

／ 相談できる場所・これからの暮らしのことなどが分かる ／

認知症

GUIDE BOOK

あんしんガイドブック



健康はつがいち 21
イメージキャラクター
ハツラツ
はっちゃん

- 認知症を理解しよう P.1
- 認知症予防のためのポイント P.2
- 認知症の人の様子の変化と家族の心構え P.3
- 認知症ケア別一覧表 P.5
- 認知症の進行に合わせた支援の内容 P.7
- 認知症の人を地域で支える取組 P.11
- いきいき百歳体操 P.13
- 高齢者の相談は地域包括支援センターへ！ 裏表紙



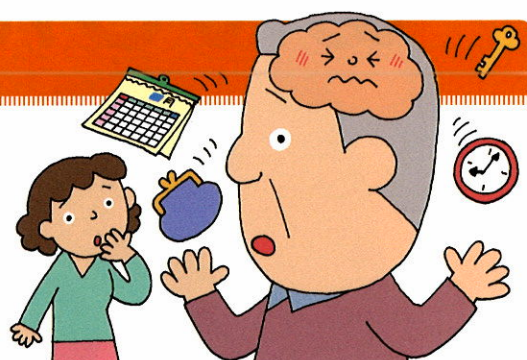
認知症を理解しよう

認知症とは、病気の名前ではなく、状態のことです。脳の病気や脳に影響を及ぼす体の病気により、これまで培ってきた知識や技術が失われ、社会生活に支障をきたすようになった状態をいいます。誰もが経験することとなる脳の老化現象が正常の加齢過程より早く出現し、年齢に比して強く現れ、また促進された状態ともいえます。

認知症かもしれないと思ったら

認知症の中には、硬膜下血腫や正常圧水頭症、甲状腺機能低下症など、治療することで治るものもあります。まずは、専門的な診断を受けることが必要です。

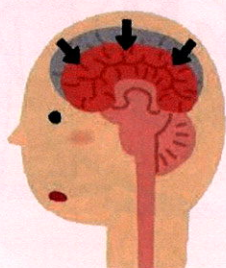
高齢者では薬や脱水で意識がくもり、認知症のように見える場合もあるので早めの受診をお勧めします。



主な認知症の種類と特徴

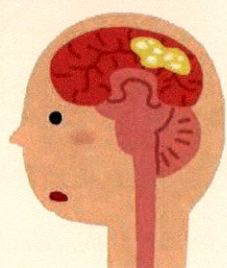
アルツハイマー型認知症

いちばん多い認知症です。もの忘れから始まる場合が多く、他の主な症状には、段取りが苦手になる、薬の管理ができないなどがあります。



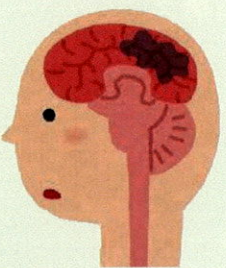
脳血管性認知症

脳出血や脳梗塞など脳血管疾患が原因で発症します。片麻痺や言語障害など身体症状が多くみられ、脳梗塞を繰り返すことで段階的に進みます。



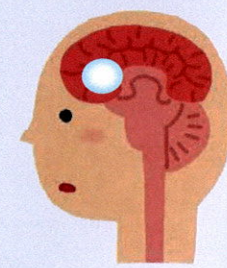
レビー小体型認知症

手足のふるえ、筋肉のこわばりなどの症状や、もの忘れとともに幻視（その場には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。



前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉が萎縮することが原因で起こる認知症です。会話中に突然立ち去る、同じ行動を繰り返す、興奮しやすく性格変化が見られるなどの症状があります。



認知症予防のためのポイント

現段階では、認知症の予防に効果があることがわかっているのは運動ですが、それ以外でも食事や睡眠など、生活習慣に気をつけたり、脳を活性化することも、認知症予防に効果があると考えられています。認知機能の改善も期待できます。



point

1 運動（身体活動）など、積極的に体を動かしましょう

ウォーキングや水泳、ジョギング、サイクリングなどの有酸素運動が適しています。近年、骨格筋の収縮によってマイオカイン（myokine）という生理活性物質が分泌され、脳や全身にいい効果を与えることもわかってきています。少なくとも2日に1度、20～60分程度行いましょう。

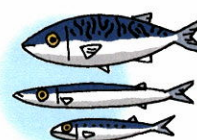
point

2 青背の魚や緑黄色野菜を食べる機会を増やしましょう

食事のポイントとしては、栄養バランスを考えて、色々な食べ物を食べることが大切です。

青背の魚を食べる

アジ、サバ、イワシ、サンマなど



緑黄色野菜や豆類を食べる

小松菜、ブロッコリー、ニンジン、ホウレンソウなどの野菜や納豆、豆腐などの豆類をとりましょう。



よくかんで食べる

よくかむことは消化によいだけでなく、脳の血流を増やし、脳の刺激にもなります。

水分補給を忘れずに

脱水症にならないように、こまめに水分をとりましょう。



飲むなら1合程度に

アルコールを飲むなら、日本酒換算で1合程度にしておきましょう。



ビール：中瓶1本
ワイン：1/4本
ウイスキー：ダブル1杯
缶チューハイ：1.5缶

point

3 生活リズムをととのえましょう

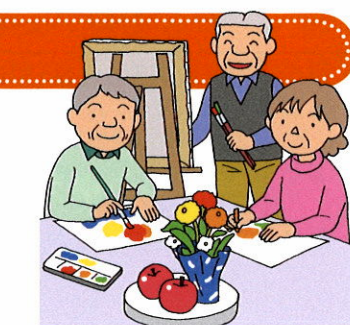
朝起きたら朝日を浴び、食事や睡眠の時間など規則正しい生活を送り、はつらつと毎日を過ごすようにしましょう。



point

4 脳を鍛える活動にとりくみましょう

日記をつける、調理や食事を楽しむ、新聞や本などを読む、カラオケや園芸など趣味を楽しむ、囲碁、将棋、マージャンなどのゲームを楽しむ、観察会やウォーキングなどイベントに参加する、ボランティア活動に参加する、旅行など計画から楽しむ、自分史を書くなど、趣味や活動をとおして人と積極的に交流しましょう。





認知症の人の様子の変化と家族の心構え

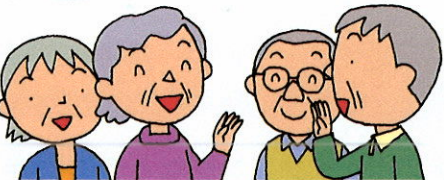
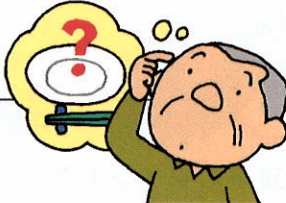
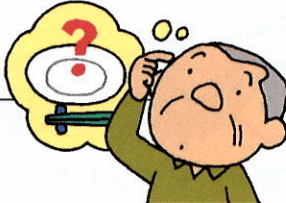
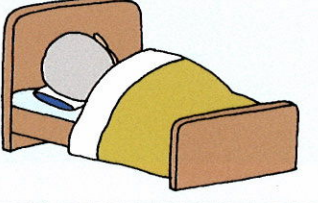
アルツハイマー型認知症の特徴を中心に載せています。

●レビー小体型認知症 ★脳血管性認知症

■前頭側頭型認知症

認知症は進行によって症状が変化していきます。なお、症状の現れ方には個人差があり
また、症状のない時期から認知症の予防活動に取り組みましょう。

ます。家族や周囲の人が認知症を理解し、進行に合わせて上手に対応していくことが大切です。

		症状のない時期 (予防の時期)	気づきの時期 (変化が起きた時)	発症した時期 (日常生活で見守りが必要)	いろいろな症状が出てくる時期 (日常生活に手助け・介助が必要)	身体の動きが悪くなる時期 (常に介護が必要)
本人の様子	会話など	人との交流 	- 約束を忘れることがある - いつも「あれがない」「これがない」と探している - 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなる - 不安や焦りがあり、怒りっぽくなる	- 時間や日にちがわからなくなる - 同じことを何度も言ったり聞いたりする ●「子供が枕元に座っている」「壁に虫が這っている」などの具体的な幻視が現れる ★理解力はあるのに、新しいことが覚えられない ■衝動的で自分勝手な行動が多くなる ■決まった時間に決まったことをする	- 電話の対応や訪問者の対応が1人では難しくなる - 文字は書けるが、文章を書くのが難しい	- 質問に答えられない - 会話が成立しなくなる - 家族の顔や名前がわからなくなる - 表情が乏しくなる 
	食事・調理	バランスのよい食事 	何を食べたか忘れることがある 	- 調味料を間違える - 味付けがおかしくなる - 同じ料理が多くなる - 鍋を焦がすことが多くなる	- 調理ができない - 食事や水分がきちんと取れない - 食べたこと自体を忘れる	- 食べ物でないものを口に入れる - 食事介助が必要となる - 飲み込みが悪くなる - 誤嚥性肺炎を起こしやすい
	着替え 排尿・排便			- 同じ服ばかり着ている - ボタンをかけ違える - 入浴しても髪が洗えない - 排尿の失敗がある	- 季節や場所に合わない服装をする - 入浴をいやがる - 排尿の失敗が増え、汚れた下着を隠す	- 着替えができない - 尿意や便意がわからない 
	お金の管理 買い物		お金や書類の管理はできるが、不安に感じている	- 町内会費を何度も払おうとする - 通帳などの保管場所がわからなくなる - 生活費の管理をするのが難しい - 財布や通帳を盗られたなどの妄想がある - 買い物で小銭が使えない ■欲しい物があるとお金を払わずに持ち帰ることがある	- お金の出し入れができない - 同じもののばかりを買う - お金の計算ができない - お札のみで支払う 	
	薬 外出など	- 生活習慣病の予防 - 適度な運動や趣味活動 	- たまに薬の飲み忘れがある - 外出するのがおっくうになる 	- 薬の飲み忘れが目立つ - ゴミ出しが難しくなる - 回覧板を回すのが難しくなる - 慣れた道でも迷うことがある - 電化製品の操作が難しくなる - 公共交通機関での目的をもった外出が難しい ●手足が震えたり、歩幅が小さく不安定になり、転びやすくなる	- 薬の管理ができない - 近所への外出で道に迷う - 電化製品の操作ができない 	- 自分がいる場所がわからなくなる - 寝ていることが多くなる 
本人の思い			- これからどうなるのか不安なとき、周りから「もっとしっかりして」といわれると苦しい - できないことについて、自分で認めるのがつらい	- できないことが増えるが、できることもたくさんあることを知ってほしい - 時間や場所、人がわからなくなることが困る - 行動には理由があるので、頭ごなしに怒らないでほしい	- 症状がかなり進んでも、「何もわからない人」と考えないでほしい - 言葉で自分の状態を表現できなくても、顔や表情から、快・不快をくみとってほしい	
家族の心構え		- 予防の活動を支援しましょう - 家庭内で役割をもってもらいましょう - 日頃からコミュニケーションをとることで早期発見につながります	- 家族や周りの人の「気づき」が、早期発見、早期対応につながります。何か様子がおかしいと思ったら、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 - 認知症の勉強会などで、認知症に関する正しい知識や理解を深めましょう - 本人の不安に共感しながら、さりげなく手助けしましょう	- できないことや間違いがあっても、責めたり否定したりせず、本人の思いを聴きましょ - 火の不始末や道に迷うなどの事態に備えて、安全対策を考えておきましょう - 一人で悩みを抱え込まず、身近な人に理解してもらいましょう - 同じ介護を経験している家族の集いや認知症カフェにも参加するとよいでしょう - 今後の対応で戸惑わないように、生活設計について予め本人の思いを聴いて、かかりつけ医や家族と話し合っておきましょう	- 食事、排尿・排便、清潔保持などの援助が必要になり、いろいろな病気が起こりやすいことを理解しましょう - 一人で介護を抱え込まないように様々なサービスを活用しましょう - 介護者の気持ちを共有できる場を活用しましょう	



認知症ケア別一覧表

認知症の疑いから発症、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。

できるだけ早い時期から適切な対処方法を知っておくことは、認知症の方の理解やケアに役立ちます。

	元気な高齢者		認知症の疑い ～ 軽度		中等度		重度
	認知症の疑いがある	症状はあっても日常生活は自立している	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		
相談する	①地域包括支援センター ②認知症地域支援推進員 ③認知症初期集中支援チーム ④高齢者ケアセンター ⑤認知症の人と家族の会 ⑥社会福祉協議会 ⑦民生委員・児童委員 ⑧もの忘れ相談会 ⑨認知症電話相談 ⑩ちょっとひと息医療とふくしの相談室 ⑪専門医療機関 ⑫居宅介護支援事業所などのケアマネジャー ⑬オレンジアドバイザー ⑭廿日市市成年後見制度利用促進センター						
元気な体を維持したい・生きがいづくり	⑮老人クラブ ⑯廿らっプラチナボランティア ⑰市民センター活動 ⑱高齢者サロン ⑲いきいき百歳体操 ⑳一般介護予防事業 ㉑シルバー人材センター ㉒健康相談 ㉓健康づくり応援団 ㉔介護予防・生活支援サービス(総合事業) ㉕介護予防サービス						
病気について			㉖かかりつけ医 ㉗かかりつけ歯科医 ㉘かかりつけ薬局 ㉙もの忘れ外来・認知症サポート医・認知症専門医(オレンジドクター) ㉚認知症疾患医療センター				
介護・看護・生活支援・見守り・家族支援			㉛訪問看護 ㉜デイサービス・デイケア ㉝訪問入浴介護・訪問介護 ㉞ショートステイなど ㉟認知症対応型通所介護 ㊱小規模多機能型居宅介護 ㊲見守りホットライン ㊳配食サービス ㊴ファミリーサポート ㊵認知症の人と家族の会 ㊶民生委員・児童委員 ㊷老人クラブ ㊸認知症カフェ ㊹チームオレンジ ㊺認知症サポーター ㊻やすらぎ支援 ㊼見守り安心ネットワーク ㊽見守りシール				
生活のことが心配			㊾福祉サービス利用 ㊿福祉事業「かけはし」 ㋀はつかいち生活支援センター ㋁廿日市市成年後見制度利用促進センター ㋂成年後見制度 ㋃自立支援医療(精神通院医療) ㋄精神障害者保健福祉手帳				
住まいや施設のこと	㋅軽費老人ホーム		㋆住宅改修 ㋇福祉用具の購入・貸与 ㋈グループホーム ㋉介護老人保健施設 ㋊介護老人福祉施設 ㋋有料老人ホーム ㋌サービス付き高齢者向け住宅				



認知症の進行に合わせた支援の 内容

① 相談先

① 地域包括支援センター	高齢者の総合相談窓口です。認知症地域支援推進員・保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーなどが相談に応じます。 ※最終ページに市内の地域包括支援センターの一覧を掲載しています。
② 認知症地域支援推進員	認知症が疑われる人と地域の医療機関・介護サービス事業所などの連携支援や認知症の人やその家族を支援する相談に応じます。 問合せ先 地域包括支援センター（最終ページ参照）
③ 認知症初期集中支援チーム	認知症が疑われる人や認知症の人に必要な支援を検討し、専門職がチームとなってサポートします。 ▶医療法人みやうち廿日市野村病院 ☎ 080-1907-9395（チーム相談員直通）
④ 高齢者ケアセンター	出張介護・介護予防教室の開催や研修会を行っています。 ☎ 0829-36-2552
⑤ 認知症の人と家族の会	同じ悩みを持つ当事者や家族同士が悩みや心配事を分かち合い、相談できる会です。 ▶若年性認知症の人と家族のつどい ☎ 0829-32-5194 毎月第4土曜日 11:00～15:30 山崎本社みんなのあいプラザ2階 リハビリ室 世話人：川崎 ▶廿日市市認知症の人と家族の会 ☎ 0829-32-5194 毎月第1火曜日 13:30～15:30 地御前市民センター 世話人：川崎 ▶廿日市市大野認知症の人と家族の会 ☎ 0829-56-3139 毎月第4火曜日 13:00～16:00 大野支所3階 世話人：金本
⑥ 社会福祉協議会	▶廿日市市社会福祉協議会 ☎ 0829-20-0294 廿日市市新宮一丁目13番1号 山崎本社みんなのあいプラザ内 ▶佐伯事務所 ☎ 0829-72-0868 廿日市市津田4109番地 佐伯社会福祉センター内 ▶吉和事務所 ☎ 0829-77-2883 廿日市市吉和1771番地1 吉和福祉センター（すこやかプラザ）内 ▶大野事務所 ☎ 0829-55-3294 廿日市市大野一丁目1番1号 大野支所3階 ▶宮島事務所 ☎ 0829-44-2785 廿日市市宮島町960番地2 宮島福祉センター内
⑦ 民生委員・児童委員	地域の身近な相談相手として、生活や福祉に関する相談に応じたり、ひとり暮らし高齢者の見守りも行っています。 ※お住まいの地域の担当民生委員は、健康福祉総務課地域福祉係（0829-30-9151）または各支所にお問い合わせください。
⑧ もの忘れ相談会	もの忘れや認知症の心配のある人、そのご家族やお友達に関する相談を受け付けています。実施日については市広報又は、ホームページでご確認ください。 問合せ先 地域包括ケア推進課 ☎ 0829-30-9167 または地域包括支援センター（最終ページ参照）
⑨ 認知症電話相談	認知症に関する疑問、介護の方法、ご本人・介護者・家族の悩みなどについての相談を電話で受け付けています。 ▶認知症の人と家族の会広島県支部 ☎ 082-553-5353 毎週火曜日 13:00～16:30 ▶広島県社会福祉士会 ☎ 082-569-6501 毎週木曜日 13:00～16:30 ▶広島県若年性認知症サポートルーム 65歳未満で発症した認知症の相談を受け付けています。 ☎ 082-298-1034 月～金（祝日・年末年始除く）9:00～17:00



⑩ ちょっとひと息 医療とふくしの相談室	医療・介護・福祉・歯・薬・暮らしのことなどを個別で専門職に相談できます。 問合せ先 地域包括支援センター（最終ページ参照）
⑪ 専門医療機関	病気や症状など専門的な診断・治療をする外来や医院・診療所・病院があります。
⑫ 居宅介護支援事業所 ケアマネジャー	各居宅介護支援事業所へ相談してください。
⑬ オレンジアドバイザー	広島県認知症介護アドバイザー（愛称オレンジアドバイザー）は認知症介護に関する相談を受け付けています。 ※広島県のホームページからオレンジアドバイザーで検索してください。
⑭ 廿日市市成年後見利用 促進センター	成年後見制度に関する内容や手続きについて相談できます。出前講座、専門相談会を行っています。 ▶山崎本社みんなのあいプラザ3F 問合せ先 ☎ 0829-20-5176（午前9時～午後5時）

② 元気な体を維持したい・役立ちたい

⑮ 老人クラブ	地域ごとに組織され、60歳以上の人が加入し、地域社会との交流活動を行っています。入会手続きは、直接地域の老人クラブにご相談ください。
⑯ 廿らっプラチナボランティア	65歳以上（要介護・要支援認定または総合事業の事業対象者は対象となりません）でボランティア養成研修を受講した人が登録施設等で概ね3ヶ月程度ボランティアか世話人の経験がある人が対象となります。ボランティア対象施設でボランティアを行い、ボランティア手帳にポイントをため、交付金を申請します。 問合せ先 地域包括ケア推進課 ☎ 0829-30-9167
⑰ 市民センター活動	各地域の市民センターではサークル活動や行事等を行っています。 問合せ先 お住まいの地域・地区の市民センター
⑱ 高齢者サロン	高齢者の孤立や閉じこもりの防止、介護予防、健康増進を目的とし、地域住民が主体となって、様々な活動、行事等を行っています。
⑲ いきいき百歳体操	各地域で週1回の通いの場いきいき百歳体操を実施しています。体力づくりをしながら、地域とのつながり、活動の場を広げています。実施場所については市のホームページにも掲載。 問合せ先 地域包括支援センター（最終ページ参照）
⑳ 一般介護予防事業	家庭でも気軽にできる運動や、認知機能や口腔、栄養に関する教室を行っています。医師からの運動制限を受けていない65歳以上の方が対象です。 問合せ先 P14・最終ページ参照
㉑ シルバー人材センター	60歳以上で働く意欲のあるシルバー会員を募集しています。 問合せ先 シルバー人材センター廿日市本所 ☎ 0829-20-1468
㉒ 健康相談	希望する地域の高齢者サロンに出向いて、健康に関する相談や血圧・体重測定などの健康チェックを保健師や看護師が実施しています。 問合せ先 健康福祉総務課健康づくり係 ☎ 0829-20-1610 または各支所 福祉係（最終ページ参照）
㉓ 健康づくり応援団	介護予防や健康づくりのために体操や運動を普及するボランティアです。 問合せ先 健康福祉総務課健康づくり係 ☎ 0829-20-1610
㉔ 介護予防・生活支援サービス （総合事業）	●訪問型サービス ホームヘルパー等が訪問し、食事や掃除、洗濯、買い物などの家事援助や身体介護を行います。 ●通所型サービス 食事、入浴などの日常生活の支援や生活機能向上リハビリテーションを日帰りで受けられます。 ※要支援認定または事業対象者の登録が必要です。
㉕ 介護予防サービス	自立した生活を継続、改善するために必要な福祉用具のレンタルや訪問・通所リハビリ、訪問看護などのサービスを提供します。 ※要支援認定または事業対象者の登録が必要です。

③ 病気について

②6 ②7 ②8	かかりつけ医 かかりつけ歯科医 かかりつけ薬局	日常の健康管理、食べることを支えるお口の健康、薬の飲み方などについて相談できます。
②9	もの忘れ外来・認知症サポート医・認知症専門医 (オレンジドクター)	病気や症状など専門的な診断・治療をする外来や医院・診療所・病院があります。オレンジドクターは県のホームページからも検索できます。 問合先 地域包括支援センター（最終ページ参照）
③0	認知症疾患医療センター	▶医療法人社団知仁会 メープルヒル病院 電話相談受付時間：月曜～金曜（祝日除く）9時00分～17時00分 専門外来受付時間：月曜～金曜（祝日除く）9時45分～12時00分 ※予約制 ☎0827-57-7461 大竹市玖波5丁目2-1

④ 介護・看護・生活支援・見守り・家族支援

③1	訪問看護	看護師や保健師等が訪問し、療養上の世話や助言等を行います。 ※要介護（要支援）認定が必要です。
③2	デイサービス・デイケア (通所介護・通所リハビリテーション)	食事、入浴などの日常生活上の世話や生活機能向上の訓練、レクリエーション等を事業所にて日帰りで行います。※要介護（要支援）認定が必要です。
③3	訪問入浴介護・訪問介護	自宅などで簡易浴槽を使って入浴をする介護を受けたり食事や掃除、洗濯、買いものなどの家事援助をします。※要介護（要支援）認定が必要です。
③4	ショートステイなど	特別養護老人ホームや老人保健施設などに短期入所して、食事・入浴などの日常生活上の世話や生活機能維持・向上訓練を行います。※要介護（要支援）認定が必要です。
③5	認知症対応型通所介護	認知症に対応したサービスを行います。食事、入浴などの日常生活上の世話や生活機能向上の訓練、レクリエーションなどを事業所にて日帰りで行います。※要介護（要支援）認定が必要です。
③6	小規模多機能型居宅介護	住み慣れた自宅を生活の拠点に、通いを中心に、同じ施設への泊まり、顔見知りの職員が自宅を訪問して介護を行うというサービスを組み合わせて受けられます。※要介護（要支援）認定が必要です。
③7	見守りホットライン	緊急時にボタンを押すと自動的にあんしんセンターに通報し、相談員や消防署や協力員に事態を知らせます。 問合先 地域包括支援センター（最終ページ参照）
③8	配食サービス	ひとり暮らしの高齢者などに栄養のバランスのとれた食事を配達し、併せて安否確認も行います。（佐伯地域、吉和地域、宮島地域） 問合先 地域包括支援センターさいき、地域包括支援センターおおの（最終ページ参照）
③9	ファミリーサポート	援助してほしい人と援助したい人がお互い会員になって助け合うシステムです。 問合先 廿日市市社会福祉協議会（P7の⑥参照）

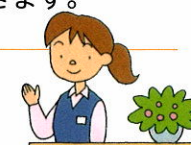
④0	認知症カフェ	認知症の人やその家族、地域住民、専門職が気軽に集える場。専門職に相談できます。 ▶n-café ひまわり 日時：毎月第1日曜日 14:00～16:00 会場：デイサービスセンターひまわり（廿日市市宮内4190-1） デイサービスセンターひまわり ☎0829-38-2112 ▶のぞみカフェ 日時：毎月第4日曜日 14:00～16:00 会場：介護付有料老人ホーム 望海の里（廿日市市宮島口東二丁目13-15） 介護付有料老人ホーム 望海の里 ☎0829-56-4580 ▶にっこりカフェ 日時：毎月第4火曜日 13:00～16:00 会場：廿日市市役所大野支所（廿日市市大野一丁目1-1） 廿日市市社会福祉協議会大野事務所 ☎0829-55-3294 ▶廿日市認知症カフェ 日時：3月、6月、9月、12月のいずれかの土曜日 14:00～16:00 会場：下記へお問い合わせください。 (株)ドラッグしみずしみず薬局 ☎0829-32-4141 ▶リフレッシュカフェ 日時：毎月第3木曜日14:00～16:00 会場：友和の里 コミュニティハウス 日時：毎月第1日曜日10:00～12:00 会場：社会福祉協議会佐伯事務所 れすとはうす花かご リフレッシュクラブ事務局 ☎080-6337-9680
----	--------	--



④0	認知症カフェ	▶さとやまカフェ 日時：毎月第4木曜日 14:00～17:00 会場：ナガスタ（廿日市市津田4191-6） さとやま保健室 黒木（合同会社とこらば） ☎080-7998-9455
④1	チームオレンジ	地域において把握した認知症の方の悩みや家族の身近な生活支援等をチームで行っています。
④2	認知症サポーター	認知症サポーター養成講座を受講し、認知症の正しい知識や対応の仕方などを学んだ人です。認知症サポーター養成講座の開催や受講に関することは、廿日市市社会福祉協議会（P7の⑥参照）までお問い合わせください。
④3	やすらぎ支援	認知症高齢者のお宅に訪問し話し相手や見守りをします。やすらぎ支援員養成講座の受講に関することは、高齢者ケアセンターまでお問い合わせください。
④4	見守り安心ネットワーク	認知症で行方不明になった際に、ネットワークによる情報伝達で早期に発見・保護につなげるシステムです。事前に登録ができます。位置検索用端末機の貸し出しも行っています。 問合先 廿日市市社会福祉協議会（P7の⑥参照）
④5	見守りシール	認知症により外出したまま行方不明になった高齢者の早期発見のための見守りシールを交付します。 問合先 廿日市市社会福祉協議会（P7の⑥参照）

⑤ 生活のことが心配

④6	福祉サービス利用援助事業「かけはし」	認知症、精神障がい・知的障がいなどにより、判断能力が不十分な人への福祉サービス利用や日常生活に関わる金銭管理などの支援を行っています。 問合先 廿日市市社会福祉協議会（P7の⑥参照）
④7	はつかいち生活支援センター	生活での経済的な不安、仕事や収入の問題について相談できます。 ☎0829-20-4080（山崎本社みんなのあいプラザ3階）
④8	成年後見制度	適切に判断することが難しくなった場合、本人の意思を尊重しながら財産、権利を守る制度です。 問合先 地域包括支援センター（最終ページ参照）
④9	自立支援医療 (精神通院医療)	入院しないで行われる精神障がいの治療を受けようとする人で、継続的に通院治療の必要があると判断された人に、通院医療費の一部を公費で負担する制度です。 問合先 障害福祉課 ☎0829-30-9152
⑤0	精神障害者保健福祉手帳	精神障がいのため長期にわたり日常生活または社会生活に制限を受けると判断された人に交付され、各種の福祉制度を利用するために必要な手帳です。 問合先 障害福祉課 ☎0829-30-9152



⑥ 住まいや施設のこと

⑤1	住宅改修	手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修のサービスです。※要介護（要支援）認定が必要です。
⑤2	福祉用具の購入・貸与	ベッドや手すりのレンタルやシャワーチェアの購入など介護に必要な用品のレンタルや購入する際のサービスです。※要介護（要支援）認定が必要です。
⑤3	軽費老人ホーム(ケアハウス)	家庭環境、住宅事情などで在宅生活が難しい高齢者が低額な料金で利用できる施設です。施設に直接お問い合わせください。
⑤4	グループホーム	認知症の人が共同生活を送りながら食事・入浴などの日常生活上の世話や機能訓練を受けます。※要介護（要支援）認定が必要です。要支援1の人は利用できません。
⑤5	介護老人保健施設	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一定期間受けることができます。※要介護認定が必要です。要支援の人は利用できません。
⑤6	介護老人福祉施設	常に介護が必要で在宅での生活が難しくなった人が介護を受けながら生活できる施設です。※原則要介護3～5の認定が必要です。
⑤7	有料老人ホーム	高齢者が暮らしやすいように配慮した「住居」となっています。有料老人ホームでのサービス内容や入居に際しての条件等は有料老人ホームによって異なりますので、施設に直接お問い合わせください。
⑤8	サービス付き高齢者向け住宅	一定の居住面積と設備を備え、バリアフリー住宅に安否確認や生活相談サービスがついた高齢者向けの住宅です。サービス内容や入居条件等は施設によって異なりますので、施設に直接お問い合わせください。



認知症の人を地域で支える取組

認知症サポーターの養成

認知症サポーターは、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族をあたたく見守り、支援する応援者です。認知症の人や家族を地域で支えるために、認知症サポーターの力が必要です。

講座修了者には、**認知症サポーターカード**をお渡しします。

P10④



キッズサポーターも
どんどん増えています!!

チーム オレンジ

認知症の人の困りごとのお手伝いなど本人・家族も参加して生活面の早期からの支援を行います。 P10④

やすらぎ支援員

ご家族と同居されている65歳以上の認知症の人の住まい員が訪問し、話し相手や見守り支援などを行います。本人や家族ある時間づきボランティアです。

P10④

オレンジ アドバイザー

認知症介護に関する相談に応じます。

P8⑬

認知症 地域支援推進員

認知症の人やその家族に対する相談支援や認知症に関する正しい知識の普及啓発を行っています。 P7②

認知症カフェ

認知症の人やその家族、地域の人が集い、お茶を楽しみながら日々の困りごとや思いなどを話し合う場です。ゆったりと時間を共有しながら、語り合っています。ケアマネジャーや介護職、看護師、リハビリ職など専門職も参加しています。

P9④

ちょっとひと息 医療とふくしの相談室

医師をはじめとする専門職がみなさまの地域で相談室を開催します。

医療・介護・福祉・歯・薬・暮らしのことなどを個別で専門職に相談できます。

P8⑩

認知症を知ろう! 語ろう! つながろう!

オレンジの輪

見守り安心ネットワーク

公共機関やタクシー会社、コンビニエンスストア、医療機関、町内会、ボランティアなどのネットワーク協力機関が、連絡網を通して情報を伝達し、できる限り早期に発見・保護するシステムです。はいかいのご心配がある人の事前登録を受け付けています。

P10④

見守りシール

発見者がシールの二次元コードを読み取ることで家族などへ連絡を行うことができます。 P10⑤



位置検索用 端末機貸し出し

位置検索の端末機を貸し出し、行方不明となった際に位置検索システムにより居場所を検索するサービスです。

P10④

認知症 初期集中支援チーム

認知症が疑われる人や認知症の人に必要支援を検討し、専門職がチームとなって、サポートします。

必要な人には、医療・介護サービスの関係機関へ引き継ぎます。

P7③

家族の会

認知症の人と家族が定期的に集まり、介護者の悩みや心配事を分かち合い、気軽に相談ができる会です。

P7⑤

オレンジドクター

広島県が認定した「もの忘れ・認知症相談医」です。本人はもちろん、ご家族からの相談もお受けしています。 P9②
※広島県のホームページに物忘れ・認知症相談医(オレンジドクター)を掲載しています。

廿日市市では、認知症の人を地域全体で支えるために
いろいろな取り組みを行っています。



いきいき百歳体操

問合先：各地域包括支援センター
(最終ページ参照)

いきいき百歳体操は、体力づくりはもちろん、体操を通じて、地域とのつながりや新たな交流・活動の場が生まれるなどさまざまな形で広がり始めています。

みなさんも百歳体操に参加して、いきいきとした生活を送りませんか？

市のホームページでは、いきいき百歳体操の動画や体操を行っている場所などを見ることができます。(詳細は右記のQRコードからも確認できます。) →



みなさんも一緒に始めてみませんか？

外出するのが
楽しくなってきた！

つまずかなく
なってきた！

膝の痛みが
なくなってきた！

杖なしでも
歩けるようになった！

イスから立ち上がる
のが楽になった！

吉和地域



写真：吉和福祉センター

佐伯地域



写真：河津原サロン

廿日市地域



写真：廿日市地区まちづくり協議会
福祉事業部「福祉の会」

大野地域



写真：大野1区みんなのサロン

宮島地域



写真：etto 宮島交流館



Q&A

Q

いきいき百歳体操はどんな体操？

A

自分に合った重りを手や足首に巻きつけ、イスに座ってゆっくりと手足を動かしていく筋力アップを目的とした体操です。

Q

体力に自信がないけど大丈夫？

A

DVDを観ながらゆっくりと数を数えながら行っています。百歳体操を続ける事で筋力も体力もついてきます。

Q

体操するとどんな効果があるの？

A

まず、筋力がつきます。筋力がつくると体が軽くなり、動くことが楽になります。また、転倒しにくい体になるので、骨折し寝たきりになる事を防ぐことができます。

Q

毎日体操するの？

A

いいえ。筋力運動は週2回程度でいいと言われています。1回運動してから2,3日休んで筋肉の疲れを取った方が逆に筋力がつきやすくなります。

Q

どこで百歳体操をしているの？

A

廿日市市のホームページにいきいき百歳体操を実施している団体を掲載しています。百歳体操で体力をつけて、いくつになっても元気でいきいきとした生活を送りましょう！

一般介護予防事業

●65歳以上の方が利用できるサービスです

はつかいち

問合先：それぞれにお問い合わせください。

●まめでいきいき元気教室（地域包括ケア推進課）TEL：0829-30-9167

健康運動指導士等の指導のもと、運動や脳トレを実施しています。
事前申込みが必要です。

●出前健康相談（健康福祉総務課健康づくり係）TEL：0829-20-1610

希望するサロンに出向いて運動チェックを実施しています。

●いきいき健康体操（老人クラブ連合会廿日市支部）TEL：0829-31-5777

おおむね毎月第2、4水曜日に山崎本社みんなのあいプラザの多目的ホールで実施しています。詳細はお問い合わせください。



さいぎ

問合先：佐伯支所市民福祉係 TEL：0829-72-1124

●フレイルに勝つ教室

運動・栄養・口腔・認知症予防の講話と体操を行っている教室です。事前申込みが必要です。

●健康相談（体操）

血圧や体重測定、健康に関する疑問や悩みをご相談ください。会場により体操を実施しているところもあります。

よしわ

問合先：吉和支所市民福祉係 TEL：0829-77-2113

●まめでいきいき元気教室

健康運動指導士等による、筋力低下を防ぐことを目的としたゆっくりと体を動かす教室です。送迎をご希望の人は、事前に申込みが必要です。

●健康体操〔老人クラブ委託事業〕

健康運動指導士等による、ストレッチや有酸素運動、バランストレーニングなどを行う教室です。4月～9月までは月2回、10月～3月までは毎週実施しています。詳細は、社会福祉協議会吉和事務所（TEL：0829-77-2883）へお問い合わせください。



おおの

問合先：大野支所健康福祉係 TEL：0829-30-3309

●健康相談（体操）

希望する地域の高齢者サロンに出向いて健康相談や健康チェックを実施しています。

●介護予防体操〔老人クラブ委託事業〕

各地区の集会所で介護予防リーダーが中心となって定期的に体操をしています。詳細は大野万年青会（おおのおもとかい）連合会（TEL：0829-30-7979）へお問い合わせください。

みやじま

問合先：宮島支所市民福祉係 TEL：0829-44-2001

●まめでいきいき元気教室

筋力低下を防ぐことを目的に、パワーリハビリを行っています。事前に申込みが必要です。

●体若返り教室ハートビクス

月に1回、etto宮島交流館で元気な高齢者を対象に実施しています。無理なく筋力をつける体操や生活習慣病を予防する運動を行っています。

●エプロンクラブ

月に1回、第1金曜日にetto宮島交流館で栄養士の指導のもと、旬の食材を使った献立を皆で作って楽しく会食します。病気の予防や介護予防に関する学習会や情報交換会を行っている教室です。

●バランス健康教室〔老人クラブ委託事業〕

毎月第1～4木曜日に、健康運動指導士等による、介護予防を目的とした無理なく楽しみながら体を動かす教室を開催しています。事前申込みが必要です。詳細は社会福祉協議会宮島事務所（TEL：0829-44-2785）へお問い合わせください。

●健康麻将（マージャン）教室〔老人クラブ委託事業〕

毎週水曜日に高齢者の介護予防や地域交流、仲間作りを目的とした健康麻将教室を開催しています。事前申込みが必要です。詳細は社会福祉協議会宮島事務所（TEL：0829-44-2785）へお問い合わせください。

高齢者の相談は地域包括支援センターへ！

地域包括支援センターは、みなさんが住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、必要な援助・支援を行う地域の総合相談窓口です。お気軽に、お近くの地域包括支援センターへお問い合わせください。

担当地域	地域包括支援センター名	電話番号
廿日市東部（佐方・廿日市・平良・原）	地域包括支援センターはつかいち東部	0829-30-9158
廿日市中部 （宮内・串戸・金剛寺・宮園・四季が丘）	地域包括支援センターはつかいち中部	0829-20-4580
廿日市西部（地御前・阿品・阿品台）	地域包括支援センターはつかいち西部	0829-30-9066
佐伯・吉和	地域包括支援センターさいき	0829-72-2828
大野・宮島	地域包括支援センターおおの	0829-50-0251

また、吉和・宮島には地域包括支援センターへつなぐための相談窓口（ランチ）を設置しています。

地 域	設 置 先	電話番号
吉 和	吉和支所市民福祉係	0829-77-2113
宮 島	社会福祉法人いもせ聚楽会宮島事務所	0829-44-0250