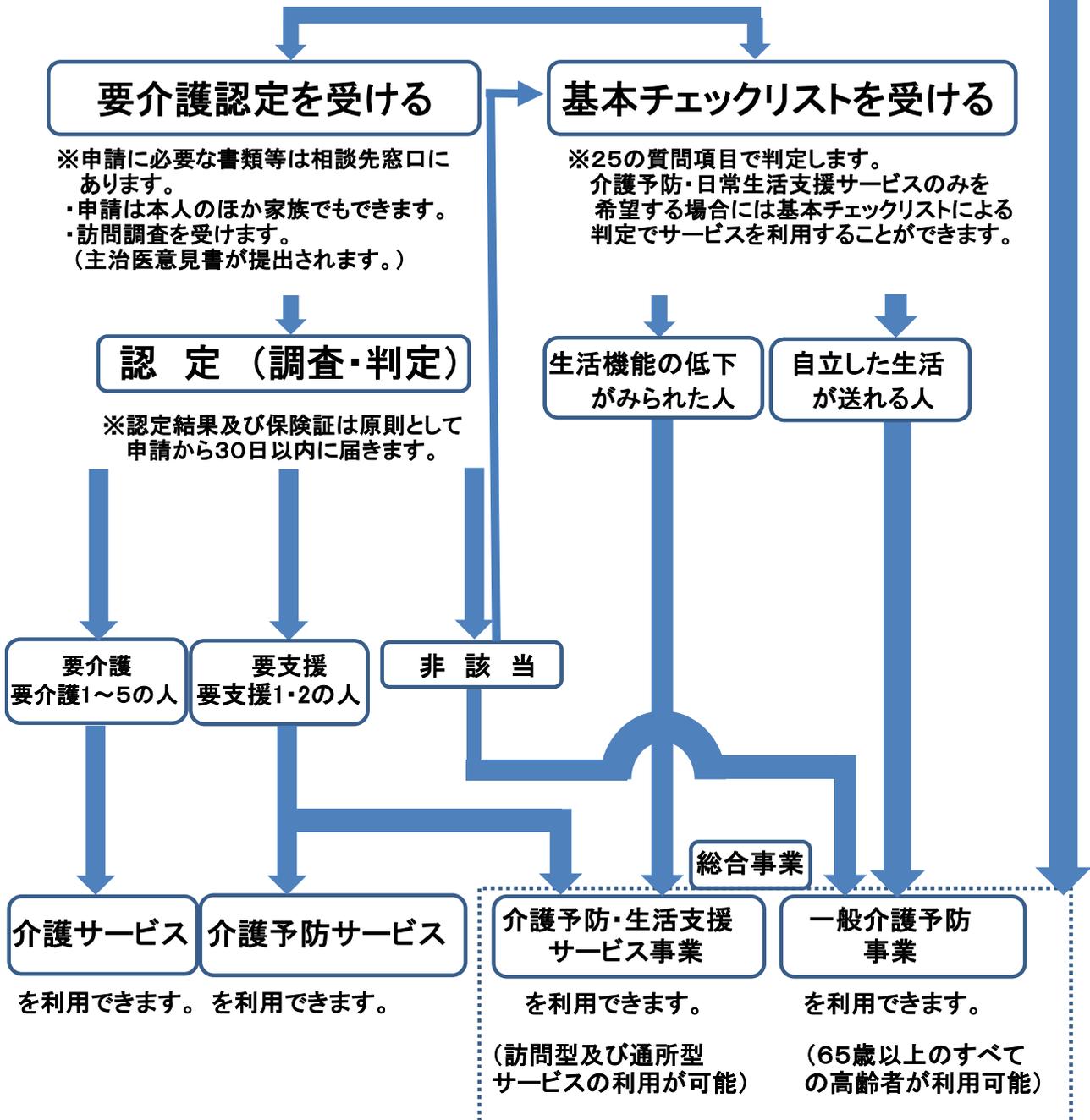
# 【要介護認定の申請】 介護保険サービス利用の手順

介護保険サービス利用の手順は下記のとおりです。

## 相談する

相談先 : 釜石市高齢介護福祉課 TEL0193-22-0178  
各在宅介護支援センター等(P7 参照)

心身の状態、希望するサービス等に応じて「要介護認定」あるいは「基本チェックリスト」のどちらかを選択します。



※要介護認定を受けた後に、介護サービス等を利用するためには居宅介護支援事業所か地域包括支援センター等に連絡し、ケアプラン(介護サービス計画)を作成する必要があります。

くわしくは釜石市地域包括支援センター(0193-22-2620)等P8の相談窓口にご相談ください。

※介護サービス、介護予防サービス、介護予防・生活支援サービス等については利用できるサービスや料金が異なりますのでくわしくはP24、P30をご覧ください。

# 在宅で利用する介護保険サービス

<p><b>訪問介護 (ホームヘルプ) ※訪問型サービス</b></p> <p>ホームヘルパーが家庭を訪問し、入浴、排泄等の身体介護や調理、買い物等の生活援助をします。通院などを目的とした乗降介助も利用できます。</p>	<p><b>訪問入浴介護</b></p> <p>介護職員と看護職員が家庭を訪問し、移動入浴車などで入浴介護をします。</p>	<p><b>訪問リハビリテーション</b></p> <p>理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が家庭を訪問し、リハビリをします。</p>
<p><b>通所介護 (デイサービス) ※通所型サービス</b></p> <p>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行います。</p>	<p><b>通所リハビリテーション (デイケア)</b></p> <p>介護老人保健施設などで、入浴などの日常生活上の支援や、生活行為向上のためのリハビリテーションを日帰りで行います。</p>	<p><b>居宅療養管理指導</b></p> <p>医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士などが家庭を訪問し、療養上の管理や指導をします。</p>
<p><b>訪問看護</b></p> <p>疾患などを抱えている人について、看護師などが家庭を訪問し、療養上の世話や診療の補助をします。</p>	<p><b>短期入所生活介護 (ショートステイ)</b></p> <p>介護老人福祉施設などに短期間入所して、日常生活上の支援(食事、入浴、排泄など)や機能訓練などが受けられます。</p>	<p><b>短期入所療養介護 (医療型ショートステイ)</b></p> <p>介護老人保健施設などに短期間入所して、医療上のケアを含む日常生活上の支援や機能訓練、医師の診療などが受けられます。</p>
<p><b>福祉用具貸与</b></p> <p>日常生活の自立を助けるための福祉用具や、介護予防に役立つものについて貸与します。</p>	<p><b>福祉用具購入</b></p> <p>入浴や排泄などに使用する福祉用具や、介護予防に役立つ用具を販売し、その購入費を支給します。 (年間10万円を上限)</p>	<p><b>住宅改修</b></p> <p>手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修をした際、20万円を上限に費用を支給します。</p>
<p><b>小規模多機能型居宅介護</b></p> <p>通所介護を中心に、利用者の選択に応じて訪問介護や泊まりのサービスを組み合わせて利用できます。</p>	<p>※要介護1～5の人及び要支援1・2の人はここに記載のサービスを全て利用できます。</p> <p>※基本チェックリストの判定結果で総合事業(介護予防・生活支援サービス)を利用する人は、訪問型サービスと通所型サービスのみの利用となります。</p>	

## 在宅で利用する民間サービス

利用料等は目安です。詳しくは各事業所へお問い合わせください。

### ◇◇◇ニチイの家事代行サービス◇◇◇

掃除・買い物付添・おつかい・外出支援・生きがいつくりなど普段の生活の中でお困りの部分をサポートします。

【利用料】	シニア短時間プラン	週1回以上	1回あたり30分……	2,200円
			このプランは延長はできない	
	定期プラン	週1回以上	1回あたり1時間…	2,860円
		月1回以上	1回あたり1時間…	3,630円
			延長30分毎……	1,320円
	年間スポットプラン	年間4回以上	1回あたり1時間…	4,070円
	スポットプラン	不定期	1回あたり1時間…	5,500円
			延長30分毎……	1,320円

【問合せ先】 ☎フリーダイヤル 0120-212-295

### ◇◇◇有限会社かまいしケアー・サービス◇◇◇

家族が介護できないときなどに、ヘルパーが訪問し、日常生活上必要なサービスを提供します。

【利用料】 パート 1時間…………… 1,323円

【問合せ先】 釜石市鶉住居町12-38-22

TEL 0193-28-1043 FAX 0193-28-2025

### ◇◇◇コープくらしの助け合いの会◇◇◇

いわて生協の組合員どうしの助け合い活動です。掃除・買い物・調理・通院など困った時に、ご相談ください。ご利用を希望する人は、いわて生協の会員登録が必要です。

【会員制】 年会費 1,200円

【費用】 活動した時に、利用会員が活動会員に最初の1時間は800円、以降1時間ごとに500円の謝礼を支払います。  
その他活動1回につき100円の負担があります。

【問合せ先】 ☎フリーダイヤル 0120-53-7940

# 在宅で利用する民間サービス

## ◇◇◇いわて生協◇◇◇

夕食を宅配します。毎週月曜から金曜まで、カロリーや塩分はもちろん、専属栄養士が考えた多彩で美味しいメニューを日替わりでお届けします。また、配送スタッフの声掛けなど見守りサービスもあるので、離れて暮らすご家族も安心です。

【料金表】 おかずコース(月～金)……………5日分 2,930円／1食当たり 586円  
お弁当コース(月～金)……………5日分 2,775円／1食当たり 555円  
おかず・お弁当コースに加えて  
バランス土日セット……………2日分 1,080円／1食当たり 540円  
(バランス土日セットのみのご利用はできません)

【問合せ先】 ☎フリーダイヤル 0120-194-502  
受付時間:月曜日～金曜日 9:30～19:00

# 認知症の人の権利を守る・財産の保護をする

## ◇◇◇成年後見制度◇◇◇

成年後見制度は認知症や精神障がいなどにより判断能力が不十分となった人を保護するための制度です。

所管の家庭裁判所に申し立てをして法律上の本人の代理人(本人と同じように権限を持つ者)を選任してもらいます。申し立ては、本人及び本人の4親等以内の親族などがすることができますが、申立人がいない場合は市長が代わって申し立てできるとされています。

また、判断能力が低下する前にあらかじめ後見人となる予定の人を決めて契約を結んでおくこともできます。(任意後見制度)

### ●任意後見制度についての相談先

宮古公証人役場……………TEL 0193-63-4431

### ●所管裁判所(申立先)

盛岡家庭裁判所遠野支部……………TEL 0198-62-2840

### ●成年後見制度についてのお問い合わせ先

釜石市地域包括支援センター……………TEL 0193-22-2620

(社)成年後見センター・リーガルサポート岩手支部……………TEL 019-653-6101

岩手弁護士会……………TEL 019-651-5095

岩手県社会福祉士会……………TEL 019-613-5505

## 認知症の人の権利を守る・財産の保護をする

### ◇◇◇釜石・遠野地域成年後見センター◇◇◇

釜石・遠野地域成年後見センターは、釜石市社会福祉協議会が、釜石市、遠野市、大槌町から委託を受けて運営しています。センターでは、認知症や障がいなどで判断能力が不十分になっても安心して暮らせるように、成年後見制度の活用をお手伝いします。

【内容】 総合相談受付、制度の説明や制度利用(申し立て)の支援  
出前講座や制度の広報・普及  
市民後見人の育成及び支援  
成年後見人等のサポート（親族後見人、専門職後見人、市民後見人）

【所在地】 釜石市大渡町3-15-26 釜石市保健福祉センター 2階

【問合せ先】 釜石・遠野地域成年後見センター TEL 0193-27-9910

### ◇◇◇日常生活自立支援事業◇◇◇

高齢者や障がい者が地域で安心して生活できるよう、釜石市社会福祉協議会との契約に基づいて福祉サービスの利用援助や日常的な金銭管理などを行います。

【対象者】 判断能力が不十分な人(認知症高齢者、知的障がい者、精神障がい者等であって、日常生活を営むのに必要なサービスを利用するための情報の入手、理解、判断、意思表示を本人のみでは適切に行うことが困難な人)  
本事業の契約の内容について判断し得る能力を有していると認められる人

【内容】 福祉サービスについての情報提供、福祉サービスの利用手続きサービス  
福祉サービス利用料などの支払いサービス、日常的な金銭管理サービス  
苦情解決制度の利用サービス、書類などの預かりサービス

【費用】 相談や支援計画の作成にかかる費用は無料  
契約後の支援サービスは、おおむね1時間につき1,300円  
ただし、生活保護受給者は無料  
※書類などを預かる場合で貸金庫などを利用する場合は、実費負担

【問合せ先】 釜石市社会福祉協議会地域福祉権利擁護センター  
TEL 0193-31-1331  
岩手県地域福祉権利擁護センター TEL 019-637-8863

### ◇◇◇消費生活センター◇◇◇

暮らしの中で起こる、買い物や契約などに関するトラブルや心配事などのご相談を受け付けています。

【所在地】 釜石市只越町3-9-13 釜石市役所第1庁舎1階

【問合せ先】 消費生活センター TEL 0193-22-2701

# 家 族 へ の 支 援

～認知症の悩み・家族の介護の悩みを聞いてほしい・息抜きをしたい～

## ◇◇◇認知症の人とあゆむ会(介護する家族が支え合う会)◇◇◇

介護の悩み・相談事は尽きないものです。同じように悩んでいる家族や、介護を終えた家族が集まる会で、良いアドバイスをもらったり、楽しく語り合う会になっています。見学だけでも大歓迎です。お問い合わせください。

年会費	正 会 員	500円
	準 会 員	500円
	賛 助 団 体	3,000円

### ■主な活動■

- 【つどい開催】 認知症の人を介護しているご家族が一人で悩みを抱えこまないように、同じように介護している方々とお話できる会です。また、介護講座で介護に役立つお話も聞けます。
- 【研 修 会】 認知症に対する理解を深めるための勉強会・研修会を行います。
- 【施設見学会】 認知症の人が利用できる介護サービス事業所・施設の見学会を行います
- 【問 合 せ 先】 ◎入会は随時受け付けています。下記にご連絡下さい。  
●はまゆり在宅介護支援センター TEL 0193-25-0650  
●釜石市地域包括支援センター TEL 0193-22-2620

## ◇◇◇チームオレンジ◇◇◇

「チームオレンジ」とは、認知症サポーターによる認知症の人や家族、地域の見守り・助け合い、支援等を行う仕組みづくりのことを言います。

※「認知症施策推進大綱」(令和元年6月18日)では令和7年までに全市町村でのチームオレンジ等の整備が掲げられており、釜石市では鵜住居地区、小佐野地区、唐丹地区にチームオレンジが結成しております。(R6年3月現在)

# 認知症の人及び家族への支援

## ◇◇◇認知症カフェ◇◇◇

認知症カフェとは認知症の人やその家族、医療や介護の専門職、地域の人などが気軽に参加し、お茶を飲みながら、会話や相談ができる「地域の居場所」のことです。

初めて参加される方は問合せ先に連絡し、日程確認をお願いします。

### ①ともすカフェ

- 【対象者】 どなたでも
- 【開催日時】 おおむね毎月第3木曜日 午前10時～11時30分
- 【開催場所】 鵜住居地区生活応援センター他
- 【参加費】 100円（お茶代）
- 【問合せ先】 三峯の杜（みつみねのもり） 0193-27-8040  
鵜住居地区生活応援センター 0193-28-2470

### ②あゆむカフェ

- 【対象者】 認知症の人及びその家族
- 【開催日時】 不定期（年5回程度） ※6月、8月、12月、2月、3月に予定している
- 【開催場所】 小佐野コミュニティ会館
- 【参加費】 100円（お茶代）
- 【問合せ先】 はまゆり在宅介護支援センター（認知症の人とあゆむ会） 0193-25-0650

## 見守りがあれば自立して生活できる時に利用する住宅等

※入居、入所の際にはそれぞれ条件があります

高齢者住宅	住所	電話番号
パル青葉	大渡町2-6-26	一二三不動産 0193-23-0203
青葉ビル	大町3-8-3	市都市計画課 0193-22-2111
あお空高齢者優良賃貸住宅釜石	片岸町2-13-28	0193-55-4116

養護老人ホーム	住所	電話番号
養護老人ホーム五葉寮	鵜住居町2-20-1	0193-28-3005 入居の相談は 市高齢介護福祉課 0193-22-0178

## 在宅での生活が困難になった時に利用する施設等

※入居、入所の際にはそれぞれ条件があります

介護老人福祉施設	住所	電話番号
特別養護老人ホームアミーガはまゆり	小佐野町3-9-50	0193-25-2600
特別養護老人ホーム仙人の里	甲子町7-144-4	0193-23-1022
特別養護老人ホームあいぜんの里	大字平田2-51-7	0193-26-6600

介護老人保健施設	住所	電話番号
老人保健施設はまゆりケアセンター	小佐野町4-3-7	0193-52-0026
老人保健施設フレールはまゆり	小佐野町3-9-1	0193-52-0020

地域密着型介護老人福祉施設	住所	電話番号
ユニット型特別養護老人ホームあいぜんの里	大字平田2-51-7	0193-26-6600
地域密着型介護老人福祉施設三峯の杜	鶉住居町2-22-1	0193-27-8040

認知症対応型共同生活介護(グループホーム)	住所	電話番号
グループホームございしよの里	鶉住居町23-21-1	0193-28-1300
あお空グループホーム釜石	片岸町2-13-28	0193-55-4116
スマートホーム・パティオ	小佐野町2-3-39	0193-21-3911
グループホームやかた	大町3-9-16	0193-31-3301
グループホームさわこ	栗林町9-10-9	0193-28-1113
グループホームさくら	甲子町5-2-4	0193-55-4892
グループホームファミリア	甲子町15-86-5 カサ・デ・ファミリア	0193-27-8692
SOMPOケアそんぼの家GH釜石平田	大字平田1-1-31	0193-55-4973

有料老人ホーム	住所	電話番号
フジクラ有料老人ホーム	甲子町16-6-7	0193-21-1166
カサ・デ・ファミリア	甲子町15-86-5	0193-27-9011
住宅型有料老人ホーム ハピネスさくら	甲子町10-311-2	0193-21-5200
住宅型有料老人ホーム ケアタウン	平田町2-807	0193-27-6120

## **釜石市高齢介護福祉課**

**電話番号：0193-22-0178**

**ファックス：0193-22-6375**

## **釜石市地域包括支援センター**

**電話番号：0193-22-2620**

**ファックス：0193-22-6375**

**〒026-0025 釜石市大渡町3-15-26  
保健福祉センター2階**