

ともに助けあい 安心して暮らせるまち

認知症 あんしんガイドブック



認知症になっても 安心して暮らせるまちへ



ともに助けあい 安心して暮らせるまち

認知症あんしんガイドブック

令和5年3月 発行

発行：かつらぎ町
健康推進課 長寿社会係
地域包括支援センター

認知症に早く気づこう	1~2 ページ
認知症の代表的な病気	3 ページ
認知症かな？と心配になったときの相談窓口	4 ページ
認知症の経過に応じて利用できる支援について	5~6 ページ
かつらぎ町内事業者一覧	7 ページ
認知症の予防・支援をするサービスの内容	8~12 ページ
かつらぎ町高齢者等見守りネットワーク事業について	13 ページ
かつらぎ町サロン一覧	14 ページ
つれもてカフェ一覧	15~16 ページ
認知症家族の会	17~18 ページ
認知症に関する相談窓口	19~20 ページ
高齢者虐待を防ぎましょう	21~22 ページ
免許返納について考えましょう	23 ページ
認知症を予防するには	24 ページ
地域包括支援センター紹介	25~26 ページ

かつらぎ町

認知症に早く気づこう

認知症は早期の発見が大切です

生活習慣病をはじめ多くの病気がそうですが、認知症もまた早期の発見と治療がとても大切な病気です。認知症は、現在完治が難しい病気とされています。しかし、早期に発見して適切な対処をすれば、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。

●早期発見による3つのメリット

メリット1 早期治療で改善も期待できる

認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見し早期に治療をはじめると、改善が期待できるものもあります。

メリット2 進行を遅らせることができる

認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことによって、その進行のスピードを遅らせることができます。

メリット3 事前にさまざまな準備ができる

早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を整えることができます。



本人が受診を拒むこともあります

「自分が認知症かもしれない」という不安はとても大きなものです。そのため家族など周囲が受診をすすめても、本人が頑なに拒むといったこともあります。そのようなときは、まずは家族だけで地域包括支援センター、保健所・保健センターなどの相談窓口を訪れ、アドバイスを受けることもできます。

また、受診の意思はあっても専門の医療機関の敷居が高い場合は、かかりつけ医に相談してみるという方法もあります。かかりつけ医は、必要に応じて適切な病院なども紹介してくれます。問診などで正確に症状を伝えるためにも、できるだけ家族が付きそって受診しましょう。



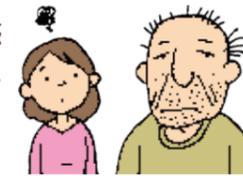
●認知症が疑われるサイン

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、かかりつけ医や自治体の窓口にご相談しましょう。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。



「軽度認知障害 (MCI)」の発見と対処が重要です

「軽度認知障害 (MCI)」とは、いわば認知症の前段階で、軽い記憶障害などはあっても基本的に日常生活は大きな支障なく送れる状態です。この段階で発見して適切に対処すれば、特にアルツハイマー型認知症への移行を予防、または先送りできるといわれています。ちょっとした異変のサインを見逃さないようにしましょう。

認知症の代表的な病気

認知症にはこんなタイプがあります



アルツハイマー型認知症

いちばん多い認知症です。脳の機能が全般的に低下していきます。脳の変化は症状が出る何十年も前から起きており、徐々に進行していきます。

症状や傾向

- 女性に多い。
- もの忘れの自覚がなくなる。
- ゆっくり症状が進行する。
- 人格が変わることがある。

血管性認知症

脳梗塞や脳出血などの病気で、病変部分の脳細胞の働きが失われることで発症します。脳梗塞の再発などで症状が段階的に進みます。

症状や傾向

- 男性に多い。
- 意欲が低下しやすい。
- 片麻痺や言語障害などがある。
- 人格や判断力は保たれる。

レビー小体型認知症

脳にレビー小体という物質（タンパク物質）が蓄積されて発症します。生々しい幻視（ないものがあるように見える）があらわれるのが特徴です。

症状や傾向

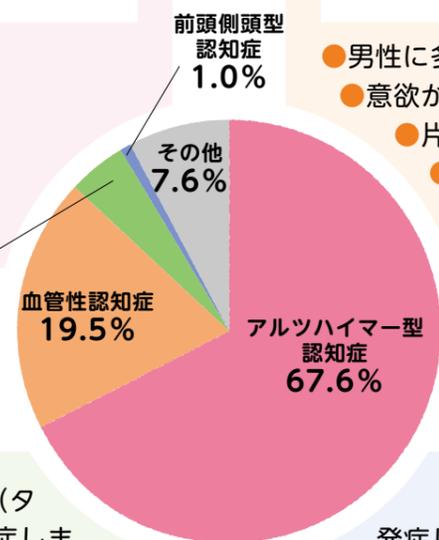
- 手足の震えや筋肉の硬直で転倒しやすい。
- 夜中に夢を見て騒ぎ立てる。
- そこにいない人や動物、昆虫などの幻視がはっきりとあらわれる。

前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉が萎縮して発症します。理性や感情がコントロールできなくなり、常識を逸脱した言動などがみられます。

症状や傾向

- 同じ言動を繰り返す。
- 興味や関心が薄れやすい。
- 万引や信号無視など社会のルールに違反したことをする。

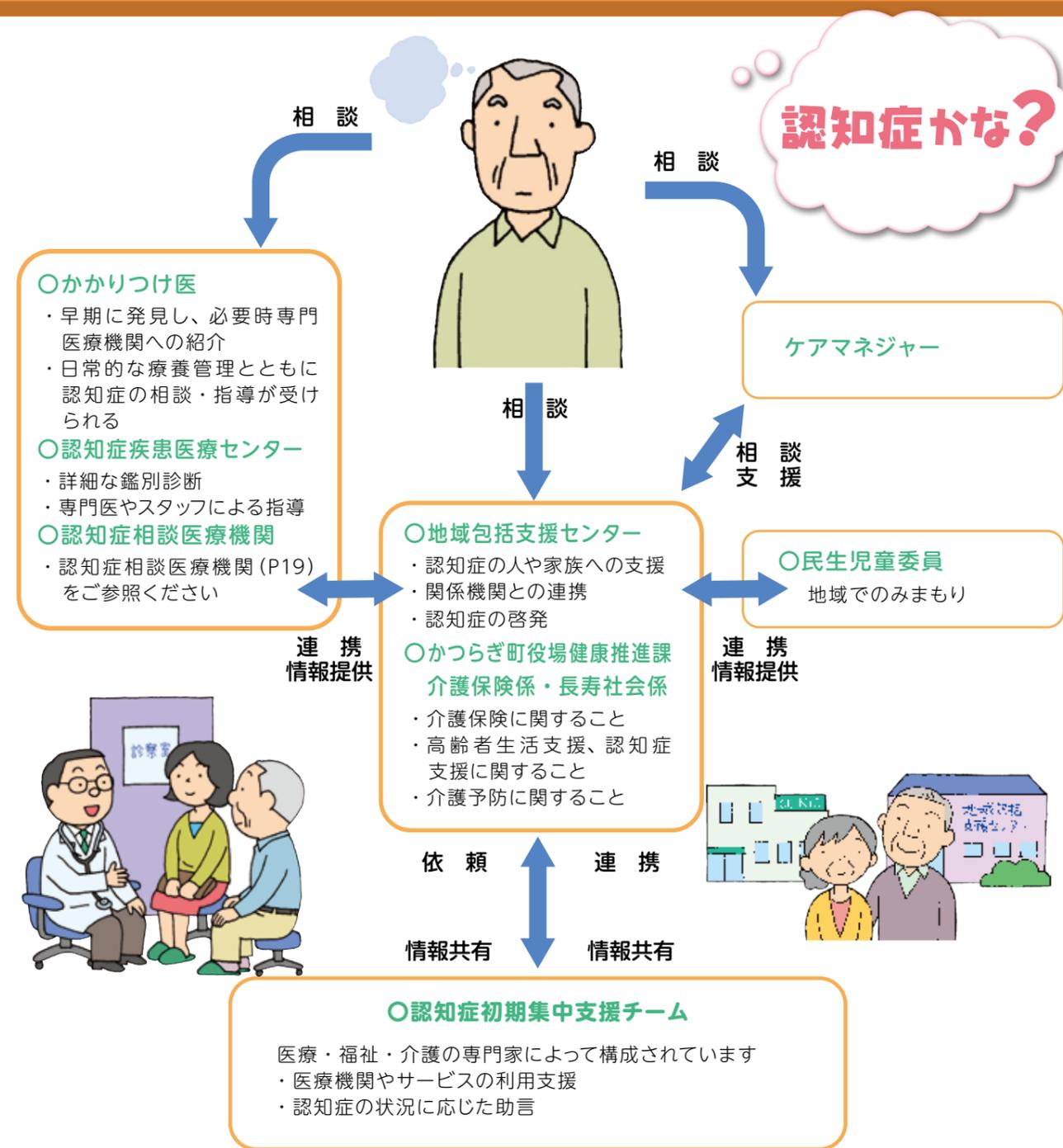


円グラフ資料：「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」（厚生労働科学研究 筑波大学 朝田教授）

● 認知症と間違えやすい「うつ病」

高齢期は近親者との死別など「うつ病」になりやすい環境にありますが、うつ病による一時的な記憶力の低下などを認知症の症状と間違えてしまうことがあります。正しい診断や治療のためにも、認知症が疑われる症状があったら早めに専門医に受診しましょう。

認知症かな?と心配になったときの相談窓口



認知症になっても安心して住み慣れた街で、生活するためにいろいろな相談機関があります。認知症は早期の段階で発見し適切な関わりをすることが大切です。

認知症の人やその家族が一人で悩まず、相談してください。



認知症の経過に応じて利用できる支援 について

	認知症はない	軽度	中等度		重度
認知症の進行	MCI (軽度認知障害)		②症状はあっても日常生活は自立	③見守りがあれば日常生活は自立	④日常生活に手助けや介護が必要
本人の様子	年相応のもの忘れ	①認知症の疑い	②症状はあっても日常生活は自立	③見守りがあれば日常生活は自立	④日常生活に手助けや介護が必要
生活上のポイント	○もの忘れは多少あるが日常生活は自立している ○認知症ではない	○気になるもの忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成などを含め、日常生活は自立している	○買い物や事務、金銭管理などにミスがみられるが、日常生活はほぼ自立している	○服薬管理ができない、電話の対応や訪問者の対応などが一人では難しい	○着替えや食事、トイレなどがうまくできない
対応のポイント	○規則正しい生活を心がけましょう ○人とのつながりをつくる 最も大切なのはご近所づきあいです ○限られた人生を自分らしく生きるため、そして残された家族が困らないようにエンディングノート等を活用しましょう	○介護保険サービスを検討しましょう ○かかりつけ医と相談のうえ、服薬管理ができる体制を整えましょう ○免許の返納について考えておくことが大切です	○介護保険サービスを活用しましょう ○お金の管理や契約について考えましょう ○見守りのための支援を活用し自ら危険から身を守る方法を考えましょう ○住まいを選択しましょう 施設へ入居する場合は、本人の状態が悪化し限界を超えてから行うよりも早めに対応し、慣れておくほうが入居後の生活の質を高めます。いざという時の心の支えになるかもしれないので、今のうちから施設への見学を気軽にしてみてください	○在宅介護の継続のためには24時間訪問看護や在宅医療を検討しましょう ○肺炎を繰り返し、飲み込みの悪さから「胃ろう」を勧められることがあります ※医師の説明をよく聞いて、ご本人の意思を尊重し、ご家族でもよく話し合ってください	
相談	○かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局 ○地域包括支援センター ○つれもてカフェ ○もの忘れ ○かつらぎ町役場(健康推進課) ○介護支援専門員(ケアマネジャー) ○認知症地域支援推進員 ○認知症家族の		相談 会		
受診	○かかりつけ医(必要に応じてかかりつけ医から紹介) 認知症疾患医療センター・神経内科・精神科 ○和歌山県		知症相談医療機関 ○療養型病院		
介護予防	○健康診査・がん検診(役場集団検診または医療機関での受診) ○健康講座		○介護予防教室(認知症予防・運動機能向上教室) ○かつらぎフィットネス		
通いの場	○つれもてカフェ ○サロン ○生きがい活動支援通所事業		○通所介護(デイサービス) ○通所リハビリテーション(デイケア)		
役割	○シルバー人材センター(就労)				
生活支援	○高齢者日常生活用具給付事業 ○軽度生活援助事業 ○シルバー人材センター(生活支援依頼)		○訪問介護 ○通院等乗降介助 ○短期入所生活介護(ショートステイ) ○短期入所療養介護 ○居宅療養管理指導 ○福祉用具貸与 ○特定福祉用具購入(特定介護予 防福祉用具購入) ○居宅介護住宅改修(介護予防住宅改修) ○高齢者居宅改修補助事業 ○デイサービス		
身体介護	○任意後見制度 ○成年後見制度利用支援		○在宅高齢者等訪問理髪サービス		
住まい	○福祉サービス利用援助事業(日常生活自立支援事業)		○訪問介護 ○訪問看護 ○訪問 入浴介護 ○訪問リハビリテーション		
家族支援 交流 学習の場	○軽費老人ホーム・サービス付高齢者住宅・有料老人ホーム ○グループホーム(認知症対応型共同生活介護) ○養護老人ホーム		○介護老人保健施設 ○介護医療院(介護療養型医療施設) ○介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)		
見守り その他	○つれもてカフェ ○認知症家族の会 ○認知症サポーター養成講座		○紙おむつ等支給事業		
	○緊急通報システム ○高齢者等見守り配食サービス事業 ○かつらぎ町高齢者等見守りネットワーク事業 ○配 ○認知症初期集中支援チーム ○民生児童委員 ○在宅災害時要援護者支援登録制度 ○高齢者等の見守り協力に		食サービス ○友愛電話 ○認知症サポーター 関する協定		

かつらぎ町内事業者一覧

事業所名	住所	電話番号
【サービス】 居宅介護支援		
①かつらぎ町地域包括支援センター	丁ノ町 2338-2	22-2322
②かつらぎ町社会福祉協議会	丁ノ町 2338-2	22-4777
③居宅介護支援事業所さわ かつらぎ	笠田東 15-2	22-6767
④ケアプランセンターはなぶさ	笠田東 446	20-9004
⑤愛光園在宅介護支援センター	佐野 1401-2	23-2660
【サービス】 訪問介護		
⑥かつらぎ町社会福祉協議会花園介護事業所	花園梁瀬 1578-2	0737-26-0344
⑦ヘルパーステーションはな	丁ノ町 403-3	25-6655
⑧ヘルパーステーション輝	丁ノ町 818-2	20-2700
⑨ケアステーションささゆりの里	笠田東 433	22-3333
⑩南労会かつらぎヘルパーステーション	笠田東 15-2	22-6161
⑪ヘルパーステーションはずみ	丁ノ町 84-11	20-5953
⑫ヘルパーステーションあるぼると	東茨田 644-4	26-5015
⑬訪問介護ステーションおやつ	三谷 1620-4	20-2609
【サービス】 訪問看護		
⑭訪問看護ステーションはなぶさ	笠田東 446	20-9004
⑮こもれびの里訪問看護ステーション	笠田東 109-8	26-7791
⑯訪問看護ステーションひだまり	兄井 131-3	23-1618
【サービス】 通所介護		
⑰特別養護老人ホームあさひ	西飯降 461-6	23-3010
⑱南労会かつらぎデイサービスセンター	笠田東 15-2	22-6600
⑲リハビリ型デイサービスあじさい	笠田中 256-1	23-2010
⑳ REVE	笠田東 470-1	23-2212
㉑デイサービスひだまりの里かつらぎ	佐野 613-1	22-5550
㉒愛光園デイサービスセンター	佐野 1386	23-2670
【サービス】 地域密着型通所介護		
㉓デイサービス愛がある	中飯降 1657-2	22-7770
㉔夢心	佐野 347	20-1157
㉕太陽の家	高田 196	26-5137
㉖かつらぎ町社会福祉協議会花園介護事業所	花園梁瀬 1578-2	0737-26-0344
【サービス】 通所リハビリテーション		
㉗介護老人保健施設アメニティかつらぎ	妙寺 1847-42	23-1122
【サービス】 短期入所生活介護		
㉘介護老人福祉施設やまぼうし	丁ノ町 2385-1	22-2020
㉙特別養護老人ホームあさひ	西飯降 461-6	23-3010
㉚愛光園短期介護事業所	佐野 1401-2	22-6057
㉛第 2 愛光園短期入所生活介護事業所	佐野 955-1	26-7366
【サービス】 短期入所療養介護		
㉜介護老人保健施設アメニティかつらぎ	妙寺 1847-42	23-1122
【サービス】 軽費老人ホーム(ケアハウス)		
㉝ケアハウスかつらぎ乃里	柏木 848	23-2233
【サービス】 介護老人福祉施設		
㉞介護老人福祉施設やまぼうし	丁ノ町 2385-1	22-2020
㉟特別養護老人ホームあさひ	西飯降 461-6	23-3010
㊱特別養護老人ホーム愛光園	佐野 1401-2	22-6057
㊲特別養護老人ホーム第 2 愛光園	佐野 955-1	26-7366
【サービス】 介護老人保健施設		
㊳介護老人保健施設アメニティかつらぎ	妙寺 1847-42	23-1122
【サービス】 認知症対応型共同生活介護(グループホーム)		
㊴愛光園グループホーム	佐野 1401-2	23-3830
㊵愛光園第 2 グループホーム	佐野 1386	22-3010
㊶太陽の家グループホーム	笠田東 995-1	22-5517

認知症の予防・支援をするサービスの内容

● 相談・受診

名称	内容
かかりつけ医	かかりつけ医は、健康に関することを何でも相談できる、身近にいて頼りになる医師のことです。必要な時に、認知症など症状に応じた専門医療機関を紹介してもらえます。
かかりつけ歯科医	かかりつけ歯科医は安心・安全な歯科医療の提供だけでなく、医療・介護に係る幅広い知識と見識をもち、地域住民の生涯に亘る口腔機能の維持・向上を目指し、地域医療の一翼を担っています。
かかりつけ薬局	かかりつけ薬局は地域に必要な医薬品等の供給体制を確保し、患者の使用する医薬品の薬学的管理指導を行う「かかりつけ薬剤師」が従事しています。
地域包括支援センター	25、26 ページ「地域包括支援センター」を参照してください。
つれもてカフェ	赤ちゃんから高齢者までどなたでも参加することができます。認知症について気軽に学び、同じ悩みを持つ方とつながり、専門職に相談もできます。
認知症疾患医療センター	19 ページ「認知症疾患医療センター」を参照してください。
もの忘れ相談	年相応のもの忘れ？認知症？地域包括支援センターでは毎月 2 回相談を受け付けています。当日の電話、匿名での相談も可能です。相談日時：毎月第 1・第 3 月曜日 13 時～15 時
介護支援専門員(ケアマネジャー)	介護サービスを利用する際、サービスの内容・費用などの計画を立てたり、相談を受け支援したりする介護の専門家です。
認知症地域支援推進員	状態に応じたサービスが適切に提供されるよう、医療と介護の間の支援ネットワークの構築や、地域の関係機関との連携支援、また認知症患者やその家族の相談支援や支援体制の構築を行います。

● 介護予防・通いの場・役割

名称	内容	お問い合わせ
健康診査・がん検診	認知症予防のためには、生活習慣病の予防や、定期的な健康チェックが大切です。医療機関や集団検診で受診できます。	健康推進課(衛生係) ☎ 0736-22-0300
介護予防教室	心身の機能の低下を防ぐための講座や実技を行います。転倒予防、膝痛・腰痛予防、お口のお手入れ、認知症予防などのメニューの他、健康相談を実施しています。	
健康講座	健康意識の向上のため、医師、歯科医師等による講座を各地域で開催し、予防知識の習得や自身の健康状態把握のために各種検診の受診勧奨を行います。	
かつらぎフィットネス	ご自身の目的、体力、体調にあったメニューで無理なく体力の維持、増進ができる場です。健康運動指導士が体力づくりに関する相談に応じます。	

名称	内容	お問い合わせ
サロン	生きがいづくりや社会参加を促進する地域の拠点で、地域において住民が主体となって自主的に運営しています。	健康推進課 (長寿社会係) ☎ 0736-22-0300
生きがい活動支援通所事業	家に閉じこもりがち、あるいは要介護状態になるおそれのある高齢者に対し、社会的孤立感の解消、自立生活の助長及び要介護状態になることへの予防を図るため、通所によるサービスを提供します。	
つれもてカフェ	赤ちゃんから高齢者までどなたでも参加することができます。認知症について気軽に学び、同じ悩みを持つ方とつながり、専門職に相談もできます。	かつらぎ町 地域包括支援センター ☎ 0736-22-2322
通所介護(デイサービス) *要介護・要支援認定または 事業対象者認定が必要です	通所介護施設で、食事や入浴といった日常生活上の支援や、機能訓練を日帰りで行います。	健康推進課 (介護保険係) ☎ 0736-22-0300
通所リハビリテーション (デイケア) *要介護・要支援認定が必要です	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リハビリテーションを日帰りで行います。	
シルバー人材センター (就労)	公共施設、民間企業、一般家庭からさまざまな仕事を承り、会員登録された高齢者にさまざまな社会参加の機会を設けています。	かつらぎ町 シルバー人材センター ☎ 0736-22-3514

● 生活支援

名称	内容	お問い合わせ
高齢者日常生活用具給付事業	日常生活の利便性が向上するよう、要介護高齢者及び一人暮らし高齢者に対して電磁調理器(IH)などの日常生活用具などを給付します。認知症が進行すると、火気の使用も危険となってくるため、早期の利用を検討してください。	健康推進課 (長寿社会係) ☎ 0736-22-0300
軽度生活援助事業	在宅の一人暮らし高齢者等が自立した生活を継続して送れるよう、買い物など軽易な日常生活上の援助を行うことで、要介護状態への進行防止を図ります。	
高齢者居宅改修補助事業 *要介護・要支援認定が必要です	低所得者で日常生活能力が低下した65歳以上の要介護認定者で介護保険の住宅改修費支給を上回る方について、排泄、入浴、移動などが容易になるよう居宅改修の費用を補助し、在宅生活の助長と介護負担の軽減を図ります。	
在宅高齢者等訪問理髪サービス事業 *要介護認定が必要です	外出して理髪を受けることが困難な要介護4または5の在宅の寝たきり高齢者等に対して行う、訪問理髪サービスです。	

名称	内容	お問い合わせ	
訪問介護 *要介護・要支援認定または 事業対象者認定が必要です	ホームヘルパーが居宅を訪問し、調理、掃除、洗濯などの生活援助を行います。	健康推進課 (介護保険係) ☎ 0736-22-0300	
通院等乗降介助 *要介護認定が必要です	通院などを目的とした乗降介助を利用できます。		
短期入所生活介護 (特別養護老人ホームでの ショートステイ) *要介護・要支援認定が必要です	特別養護老人ホームなどに短期間入所して、日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。		
短期入所療養介護 (介護老人保健施設での ショートステイ) *要介護・要支援認定が必要です	介護老人保健施設や医療施設などに短期間入所して、日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。		
居宅療養管理指導 *要介護・要支援認定が必要です	医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士、歯科衛生士、看護職員が居宅を訪問し、療養上の管理や指導をします。		
福祉用具貸与 *要介護・要支援認定が必要です	日常生活に必要な福祉用具の貸与を、専門知識を持った事業者が行います。		
特定福祉用具購入 (特定介護予防福祉用具購入) *要介護・要支援認定が必要です	日常生活に必要な特定の福祉用具を購入する際、費用(年間10万円を上限)を1~3割の負担で利用できます。 ※特定の福祉用具は以下の5種類です。 ・腰掛便座(便座の底上げ部分含む) ・自動排せつ処理装置の交換部品 ・排せつ予測支援機器 ・入浴補助用具(入浴用手すり、浴槽用手すりなど) ・簡易浴槽 ・移動用リフトのつり具の部分		
居宅介護住宅改修 (介護予防住宅改修) *要介護・要支援認定が必要です	手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修をする際、費用(20万円を上限)のうち利用者負担割合分の負担で利用できます。事前申請により、差額は介護保険が負担します。		
シルバー人材センター (生活支援依頼)	豊富な経験を有した会員(高齢者)が、家事支援や庭仕事、ふすまや網戸の張り替えなどの仕事をお手伝いします。		かつらぎ町 シルバー人材センター ☎ 0736-22-3514
福祉サービス利用援助事業 (日常生活自立支援事業)	福祉サービスの利用手続きの援助・日常生活上の手続きに関する援助・日常的な金銭管理の援助および書類などの預かりサービスを行います。		かつらぎ町 社会福祉協議会 ☎ 0736-22-5222
成年後見制度利用支援	判断能力が低下し、意思決定に支障のある高齢者などの権利、財産を守る制度です。成年後見制度についてのご案内や助言を行います。	健康推進課(長寿社会係) ☎ 0736-22-0300 かつらぎ町地域包括支援センター ☎ 0736-22-2322 かつらぎ町社会福祉協議会 ☎ 0736-22-5222	

● 身体介護

名称	内容	お問い合わせ
訪問介護 *要介護・要支援認定または事業対象者認定が必要です	ホームヘルパーが居宅を訪問し、食事・入浴・排せつなどの身体介護を行います。	健康推進課 (介護保険係) ☎ 0736-22-0300
訪問看護 *要介護・要支援認定が必要です	看護師などが、疾患などを抱えている人の居宅を訪問し、療養上の世話や診療の補助を行います。	
訪問入浴介護 *要介護・要支援認定が必要です	介護職員と看護職員が居宅を訪問し、浴槽を提供して入浴介助を行います。	
訪問リハビリテーション *要介護・要支援認定が必要です	理学療法士や作業療法士などが居宅を訪問し、機能訓練を行います。	

● 住まい

名称	内容	お問い合わせ
軽費老人ホーム(ケアハウス)	家庭環境、住宅事情、身体機能の低下などの理由により、自宅で独立して生活することに不安のある高齢者のための住まいです。所得に応じた利用料がかかります。	健康推進課 (介護保険係) ☎ 0736-22-0300
グループホーム (認知症対応型共同生活介護) *要介護・要支援認定が必要です	認知症の人が共同生活をする住宅で、食事、入浴、排せつなどの日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。	
介護老人保健施設 *要介護認定が必要です	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や介護が受けられます。	
介護医療院 (介護療養型医療施設) *要介護認定が必要です	長期の療養を必要とする人のための施設で、病院に併設され、医療、看護、介護、リハビリテーションなどが受けられます。	
介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム) *要介護認定が必要です	常時介護が必要で、在宅での生活が困難な人が、日常生活上の支援や介護が受けられます。原則として要介護3～5までの人が対象です。	
養護老人ホーム	環境上及び経済的な理由により自宅で生活することが困難な高齢者のための入所施設です。所得に応じた利用料がかかります。	健康推進課 (長寿社会係) ☎ 0736-22-0300

● 家族支援

名称	内容	お問い合わせ
つれもてカフェ	赤ちゃんから高齢者までどなたでも参加することができます。認知症について気軽に学び、同じ悩みを持つ方とつながり、専門職に相談もできます。	かつらぎ町 地域包括支援センター ☎ 0736-22-2322
認知症家族の会	認知症のご家族をかかえておられる方が中心に集い、日頃の思いを話せる場所です。介護の相談・情報交換などを行っています。また、専門職に相談もできます。(毎月第3木曜日・午後1時～)	健康推進課(長寿社会係) ☎ 0736-22-0300 かつらぎ町 地域包括支援センター ☎ 0736-22-2322

名称	内容	お問い合わせ
紙おむつ等支給事業 *要介護認定が必要です	要介護者を在宅で介護する家族等に対して、介護に必要な紙おむつ等を支給します。(月額上限 5,000円)	健康推進課 (長寿社会係) ☎ 0736-22-0300

● 見守り支援・その他

名称	内容	お問い合わせ
緊急通報システム設置事業	急病及び災害等の緊急時に委託事業者を通じた支援体制等により、迅速かつ適切な対応を図ります。	健康推進課 (長寿社会係) ☎ 0736-22-0300
高齢者等見守り配食サービス事業	要援護高齢者等が地域で自立した日常生活を送ることを支援するため、お弁当の配達を利用して見守り訪問を行い、安否等の状況を確認します。緊急時は登録連絡先に連絡します。	
高齢者等見守りネットワーク事業	認知症などにより行方不明になるおそれのある高齢者等が行方不明になった場合に地域の支援を得て早期に発見できるよう、関係機関が連携し、対象者の生命と安全を守り、併せて、その家族等への支援を図ります。	
配食サービス	社会福祉協議会(民生児童委員、一般ボランティア協力)の行う配食サービス活動(4月～5月、10月～3月で月2回実施)を通じた高齢者の見守りを行います。	かつらぎ町 社会福祉協議会 ☎ 0736-22-4311
友愛電話	一人暮らしの高齢者又は高齢者世帯の方、同居親族がいても日中の見守りや安否確認が必要な方にボランティアが月1回電話を通して、見守りを行います。	
認知症サポーター養成講座	地域や職域、学校などで認知症の基礎知識について、またサポーターとして何ができるかなどについて学びます。	かつらぎ町 地域包括支援センター ☎ 0736-22-2322
認知症サポーター	「認知症サポーター養成講座」にて認知症に関する正しい知識と理解を学んだ、地域で認知症の方やそのご家族を見守る応援者です。	健康推進課(長寿社会係) ☎ 0736-22-0300 かつらぎ町地域包括支援センター ☎ 0736-22-2322
民生児童委員	町内の各地区において、住民の立場に立って生活上のあらゆる相談に応じ、必要な支援を行っています。	住民福祉課(福祉係) ☎ 0736-22-0300
災害時要配慮者支援事業	災害の発生などにより、避難する際に自力での避難が困難で、何らかの助けが必要な方の登録を行っています。名簿は本人同意のもと、お住いの地区の地域支援者等に提供し、日常生活での見守りや、災害発生時の支援情報として活用されます。	
高齢者等の見守り協力に関する協定	日常の業務において高齢者と接する機会の多い民間事業者と連携することにより、孤独死や消費者被害の恐れのある高齢者等をいち早く発見し、行政の支援につなげます。	

かつらぎ町高齢者等見守りネットワーク事業について

認知症などにより行方不明になるおそれのある人を事前に登録していただき、登録内容をかつらぎ警察署・伊都消防本部と情報共有し、行方不明時に迅速に対応できるようにするための事業です。認知症が進行すると、外出時に道に迷い、そのため外出時の事故（夏は脱水、冬は低体温症）や注意不足によるけが（骨折など）で命の危険を招くことがあります。認知症の診断を受けたら早期の見守りネットワークの登録・利用を検討してください。

登録していただくと、衣服や靴、かばんなどに貼れる「高齢者等見守りシール」と登録番号を配布します。よく身につける衣服や靴などに付けてください。

登録・申請：かつらぎ町役場 健康推進課 長寿社会係

高齢者等見守りシール（見本）



携帯電話用QRコード

（読み込むと下記の情報が表示）

この方の身元が分からない場合は、かつらぎ警察署（0736-22-0110）に連絡をお願いします。その際、番号をお伝え下さい。または、下記までご連絡下さい。
 かつらぎ町役場健康推進課
 0736-22-0300
 かつらぎ町地域包括支援センター
 0736-22-2322

※「QRコード」は㈱デンソーウェブの登録商標です

シールの活用例



認知症初期集中支援チームについて

認知症初期集中支援チームとは、高齢者ができる限り住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けられるために、地域包括支援センターと連携を取りながら、認知症の人または疑いのある人、およびそのご家族をチーム員が訪問し、認知症の早期診断、早期対応を行い、本人及びご家族に対して、適切な支援やサポート等を行います。

詳しくは地域包括支援センターまでお問い合わせください。

かつらぎ町サロン一覧

高齢になっても元気で生きがいを持ち、住み慣れた地域で自分らしくいきいきと暮らしていくことを目的とした自主活動の場です。

No.	サロン名称（順不同）	地区	開催場所
1	コスモス会	笠田東二	笠田東児童館
2	サロン赤とんぼ	笠田東一	笠田東第一コミュニティセンター 笠田東1西集会所
3	サロン仲よし会	笠田中	新規作物地域ブランド定着施設（笠田中区民センター）
4	佐野すみれ会	佐野	笠田公民館佐野分館（佐野ふれあい館）
5	あじさい会	佐野	上佐野集会所
6	中佐野ふれあい会	中佐野	中佐野集会所
7	まほろばサロン	窪、萩原	萩原コミュニティセンター 窪ふるさと館
8	Viva うつり	移	移レストハウス 歩里人珈琲
9	東柏木サロン会	東柏木	東柏木会館
10	東茨田サロンつくし	東茨田	見好公民館
11	山崎にここサロン	山崎	山崎児童館
12	三ツ葉会	丁ノ町	丁ノ町地域交流センター
13	妙寺団地サロン会	妙寺団地	妙寺団地集会所
14	丁ノ町あしたば会	丁ノ町	丁ノ町区第2集会所
15	幸の会	妙寺、丁ノ町	ゆうゆうコミュニティセンター 妙寺公民館
16	幸の会・西	妙寺、丁ノ町	妙寺防災センター
17	市の会	丁ノ町	市原集会所（地藏寺）
18	茶屋出友愛会	茶屋出	茶屋出集会所
19	新田すみれの会	新田	新田区民会館
20	広垣内笑う会	広垣内	広垣内児童会館
21	中飯降ひまわりの会	中飯降	中飯降児童館
22	秋桜の会	中飯降	中飯降地域交流センター
23	花園いきいき倶楽部	花園	花園生活改善センター
24	すみれ会	花園	花園保健福祉館
25	新城区民のつどい	新城	新城地域交流センター
26	ファミリア志賀	志賀	旧志賀小学校講堂
27	天ちゃん会	天野	天野地域交流センター ゆずり葉
28	御所永楽会	御所	御所1集会所
29	滝いきいきサロン	滝	滝郷土文化保存伝習施設
30	折居ニコニコ会	折居	折居集会所
31	ハッピー大福	佐野	代表者自宅
32	藤の会	佐野	会員自宅

※ 問い合わせ先 かつらぎ町役場 健康推進課 長寿社会係（0736-22-0300）までお願いいたします。

つれもてカフェ一覧



赤ちゃんから高齢者までどなたでも自由に参加することができます。認知症の人やその家族が気軽に参加でき、同じ悩みを持つ方とつながり、専門的な相談もできます。ラジオ体操、ミニ講座、紙芝居などしています。

caféころーれ

開催日 毎月第1木曜日
住所 妙寺95-3
駐車場完備
時間 13:30~15:00



みまもりショップ杏

開催日 毎月第2火曜日
住所 笠田東66
駐車場完備
時間 13:30~15:00



喫茶たんぽぽ

開催日 偶数月第2金曜日
住所 東浜田75-4
駐車場完備
時間 10:00~11:30



憩カフェ樹楽

開催日 奇数月第3水曜日
住所 丁ノ町2454
駐車場完備
時間 13:30~15:00



エスキース

開催日 毎月第4月曜日
住所 蛭子28-2
駐車場完備
時間 13:30~15:00



夢心

開催日 毎月第4木曜日
住所 佐野347
駐車場完備
時間 13:30~15:00



手作りのお茶菓子と
お好みのドリンクで
楽しい時間をすごしましょう

つれもて
カフェ



問い合わせ先
かつらぎ町地域包括支援センター
TEL.0736-22-2322
(平日 8:30~17:15)

認知症家族の会

認知症のご家族を抱えておられる方が中心に集い、日頃の思いを話せる場所です。

介護の相談や情報交換を行っています。また、専門職に相談もできます。1人で悩まず、相談してください。

介護はしんどい。
お互い理解しあい励まし
あいましょう。

Bさん

介護をする中で行き詰まる
こともあります。生のアド
バイスを聞かせてもらえる
のでありがたいです。

Cさん

共通の悩みを出し合って
気持ちが楽になります。

Aさん

1人で悩んでいても楽には
ならないけど、同じ悩みを持
った人と触れ合うのが何より
ストレス解消です。

Dさん



毎月第3木曜日 午後1時～
かつらぎ町地域福祉センター 2F

認知症家族の会
のお問い合わせは

かつらぎ町役場健康推進課長寿社会係
かつらぎ町地域包括支援センター

☎0736-22-0300

☎0736-22-2322

認知症に関する相談窓口

かつらぎ町地域包括支援センター		
高齢者の生活上の困りごとに対して、総合的に相談できます。 社会福祉士、保健師、主任介護支援専門員を配置しており、認知症の専門的な相談もできます。		
かつらぎ町丁ノ町 2338-2 地域福祉センター 2階	☎ 0736-22-2322	

認知症疾患医療センター		
認知症疾患医療センターは、保健医療・介護機関等と連携を図りながら、鑑別診断、急性期医療、専門医療相談等を実施するとともに、保健医療・介護関係者への研修等を行い、地域において認知症に対して進行予防から地域生活の維持まで必要となる医療を提供できる機能体制の構築を図ることを目的としており、和歌山県が指定した病院が業務を行うこととなっています。		
和歌山県立医科大学附属病院紀北分院	かつらぎ町妙寺 219	☎ 0736-26-3004
公立那賀病院	紀の川市打田 1282	☎ 0736-79-3310
和歌山県立医科大学附属病院	和歌山市紀三井寺 811-1	☎ 073-441-0776

和歌山県認知症相談医療機関（一般公表同意医療機関）

認知症患者及びその家族が地域の医療機関において気軽に相談・受診でき、認知症の早期発見・早期対応を促進するとともに、認知症疾患医療センターとの連携等、地域診療体制の構築を図っていきます。●印の医療機関には認知症専門医、★印の医療機関には認知症サポート医がいます。

和歌山県立医科大学附属病院紀北分院 (●)	かつらぎ町妙寺 219	☎ 0736-26-3004
上田神経科クリニック (●★)	かつらぎ町笠田東 171	☎ 0736-22-1000
前田医院 (★)	かつらぎ町笠田東 727	☎ 0736-22-1070
木秀クリニック	かつらぎ町丁ノ町 2530-11	☎ 0736-22-8883
黒岩クリニック	かつらぎ町妙寺 998	☎ 0736-23-2112

わかやま認知症なんでも電話相談	☎ 0120-969-487
認知症にかかわるどんな相談にも応じます。平日 10:00～15:00（土・日・祝日を除く）	



こころの健康相談	☎ 0736-42-5440
こころの悩みや精神疾患への対応のしかた、治療、社会復帰などについて、精神科医師に個別相談できます。訪問も可能です。 【対象】こころの悩み、不安からくる様々な症状・精神疾患への対応の仕方・治療や社会復帰等について精神科医の相談を希望される方（要予約） 伊都振興局健康福祉部（橋本保健所）総務福祉課 高齢・障害保健福祉グループ	
消費者ホットライン（消費生活センター）	☎ 188
最寄りの消費生活センターにつながります 消費生活センターは、消費者のための相談や情報提供を行う行政機関です。悪質商法による被害や商品事故の苦情など消費生活に関する相談に応じています。悪質商法の被害にあいやすい認知症の高齢者の頼りになる機関です。	
警察総合相談（警察）	☎ # 9110
悪質商法や詐欺などの相談に応じています 認知症の高齢者は、振り込め詐欺をはじめとした犯罪に巻き込まれやすい傾向があります。犯罪の被害にあったり、被害にあいそうになったりしたら迷わず相談しましょう。	
安全運転相談窓口（旧運転適性相談窓口）	☎ 0736-22-0110
加齢に伴う身体機能の低下や自動車等の安全な運転に不安のある高齢ドライバーやその家族、身体の障害や病気等による症状のため、自動車の運転に支障のある方等が相談できる窓口です。 かつらぎ警察署 交通課 相談可能時間：月～金（祝日は除く） 9:00～17:00	
和歌山県訪問看護ステーションコールセンター	☎ 073-435-0703
訪問看護のことなら何でもご相談ください。 受付時間：月～金（祝日は除く） 9:30～16:30	
在宅歯科医療連携室	☎ 073-428-3411
移動困難な人やベッド上での生活の人に対し、在宅や施設で歯科治療や口腔ケアを行います。 かかりつけ歯科医がいる場合は、まずかかりつけ歯科医にご相談ください。 かかりつけ歯科医がいない場合は、在宅歯科医療連携室までご相談ください。訪問歯科診療のできる診療所を紹介いたします。 受付時間：月～金 9:00～17:00	

高齢者虐待を防ぎましょう

気づかずに虐待をしていることも……

虐待問題の難しいところは、虐待をしている養護者自身が介護により心身共に疲れ切って、追いつめられていることが少なくないことです。高齢者の虐待を防ぐためには、第三者が介入して虐待がエスカレートするのを防ぐこと、社会サービスの利用などで介護などの負担を軽減する方法をとることなどが重要です。

こんなことが虐待になります

「高齢者虐待防止・養護者支援法」では、高齢者（65歳以上の人）の虐待とは、家族など養護者（介護者）または養介護施設従事者などによる次のような虐待と定義しています。



身体的虐待

- たたく、つねる、なぐる、ける、やけどを負わせるなど
- ベッドにしばりつけたり、意図的に薬を過剰に与えるなど

介護・世話の放棄、放任

- 空腹、脱水、低栄養状態のままにするなど
- おむつなどを放置する、劣悪な状態や住環境の中に放置するなど

心理的虐待

- 排せつなどの失敗に対して恥をかかせること
- 子ども扱いする、怒鳴る、ののしる、悪口を言う、無視するなど

性的虐待

- 懲罰的に下半身を裸にして放置するなど
- キス、性器への接触、セックスを強要するなど

経済的虐待

- 本人のお金を必要な額渡さない、使わせないなど
- 本人の不動産、年金、預貯金などを本人の意思・利益に反して使用するなど

虐待を止めるには

高齢者虐待に関する調査では、高齢者の介護や世話をしている半数以上の方が虐待の自覚がないという結果が出ています。虐待にあたる不適切な対応の例を次に紹介します。



〈本人の様子からのサイン〉

■ 体に小さな傷やあざなどがある。また理由を聞いてもはっきりしない。	
■ 急におびえたり、おそろしがったりすることがある。	
■ 高齢者の住居や部屋がきわめて非衛生的になっている。また異臭を放っている。	
■ 衣服や下着、寝具などが汚れたままになっている。	
■ 高齢者が道路に座り込んでいたり、徘徊していたりする姿が見られる。	

〈家族など養護者の様子からのサイン〉

■ 自宅から家族などの怒鳴り声や、物が投げられる音などが聞こえる。	
■ 高齢者に対して冷淡な態度や無関心な態度が見られる。	
■ 高齢者の世話や介護に対する拒否的な発言がしばしばある。	
■ 高齢者の健康や病気に関心がなく、医師への受診や入院のすすめを拒否する。	

「もしかしたら」と思ったら迷わず相談を

高齢者の虐待は、当事者に自覚がなかったり、虐待を受けている高齢者が家族などに遠慮していたりすることなどから、周囲には見えにくいものです。また、他者が口を出しにくいということもあります。しかし、虐待を止めることは虐待をしている養護者のためにも必要なことです。迷ったときは、地域包括支援センターなどに相談してみましょう（25、26ページ参照）。なお虐待を受けている高齢者本人が通報することもできます。通報の秘密は守られます。

通報のあとどうなるのか

家庭で虐待があった場合

通報により、市区町村が立ち入り調査を行い、必要な場合は高齢者を保護します。また、相談支援や居宅サービスの提供など、養護者を支える取り組みをします。



施設などで虐待があった場合

通報により、市区町村や県が法による監督権限を使って業務や適切な運営を確保することなどにより、高齢者の虐待防止や保護を図っていきます。



虐待が起きにくい地域づくりのために

誰もがいずれ高齢者になります。すべての人が安心して生涯を暮らせるように、虐待を未然に防ぎ、助け合える地域づくりが望まれます。高齢者の徘徊なども、周囲の人たちの助けがあれば、家族の心身の負担も軽減されます。

高齢者を支える家族も、社会サービスを活用することに加え、できるだけオープンにして周囲の手助けを求めましょう。

免許返納について考えましょう

運転免許証の自主返納制度

加齢による衰えや病気などによって運転に不安を感じる人などが運転免許証を自主的に返納（運転免許の申請取消し）することができる制度です。高齢者を中心に、制度を利用して免許を返納する人が増えています。



申請による運転免許の取消し（返納）の手続き

申請場所

- 運転免許センター
- 運転免許試験場
- 警察署

必要書類

- 運転免許証

注意点

- ❗家族などによる代理申請はできません。必ず本人が申請手続きをしてください。
- ❗免許証の有効期限が過ぎている場合は、免許は失効しており、自主返納の手続きはできません。
- ❗免許取消し、停止等の行政処分対象者である場合などは手続きができません。

ご家族の方へ

運転の衰えが心配になったら

- 運転の衰えが心配になったら、免許返納について本人と話し合ってみましょう。
- 車の運転は、移動手段としてだけでなく、楽しみや生きがいになっている場合も多いことを理解しましょう。
- マイカーに代わる移動手段を確保しましょう。家族や知人が代わりに運転することは可能か、地域の公共交通機関や高齢者向けの移動サービスはどのようなものがあるのかなどを確認しましょう。
- 新たな楽しみや生きがいになりうる活動を地域で探すなどの支援も大切です。
- 地域のさまざまな相談窓口等を活用しながら、本人と家族の双方が納得できるように話し合しましょう。



「運転経歴証明書」とは

免許証を返納すると、過去の運転経歴を証明する「運転経歴証明書」の交付を申請することができます。運転経歴証明書を提示すると優遇が受けられます。詳しくは最寄りの警察署や市区町村に問い合わせてみましょう。

認知症を予防するには

生活習慣病を予防

- 糖尿病・高血圧・脂質異常症などは、認知症の原因になるので予防しましょう。
- バランスのとれた食事をしましょう。
 - 夜はぐっすり眠れるよう、生活を整えましょう。
 - タバコは動脈硬化を引き起こし、認知症を起こしやすいので禁煙を！
 - お酒はほどほどに。



積極的に体を動かしましょう

- 運動は判断力や記憶力など認知機能の向上に有効です。また、生活習慣病の予防・改善、気分転換やストレス解消にもなり、心身の健康に欠かせません。自分にあった適度な運動を見つけましょう。
- 筋力トレーニング
スクワット、かかと上げなど
 - 有酸素運動
ウォーキング、ジョギング、スイミングなど
 - ストレッチ体操
筋肉や腱の柔軟性を高め、ケガや故障を予防できます。



活動的な生活で認知症を予防

- 暮らしの中に遊びとゆとりと生きがいを持ちましょう。地域で趣味の仲間をつくるなど、楽しみながら感性・知性・体力を鍛える積極的な生き方が認知症を予防します。
- 家に閉じこもらず、地域の集まりに参加するなど外出する機会を増やしましょう。
 - 新聞や本などで新しい情報に敏感になりましょう。
 - 趣味や遊びなど生きがいを見つけましょう。
音楽を聴く、歌う、絵を描く、将棋、オセロ、トランプ、かるた、短歌、俳句を詠む、卓球、ダンス、編み物、手芸、園芸、野菜づくり、料理、日曜大工など
 - おしゃれを楽しみましょう。「もう年だから」は禁句にしましょう。
 - 気持ちを前向きに持ち、「今」を楽しみましょう。



地域包括支援センター紹介

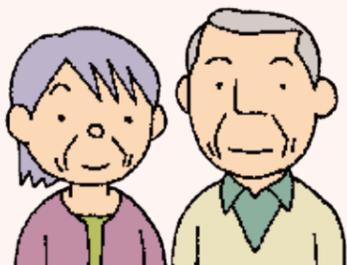
まずは地域包括支援センターへ

高齢者の心配ごとや悩みはさまざまです。どこに相談すればよいかわからないときは、まず市区町村が運営する地域包括支援センターにご相談ください。

介護や介護予防、健康づくりや医療・福祉、認知症の人の財産管理、虐待や消費者トラブルなど、高齢者ご本人だけでなく、そのご家族や地域のみなさんが不安に思っているさまざまな相談に応じています。



高齢者ご本人

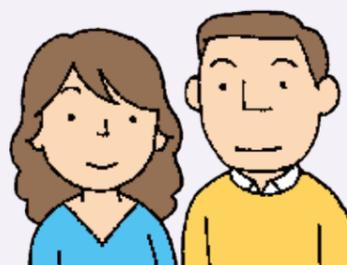


自分や家族の健康や生活について、日々の心配ごとや悩みごとなどの相談。

相談例

- 今は健康なので、このまま健康を維持したい。
- 日常生活に支障が出てきたので介護保険のサービスを利用したいが、申請の方法がわからない。
- 判断能力が衰え、お金の管理が不安になってきた。
- 同居している家族からつらく当たられている。 など

高齢者のご家族

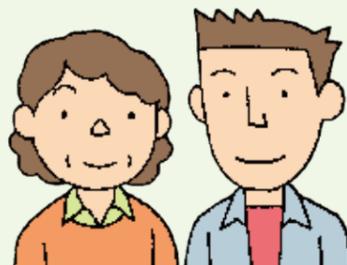


同居や別居をしている高齢の両親について、日々の心配ごとや悩みごとなどの相談。

相談例

- 仕事と介護を両立するために、介護保険のサービスを知りたい。
- 介護保険のサービス事業者に疑問や不満があるが、直接改善を求めることができない。
- ひとり暮らしの親が、悪質商法に何度もだまされている。
- 毎日の介護で心身ともに疲れている。 など

地域のみなさん



ご近所に住んでいる高齢者について、変わったことや気になることなどの相談。

相談例

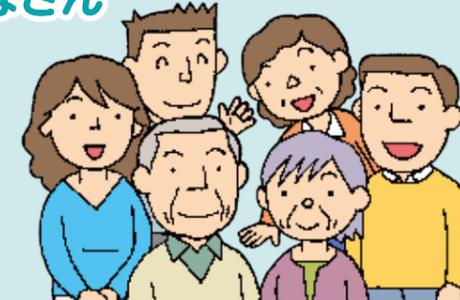
- 外出する姿を見かけなくなった高齢者がいる。
- 高齢者の家で家族が怒鳴っている声をよく耳にする。
- あやしげなセールスマンが頻繁に出入りする高齢者宅がある。
- 同じ地域の高齢者ともっと交流したいので、一緒に楽しめるサークルやイベントを知りたい。 など

地域包括支援センターが中心となってネットワークづくりを進めています!

高齢者ご本人・ご家族、地域のみなさん

主に次のような支援が受けられます。

- 介護保険のサービスの利用支援
- さまざまな介護予防サービスの利用支援
- 成年後見制度の利用支援
- 高齢者虐待への対応
- 消費者トラブルへの対応 など



地域包括支援センター

主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士など各分野の専門家が中心となり、介護、医療、福祉をはじめさまざまな相談に応じ、お互いに連携しながら「チーム」として活動しています。また、地域で働くケアマネジャーに対する指導や助言なども行っています。



地域の支援ネットワーク

高齢者が途切れることなく一貫して適切な支援を受けられるように、地域包括支援センターが中心となって、さまざまな関係機関（行政機関・医療機関・社会福祉協議会・民生委員・警察署・消防署・NPO団体など）とのネットワークづくりを進めています。



地域包括支援センターにご相談ください

相談先・お問い合わせ

〒649-7121
和歌山県伊都郡かつらぎ町丁ノ町2338-2
地域福祉センター 2階
かつらぎ町地域包括支援センター
☎0736-22-2322

国道24号線	郵便局●	
保健福祉センター●	かつらぎ町役場	
防災センター●	●地域包括支援センター	
	あじさいホール	