

# 坂東市 認知症 ケアパス

認知症になっても  
住み慣れた地域で  
暮らし続ける  
ために



坂東市のゆるキャラ  
将門くん

## 「認知症ケアパス」 とは…

- 「認知症かな？」
- 「認知症とはどんな病気？」
- 「認知症の相談先は？ 受診は？」
- 「認知症と診断されたけど、将来は？」

と思ったとき、認知症の進行状況に合わせて、いつ、どこで、どのような医療や介護サービスなどが利用できるかを示したガイドブックです。

## はじめに

認知症とは、誰もがかかる可能性のある脳の病気です。

厚生労働省の推計では、高齢者人口がピークになる2040年には認知症高齢者数は584.2万人(有病率14.9%)、今回初めて推計に加えた軽度認知障害(MCI)は612.8万人(同15.6%)に上るといわれています。

1人暮らしの高齢者も増えていく今後、認知症になっても地域で暮らしていける環境の整備が大きな課題となっています。厚生労働省の担当者は「誰もが認知症や軽度認知障害(MCI)になり得る。そのことを踏まえ、共生社会の実現に向けた施策を進めていかなければならない。」と話しました。

坂東市においても、高齢化の進展に伴い、認知症の人はさらに増加することが見込まれています。

この認知症ケアパスには、認知症を正しく理解し、認知症の状態に応じて利用できるサービスなどが掲載されています。

認知症になっても住み慣れた地域で暮らしていくために「坂東市認知症ケアパス」をご活用ください。

## もくじ

認知症を理解する	2 ページ
認知症の早期発見・早期受診	3~5 ページ
認知症について相談したい	6 ページ
認知症予防のための生活習慣のポイント	7 ページ
認知症の方との接し方	8 ページ
認知症ケアパスの概要図	9~10 ページ
認知症の予防・支援をするサービスの内容	11~14 ページ
地域にできること	裏表紙

# 認知症を理解する

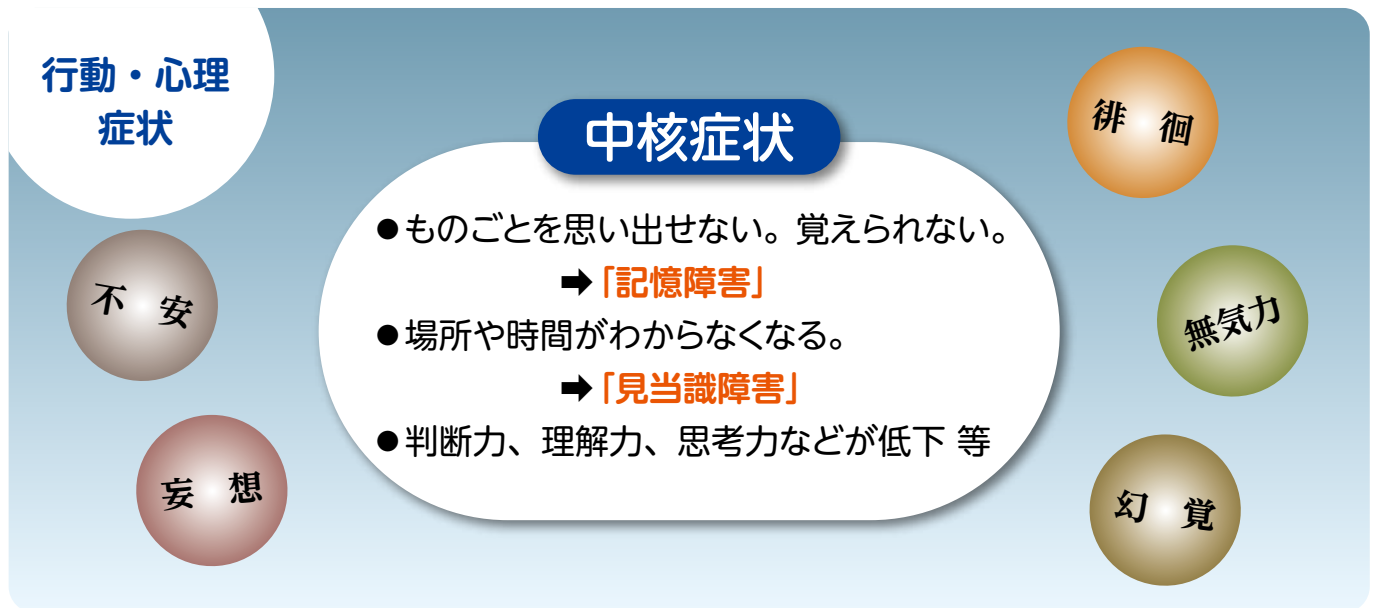
認知症は脳の病気です。さまざまな原因で徐々に脳の機能が低下し、日常生活に支障をきたします。

## 認知症を理解する

### 認知症の主な症状

認知症の症状はさまざまですが、「中核症状」と「行動・心理症状」に分けられます。

- 中核症状:認知症本来の症状 → 認知症になると誰にも起こる。
- 行動・心理症状:中核症状をもとに本人の性格や周囲との関わり方、環境などが関係して引き起こされる症状 → 同じ認知症でも症状が出る人と出ない人がいる。



## 「認知症」と「老化によるもの忘れ」の違い

日常生活の中での「もの忘れ」は年齢を重ねることで誰にでも出てくるものですが、認知症は「老化によるもの忘れ」とは異なります。その違いを知っておくことが大切です。

認知症	老化によるもの忘れ
<b>体験の全部を忘れる</b> ご飯を食べた後、食べたこと自体を忘れてしまう	<b>体験の一部を忘れる</b> ご飯を食べた後、食べた物を忘れることがある
<b>もの忘れの自覚がない</b> 忘れていること自体に気付かなくなる ヒントを出されても思い出せない	<b>もの忘れの自覚がある</b> 自分で忘れっぽいことを理解している ヒントを出されたら思い出せる
<b>親しい人やなじみの場所がわからなくなる</b> 家族の顔や自宅の場所が分からなくなる	<b>親しい人やなじみのある場所は忘れない</b> 毎日一緒にいる家族や自宅の場所は忘れない
<b>性格に変化がある</b> 怒りっぽくなったり、頑固になったりする	<b>性格は変わらない</b> 性格や態度に変化はない
<b>いつも同じ服を着ている</b> 夏でも厚着している	<b>そのときどきに合わせた服を着る</b> 季節に合わせて服装を自分で選ぶ

# 認知症の早期発見・早期受診

現在、認知症を完治させる薬や治療法はありません。しかし、生活習慣病と同じように早期に発見し適切な治療・ケアを行うことで、病気の進行を遅らせることが可能です。

認知症を疑うような行動や体調の変化に気づいたら、早めの専門機関受診をお勧めします。

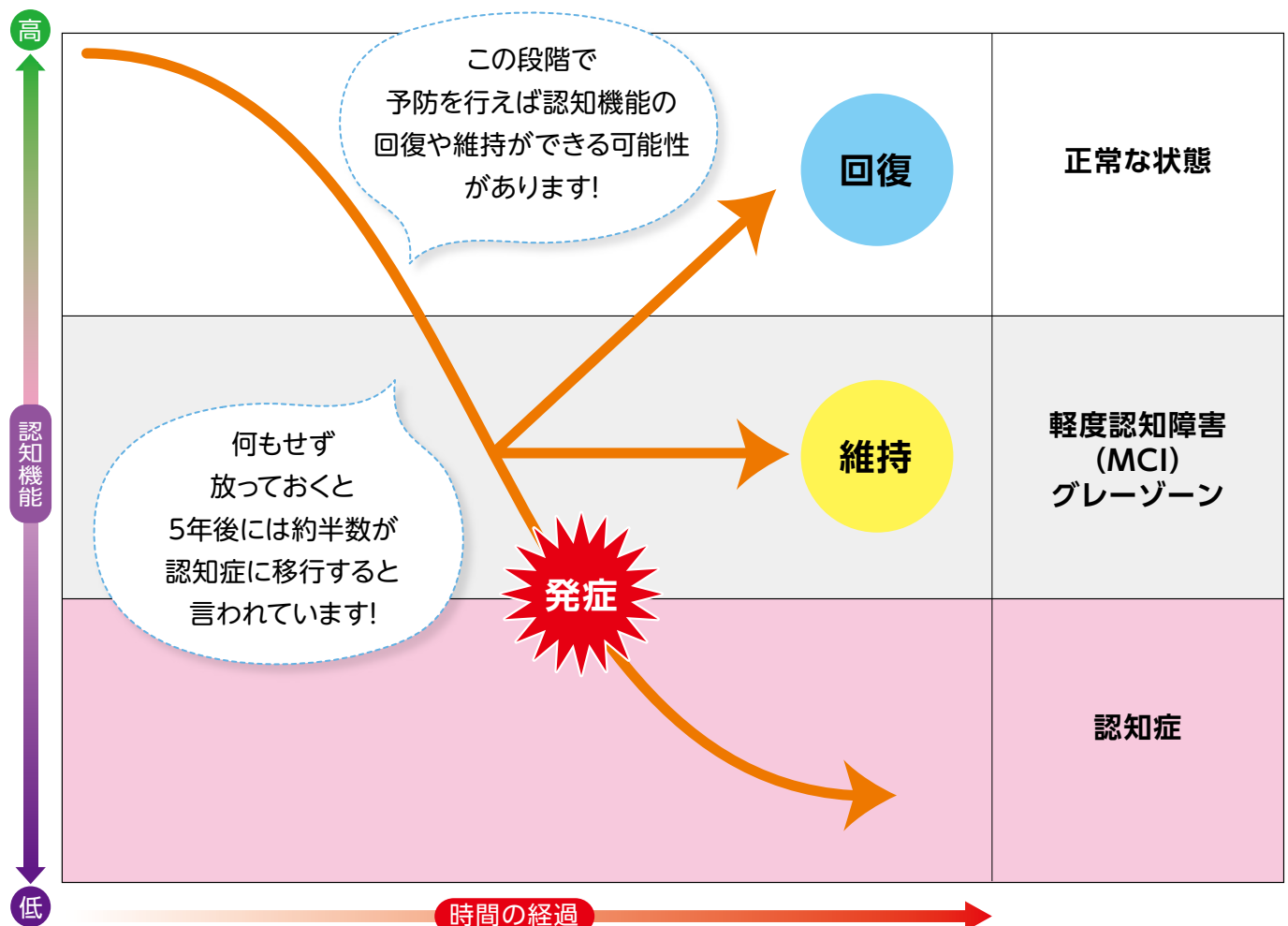
## 軽度認知障害(MCI)の発見と対処が重要です

認知症はいきなり発症するわけではなく、1歩手前のグレーゾーンがあります。その段階のことを「軽度認知障害(MCI)」といい、もの忘れはあるものの日常生活には支障がほぼないのが特徴です。

軽度認知障害(MCI)は、「正常ではないけど認知症でもない状態」で「数年後に認知症に移行する可能性がある状態」を指します。近年、この段階で発見して認知症予防を行えば、認知機能の回復や、現状維持が可能なことが分かってきました。



## 認知機能低下のイメージ



# 認知症の気づきチェックリスト

「ひょっとして認知症かな？」と、気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。

※このチェックリストの結果はあくまでおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。



項目	1点	2点	3点	4点
財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	まったくない	ときどきある	ひんぱんにある	いつもそうだ
5分前に聞いた話を思い出せないことはありますか	まったくない	ときどきある	ひんぱんにある	いつもそうだ
周りの人から「いつも同じ事を聞く」などもの忘れがあるとされますか	まったくない	ときどきある	ひんぱんにある	いつもそうだ
今日が何月何日かわからないことがありますか	まったくない	ときどきある	ひんぱんにある	いつもそうだ
言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	まったくない	ときどきある	ひんぱんにある	いつもそうだ
貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
一人で買い物に行けますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
電話番号を調べて、電話をかけることができますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない

チェックしたら合計を計算

合計

点

※ 20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。

※ かかりつけ医または、地域包括支援センター、市役所介護福祉課に相談してみましょう。

出典：「知って安心認知症」地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター監修

## 受診のコツ



### コツ① まずはかかりつけ医に相談

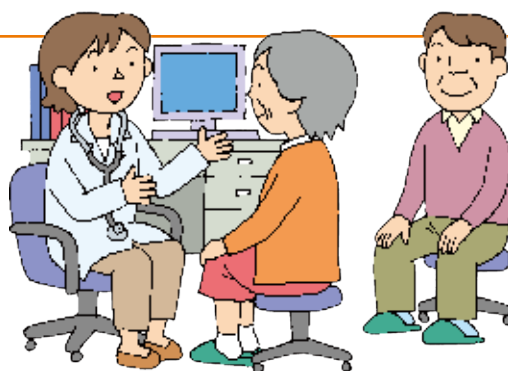
かかりつけ医には、本人や家族を日頃から知っている強みがあります。必要に応じて専門医療機関を紹介してくれます。

#### 本人と家族に心強い、かかりつけ医

- 早期段階での発見や気づき
- 専門医療機関の受診の勧め、紹介
- 日常的な身体疾患の治療や健康管理
- 本人や家族の不安の理解、アドバイス
- 地域の認知症介護サービス機関との連携 など

### コツ② 気になることをまとめておく

診断に欠かせないのが、本人や家族からの情報です。本人の話はもちろん、家族からの視点、それぞれの話の食い違いなども重要な手掛かりになります。医師に伝えたい内容をまとめておくとスムーズです。

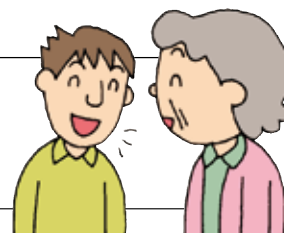


#### 事前に整理しておくポイント

- 性格や習慣などにどんな変化がいつ頃から現れたか
- 具体的に困っている症状は何か
- 日や時間帯によって変化があるか
- 既往歴(高血圧や糖尿病など)があるか
- 飲んでいる薬と、その服用期間 など

### コツ③ 受診を促すための声掛け例

本人に 自覚がある	<ul style="list-style-type: none"><li>● ずっと元気できてほしいから受診してください</li><li>● 早く発見できたらよくなったり、進行を遅らせたりできるかもしれないよ</li><li>● 心配だし、なにかの病気かもしれないから検査にいこうよ</li></ul>
本人に 自覚がない	<ul style="list-style-type: none"><li>● 私の健康診断に付き合ってくれませんか</li><li>● 一緒に健康状態をチェックしに行きましょう</li><li>● 検診の案内が来ているので受けに行きましょう</li></ul>



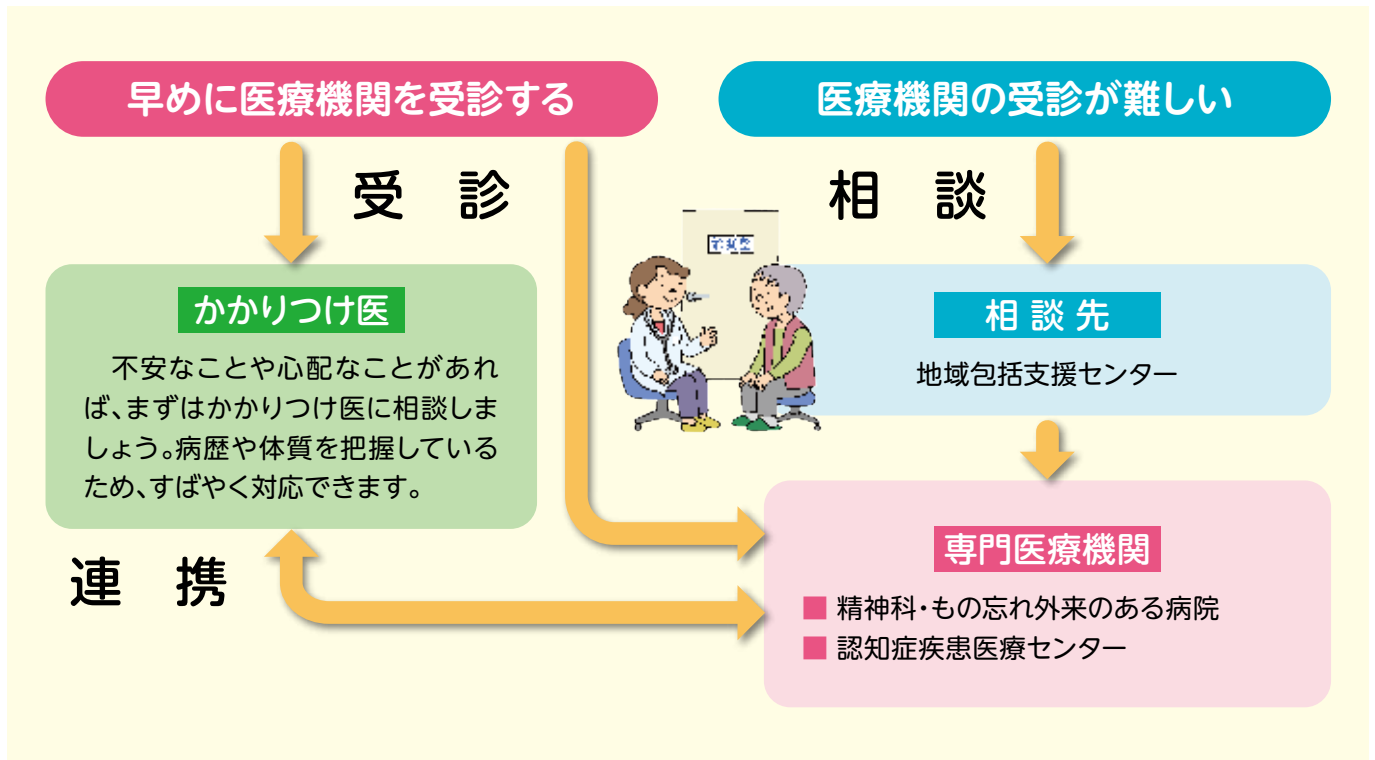
## 本人が受診を拒んだら

認知症は、新しく体験したことを忘れてしまう症状があります。それゆえ、もの忘れをしていること自体を、しっかりと自覚しづらいことが少なくありません。周囲の人が受診を勧めても「自分はどこもおかしくないから病院に行く必要はない」と頑なに拒むことがあります。

自分ではおかしいと思っていないのに周囲から何度も受診を勧められたり、強引に病院に連れて行かれそうになれば、自尊心を傷つけられ、不信感をあおることになり、さらに受診が困難になる恐れもあります。

どうしても受診ができない時は、本人が一番信頼している人や同居以外の家族、かかりつけ医から勧めってもらう方法や、家族だけで専門医療機関の外来を訪れて相談する方法もあります。

# 認知症について相談したい



## 地域包括支援センター

名称	住所/電話番号	担当圏域
北部地域包括支援センター 社会福祉協議会	山2721 0280-82-1284	七重、生子菅、逆井山、沓掛、内野山
南部地域包括支援センター ハートフル広命	小山258 0297-38-2161	飯島、神大実、七郷、中川(長谷一区を含む)、長須
中央地域包括支援センター	岩井4365 0297-21-2193	岩井第一、岩井第二(長谷一区を除く)、弓馬田

## 精神科・もの忘れ外来のある病院

病院名	住所	電話番号	診療科名	備考
ホスピタル坂東	坂東市沓掛411	0297-44-2000	こころの診療科	※予約制
きぬ医師会病院	常総市新井木町13-3	予約専用電話 0297-23-1778 (平日 9:00 ~ 16:00)	忘れんぼう外来	※完全予約制 火曜日午後のみ診療
水海道厚生病院	常総市内守谷町3770-7	0297-27-0721	精神科	※完全予約制
茨城西南医療 センター病院	猿島郡境町2190	0280-87-8111	もの忘れ外来	※完全予約制 火曜日午前のみ診療

## 認知症疾患医療センター

病院名	住所	電話番号	受付時間
小柳病院	古河市稲宮1001	0280-23-1042	平日 / 9:00 ~ 16:00 (土日祝日なし)

# 認知症予防のための生活習慣のポイント

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、脳を活性化する活動をするのが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。

## ポイント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、脳や全身に良い効果を与えることも分かっています。少なくとも2日に1度、20~60分程度行いましょう。

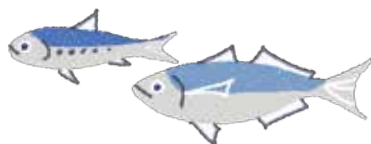


## ポイント② バランスのとれた食事を心がけましょう

食事のポイントとしてはいろいろまんべんなく食べる。ほかに、次のようなものが挙げられます。

### 青背の魚を食べる

イワシ、アジ、サケなど



### 緑黄色野菜をたくさんとる

小松菜、ブロッコリー、ニンジン、ホウレンソウ、モロヘイヤなど



### 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

脱水症状にならないように、1日1~1.5リットルを目安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。



## ポイント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。



## ポイント④ 他人との交流が予防薬! 新しいことにチャレンジしましょう

他人との交流が週1回未満の高齢者は、認知症になるリスクが毎日頻りに交流している人に比べて、約1.4倍近く高いことが判明しました。要介護になる可能性も1.4倍高くなります。月1回未満の場合は、死亡リスクも高まることも合わせて分かりました。

認知症を予防するために、意識的に、家族以外の人とコミュニケーションを取るようにしましょう。



# 認知症の方との接し方

認知症の人と接するには、まずはコミュニケーションを深めて、関係を築くことが大切です。認知症を理解し、できる能力を活かして本人の役割を作るなど、本人の気持ちや能力に寄り添うような支援を心がけましょう。

## 接し方の基本

### ポイント① 気持ちに寄り添い自尊心を傷つけない

一見理解できない行動にも本人なりの理由があります。頭ごなしに否定したり怒ったり、子ども扱いすると自尊心を傷つけてしまいます。本人の気持ちを理解できるように努め、その気持ちに寄り添った対応を心がけましょう。



### ポイント② 本人のペースに合わせる

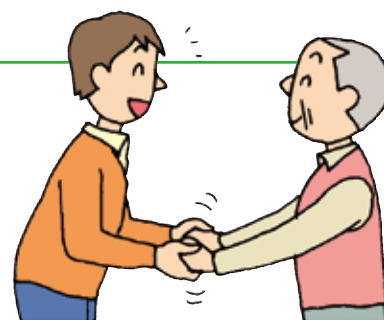
認知症であってもゆっくりであればできることも多いので、本人の様子を見て、焦らせたり急がせたりしないようにしましょう。

また、一度にたくさんのことを言うと、認知症の方を混乱させてしまいます。ゆっくりとシンプルに、わかりやすく伝えることを心がけましょう。



### ポイント③ 笑顔で明るく接する

理解はできていなくても、表情や感情は伝わります。笑顔で接することで認知症の方も安心できます。対応に困ってもなるべく笑顔で接するように心がけてください。



## 具体的な対応の7つのコツ

- まずは見守る
- 声をかけるときはひとりで
- 相手の目線に合わせてやさしい口調で
- 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する
- 余裕を持って対応する
- 後ろから声をかけない
- おだやかに、はっきりした滑舌で



# 認知症ケアパスの概要図

～予防から認知症の進行状況に合わせて対応していきます～

認知症の進行	正常なレベル～ 軽度認知障害 (MCI)	認知症の進行 (右に行くほど症状が進行している状態)			
		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 助が必要
症 状	<ul style="list-style-type: none"> <li>●もの忘れが多くなるが、日常生活に支障をきたしていない</li> </ul> <p>もの忘れについて不安を感じている</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●同じものを買ってくる</li> <li>●料理や片付け、計算などミスが目立つ</li> <li>●重要な約束や予定を忘れる</li> <li>●薬の飲み忘れがある</li> </ul> <p>自分の能力低下を感じて不安を感じたり、イライラしたりする</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●季節に合った服が着られない</li> <li>●電話や訪問者の対応が難しくなる</li> <li>●使い慣れた道具の使い方が分からない</li> <li>●着替えや入浴を嫌がる</li> <li>●徘徊が見られるようになる</li> <li>●トイレの失敗を隠すことがある</li> </ul> <p>一人で何かすることが不安で家に引きこもりがちになったり、常に家族と一緒にいたいと望んだり、怒りっぽくなることもある</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●トイレの失敗が多くなる</li> <li>●家族の顔や名前がわからなくなる</li> <li>●話さなくなる</li> <li>●運動機能が低下し、歩いたり、食べたりするのが困難になる</li> </ul> <p>自分の要求を上手に表現できなくなったり、生活上できないことが多くなったりする</p>	
生活上の ポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>○地域行事やボランティアなど社会参加を行う</li> <li>○趣味やレクリエーションを楽しむ</li> <li>○家庭で役割を持つ</li> <li>○いつもと様子が違うと思ったら、早めにかかりつけ医や地域包括支援センターに相談する</li> </ul> <p>地域のシニアクラブなどに参加するのもいいでしょう</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家族が認知症を正しく理解し、接し方の基本的なコツを理解する</li> <li>○家族で介護について話し合っておく</li> <li>○介護で困ったことがあれば、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> <p>かかりつけ医や専門医の受診を継続しましょう。薬をきちんと内服できるような見守りや声かけも大切です</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家族、介護者の健康管理を行う</li> <li>○介護の負担が増えるため、困ったことがあれば抱え込まず、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し、介護サービスを上手に利用する</li> </ul> <p>お金の管理方法や徘徊への備えなど、本人が安全に生活できるように相談し、考えておきましょう</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家族、介護者は日常生活でできないこと(食事、排泄など)が増え合併症を引き起こしやすくなることを理解しておく</li> <li>○どのように最期を迎えるか家族で話し合っておく</li> </ul> <p>ご本人、ご家族にとって生活しやすい環境、住まい、介護サービスを選択し、安心して生活できるようにしましょう</p>	

<p><b>予防・交流</b></p> <p>11 ページ</p>	<p>①坂東市民健康体操 ②シニアクラブ連合会 ③社協支部事業 ④地域福祉ネットワーク事業 ⑤はつらつ体力測定会 ⑦ウォーキング教室</p>		
<p><b>生活援助</b></p> <p>12,13 ページ</p>	<p>⑥オレンジカフェ</p> <p>⑧シルバーリハビリ体操 ⑨スクエアステップ</p>	<p>⑩日常生活サポートセンター事業 ⑪シルバー人材センター</p> <p>⑫コミュニティバス ⑬デマンドタクシー ⑭公共交通利用料金助成</p> <p>⑮愛のバス送迎サービス</p> <p>⑯配食サービス事業 ⑰愛の定期便事業 ⑱緊急通報システム ⑲火災報知機設置 ⑳買物支援事業 ㉑日常生活自立支援事業</p> <p>㉒高齢者虐待防止ネットワーク事業 ㉓成年後見制度利用促進事業</p>	
<p><b>介護</b></p> <p>13 ページ</p>			<p>㉔通所介護(デイサービス) ㉕通所リハビリテーション ㉖訪問介護 ㉗訪問入浴 ㉘訪問看護 ㉙短期入所生活介護 ㉚短期入所療養介護 ㉛小規模多機能型居宅介護</p>
<p><b>家族支援</b></p> <p>14 ページ</p>			<p>㉜徘徊高齢者家族支援サービス ㉝紙おむつ購入費助成 ㉞介護慰労金支給 ㉟介護教室 ㊱介護者の会</p> <p>㊲認知症キャラバン・メイトネットワーク ㊳認知症初期集中支援チーム</p>
<p><b>住まい</b></p> <p>14 ページ</p>		<p>㊴自 宅</p> <p>㊵グループホーム ㊶有料老人ホーム</p>	<p>㊷養護老人ホーム ㊸介護老人福祉施設 ㊹介護老人保健施設</p>

# 認知症の予防・支援をするサービスの内容

## 介護予防・地域との交流

### ● 介護予防・交流

No	名称	内容	お問い合わせ
①	坂東市民健康体操	道具を使わない、準備も必要ないのが特徴。誰もが、いつでも、どこでも簡単に行うことのできる体操です。	社会福祉協議会 【本所】 辺田 48 0297-35-4811 【支所】 山 2721 0280-88-1000 0297-44-2943
②	シニアクラブ連合会	高齢者の生きがい活動や趣味、スポーツ活動など、各種活動の中核的組織です。社会福祉協議会では事務局として、団体の育成援助に努めています。	
③	社協支部事業	小学校区ごとに支部があります。それぞれの支部で、要援護者（ひとり暮らし高齢者、障がい者）を訪問する「きずな声かけ事業」等を行っています。	
④	地域福祉ネットワーク事業 (生活支援体制整備事業)	高齢者が住み慣れた地域で元気に暮らし続けるための地域づくりを応援します。 ①高齢者の社会参加を通じた介護予防の促進を図ります。 【例】 ふれあいサロン、就労支援、趣味サークル、介護予防活動 ②生活支援サービスの開発と助け合いの強化を図ります。 【例】 見守り、買い物支援、家や庭の手入れ、話し相手、災害支援等	
⑤	はつらつ体力測定会	身長・体重といった基本測定をはじめ、5m 歩行、指先や認知機能測定のほか、健康体操を行います。	
⑥	オレンジカフェ	認知症の人やその家族、地域の人集いの場。認知症になっても安心して暮らすことのできる地域づくりを目指します。	
⑦	ウォーキング教室	介護予防や健康づくりの一環として行っています。自然や風景を楽しみながらウォーキングすることができます。	
⑧	シルバーリハビリ体操	関節の運動範囲を維持拡大するとともに筋肉を伸ばすことを目的とする体操です。日常生活動作の訓練にもなります。	
⑨	スクエアステップ	高齢者の転倒予防、介護予防、認知機能向上、体力づくりなどを目的としています。マス目の付いたマットを使用してのエクササイズです。	

## 生活援助

### ● 生活支援

No	名称	内容	お問い合わせ
10	日常生活 サポートセンター事業	高齢者世帯や身体上の障がい、その他の事由により援助が必要な方などに、家事援助や移送援助などを提供します。 1時間あたり600円 30分以内の延長 300円	社会福祉協議会 【本所】 辺田 48 【支所】 山 2721 0297-35-4811 0280-88-1000 0297-44-2943
11	シルバー人材センター	一般家庭の庭除草・植木の剪定など軽作業を行います。	辺田 48 0297-35-6405

### ● 外出支援

No	名称	内容	お問い合わせ
12	コミュニティバス 「坂東号」	定時定路線型の路線バスを運行しています。運行時刻表は市役所等で配布しているほか、市ホームページに掲載しています。 運賃：100円（一部ルートにより500円）	企画課 岩井 4365 0297-21-2181
13	デマンドタクシー 「らくらく」	予約制の乗合タクシーで、ご自宅等から希望する目的地に送迎を行います。 運行区域：坂東市内及び茨城西南医療センター病院 利用料金：市内 300円、市外 1,200円	
14	公共交通利用料金 助成	【対象者】 65歳以上のひとり暮らしの方、交通手段のない75歳以上のかたのみの世帯。1人分の利用券を交付します。なお、市民税非課税世帯には2人分の利用券を交付します。 年間 15,000円分の利用券を交付（100円券×150枚）	介護福祉課 岩井 4365 0297-21-2193
15	愛のバス 送迎サービス	常時車いすを必要とし、乗用車など乗降することが極めて困難な方に対し、無料で通院の送迎サービスを行います。利用するには事前の申請が必要となります。	社会福祉協議会 【本所】 辺田 48 0297-35-4811 【支所】 山 2721 0280-88-1000 0297-44-2943

### ● 見守り

No	名称	内容	お問い合わせ
16	高齢者 配食サービス事業	食事の調理が困難なひとり暮らし高齢者・高齢者のみ世帯に、栄養のバランスのとれた食事を届けながら、安否確認を行います。平日週3回を限度として配達（昼食のみ）1食 400円程度	介護福祉課 岩井 4365 0297-21-2193
17	ひとり暮らし高齢者 「愛の定期便」事業	乳製品を手渡しすることにより安否確認をするとともに、健康保持・孤独感の解消を図ります。平日週2回を限度として配達（祝日除く）、1回につき2本	
18	ひとり暮らし高齢者等 緊急通報システム事業	急病・事故など緊急時に消防署へ瞬時に通報できる機器を貸与・設置します。所得状況により費用負担あり	
19	ひとり暮らし高齢者 火災警報器設置	火災発生時に警告音により、避難を促す機器を設置します。	
20	買物支援事業	市内の公民館や公共施設等を中心に、移動販売車が巡回し、市民の皆様のお買い物支援いたします。買い物をすることの楽しさを感じていただくとともに、近隣の方との会話やコミュニティの場としてもご利用ください。	

## ● 権利擁護

No	名称	内容	お問い合わせ
21	日常生活自立支援事業	判断能力が十分でない方に対して、福祉サービス利用の申し込み、契約手続き、日常的なお金の出し入れ、預金通帳の預かりなどのお手伝いをします。 【有料】 1時間：1,500円 ※生活保護を受けている方は免除されます。	社会福祉協議会 【本所】 辺田 48 0297-35-4811 【支所】 山 2721 0280-88-1000 0297-44-2943
22	高齢者虐待防止ネットワーク事業	高齢者の尊厳を保持するため、地域包括支援センターを中心として、市及び関係機関等とのネットワークを形成しています。住み慣れた地域における高齢者の安心した生活の質の確保を目指しています。	地域包括支援センター 【北部】 山 2721 0280-82-1284 【南部】 小山 258 0297-38-2161
23	成年後見制度利用促進事業	成年後見制度とは、物事を判断する能力が十分でない方に対して、本人の意志を尊重しながら法律的に支援する制度です。財産管理や契約を結ぶことなどにお困りの方の相談窓口となります。	【中央】 岩井 4365 0297-21-2193

## 身体介護

No	名称	内容
24	通所介護 (デイサービス)	通所介護施設で、食事・入浴などの介護、日常生活上の支援及び機能訓練などを日帰りで行います。
25	通所リハビリテーション	介護老人保健施設や医療機関などで、心身の機能の維持回復、日常生活の自立を助けるためのリハビリテーションを日帰りで行います。
26	訪問介護	ホームヘルパーなどが居宅を訪問して、食事・入浴・排泄などの介護や、調理・洗濯・掃除などの家事といった日常生活上の援助を行うサービスです。
27	訪問入浴	看護師と介護職員が入浴車などで訪問し、浴槽提供・入浴介助を行います。
28	訪問看護	看護師などが自宅を訪問し、主治医と連携を取りながら、療養上の世話や健康管理を行います。
29	短期入所生活介護	施設に短期入所して、食事・入浴・排泄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。
30	短期入所療養介護	施設に短期入所して、食事・入浴・排泄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。(主に、医療的依存度が高く、介護やリハビリテーションが必要な方を対象とします)
31	小規模多機能型居宅介護 (通所、訪問、宿泊)	デイサービスを利用しながら、必要に応じて訪問介護や短期宿泊などのサービスが受けられます。

## 家族支援

No	名称	内容	お問い合わせ
32	徘徊高齢者家族支援サービス事業	位置情報により、徘徊の見られる認知症高齢者を介護している家族に対し、徘徊高齢者の保護を支援します。	介護福祉課 岩井 4365 0297-21-2193
33	寝たきり高齢者等紙おむつ購入費助成事業	要介護3以上で、在宅で常時おむつを使用している方を対象に、紙おむつ購入券を支給します。1,250円券を1ヶ月に2枚交付。(年間24枚まで)	
34	在宅寝たきり高齢者等介護慰労金支給	在宅の寝たきり・認知症患者等を介護する方に支給します。長期入院・入所の方を除きます。	
35	介護教室	要支援・要介護者のいる家族を対象に、介護(予防)教室を開催し、相談などにも応じます。介護者同士の交流や情報交換の場としても活用できます。	南部地域包括支援センター 小山 258 0297-38-2161
36	介護者の会	3ヶ月に1回、ハートフル広侖において、家族を介護している方たちに集まってもらい、悩みや体験談などを語り合っています。	
37	認知症キャラバン・メイトネットワーク	認知症サポーターの養成や、認知症の理解を深めるための活動を行っています。	地域包括支援センター 【北部】山 2721 0280-82-1284 【南部】小山 258 0297-38-2161
38	認知症初期集中支援チーム	医療、介護の専門職が認知症やその疑いのある方、家族からの相談対応を行います。	地域包括支援センター 【北部】山 2721 0280-82-1284 【南部】小山 258 0297-38-2161 【中央】岩井 4365 0297-21-2193

## 住まい

No	名称	内容
39	自宅	自宅の段差解消や、手すりの取り付け等の住宅改修のほか、日常生活を補助するための福祉用具貸与等により、住み慣れた自宅での生活をサポートします。援助の必要性に応じて訪問看護・介護といったサービスも利用できます。
40	グループホーム (認知症対応型共同生活介護)	認知症高齢者が、職員による介護を受けながら共同生活する住宅です。家事等を職員と共同で行うことで、自分の役割を持って自立した生活を送ることができます。
41	有料老人ホーム	高齢者の日常生活の援助や介護を提供する施設です。施設と利用者の個別的な契約による入居となるため、入居費用は全額自己負担となります。「介護付有料老人ホーム」「住宅型有料老人ホーム」等の種類があります。
42	養護老人ホーム	経済的・環境的理由により、自宅で養護を受けることが困難な高齢者を措置により入所させる施設です。坂東市では、65歳以上で経済的・環境的に困っている方に対して、養護老人ホーム入所事業を行っています。
43	介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	寝たきりや認知症で日常生活において常時介護が必要で、自宅では介護が困難な人が入所します。食事・入浴・排泄などの日常生活介護や療養上の世話が受けられます。入所できるのは原則として要介護3以上の方です。
44	介護老人保健施設	病状が安定している人に対し、医学的管理のもとで看護・介護・リハビリテーションを行う施設です。医療上のケアやリハビリテーション、日常的介護を一体的に提供し、家庭への復帰を支援します。

# 認知症の人やその家族を支えるために

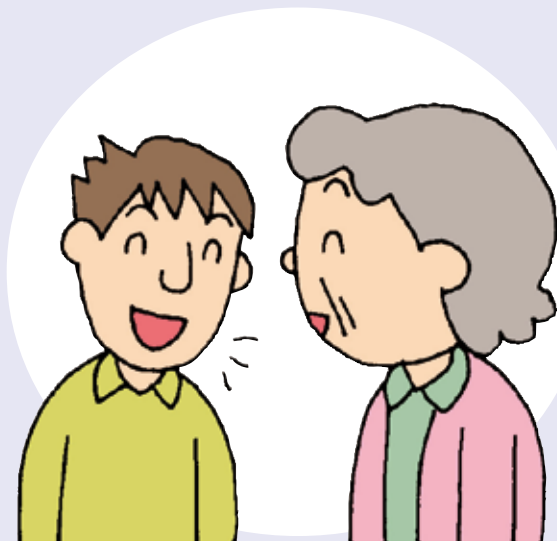
## 地域

## にできること

認知症の人とその家族は、病気の進行や日々の生活・介護、また将来のことについて、大きな不安を抱えながら生活しています。

認知症の人とその家族から、協力を求めることが難しい場合もありますので、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、地域で温かく見守ることが大切です。

認知症の人とその家族が困っていたら、「最近どう?」、「何か手伝えることはある?」など一声かけてみましょう。具体的な援助はできなくても、理解者であることを示すことで、認知症の人とその家族の気持ちは楽になります。



### 認知症サポーターをご存知ですか？

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族をあたたく見守る応援者のことです。認知症サポーターは何か特別なことをするのではなく、困っている人に手を差し伸べるなど、自分にできる範囲で活動を行います。

### 認知症サポーター養成講座を受けてみませんか？

坂東市では、認知症の人やその家族にとって住みやすいまちづくりを目指すため、認知症サポーター養成講座を開催しています。90分程度の講座を受けるだけでどなたでも認知症サポーターになることができますので、ぜひ、北部地域包括支援センター・南部地域包括支援センターまでお問い合わせください。

