

# 認知症のための 生活ガイドブック

小林市役所 長寿介護課  
宮崎県小林市細野300  
☎0984-23-1140

小林市地域包括支援センター  
宮崎県小林市細野455-1  
☎0984-25-0707

のじり地域包括支援センター  
宮崎県小林市野尻町東麓1159-1  
☎0984-44-2271



平成26年3月印刷



宮崎県小林市観光  
イメージキャラクター  
こすも〜

●●●●●●●●●● 小林市 ●●●●●●●●●●

## 目次

### はじめに

厚生労働省は、平成24年時点で認知症高齢者の日常生活自立度Ⅱ以上で要介護認定を受けている認知症高齢者数を305万人と推定しています。

小林市でも平成24年11月時点で、日常生活自立度Ⅱ以上で要介護認定を受けている認知症高齢者数は2,118人との調査結果が出ていますが、高齢化の進展によりこの数はさらに増えると予測しています。

今や認知症は喫緊の課題で、厚生労働省は認知症施策推進5か年計画(オレンジプラン)を策定しました。

これを受けて小林市でも家族代表や関係者代表からなる認知症支援ネットワーク会を設立し、同会のご支援とご協力を賜りながら、オレンジプランで目標とされた認知症ケアパスの策定に取りかかりました。

この『認知症のための生活ガイドブック』は、認知症ケアパス(コスモス手帳)を策定する認知症支援ネットワーク会作業部会の中で提案され、ケアパスを補完し認知症の方と家族に役立つものとして、そしてさらに予防のためにも役立つものとして作成されました。

このガイドブックにより、認知症についての理解が深まり、介護をされているご家族の悩みや疑問を解決する一助となれば幸いです。

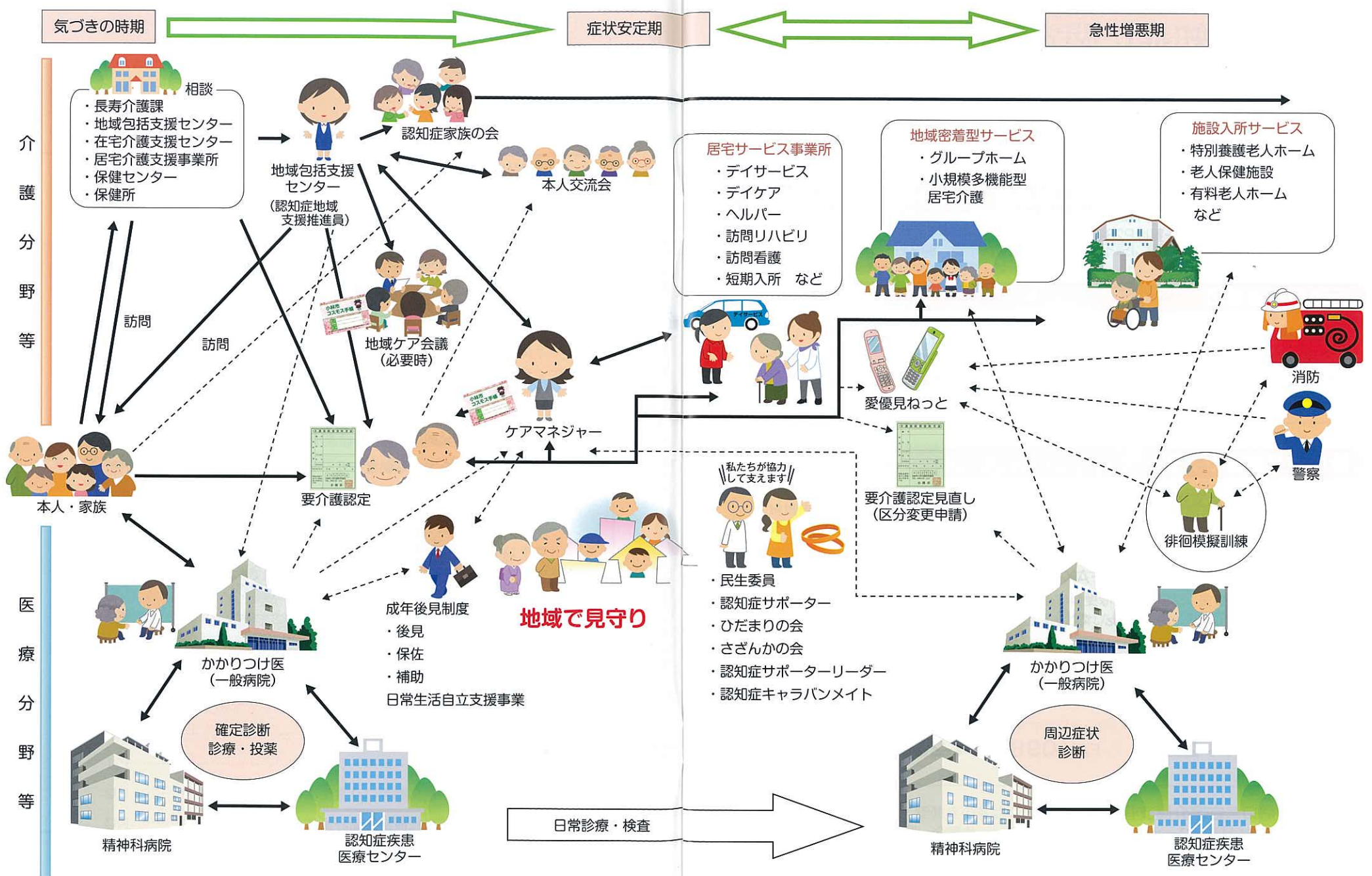
本市は「九州一安心安全なまち」を目指しています。認知症の方にやさしいまちづくりはその一環でもあります。認知症であっても住み慣れた地域で暮らし続けられるまちづくりは、協働によってなされなければなりません。

市内で25,000人の養成を目標としている認知症サポーターや、医療・保健・福祉の関係者、市民の皆様とともに、今後も協働して認知症施策に取り組んでいく必要性を強く感じていますので、ご理解ご協力を賜りますようお願いいたします。

最後に、コスモス手帳ならびにこのガイドブックを作成するにあたり、ご協力を賜りました認知症支援ネットワーク会委員の皆様、作業部会委員の皆様に、心から感謝申し上げます。

平成26年3月  
小林市長 肥後 正弘

小林市の認知症ケアの標準的な流れ(全体概要図)……………	P2
認知症に関する相談窓口……………	P4
高齢者の尊厳を守りましょう……………	P6
認知症を理解する……………	P6
認知症ケアQ&A①気づきの時期Q&A……………	P8
②症状安定期Q&A……………	P8
③急性増悪期Q&A……………	P12
認知症の基本的ケア～認知症の予防・重度化を防ぐケア～	P14
認知症の方の権利を守る制度・サービス……………	P18
①日常生活自立支援事業(あんしんサポートセンター)	P18
②成年後見制度……………	P19
認知症の方を支える制度・サービス……………	P20
①要介護認定の申請について……………	P20
②介護保険サービスの利用の流れ……………	P20
③介護保険サービスの種類……………	P21
④その他の福祉サービス……………	P23
認知症の方を支えるネットワーク……………	P25
市内介護サービス事業所一覧……………	P26
市内居宅介護支援事業所一覧……………	P28
家族の会・家族の集い……………	P29
認知症に関する医療機関……………	P30
認知症に関するホームページ……………	P31
参考 認知症高齢者の日常生活の自立度について……………	P32
長谷川式簡易知能評価スケールについて……………	P32



小林市 介護支援課 (手帳マークは、手帳発行のタイミングを示しています)

小林市の認知症ケアの標準的な流れ (全体概要図)

## 認知症に関する相談窓口

小林市では「認知症の人とその家族を支え、誰もが暮らしやすい地域を作っていく」ことを目指しています。

そのために認知症や関連する相談について下記のような対応窓口があります。

地域包括支援センターや在宅介護支援センターでは電話・来所での相談だけでなく訪問による相談も受け付けています。

お気軽にご相談ください。

また、居宅介護支援事業所でも介護保険サービスやケアプランについての相談を受け付けています。居宅介護支援事業所の一覧はP28をご覧ください。

### 行政の相談窓口

- ◇小林市長寿介護課 市役所1階……………☎23-1140
- ◇小林市健康推進課 保健センター……………☎23-0323
- ◇小林保健所 健康づくり課……………☎23-3118

### 地域包括支援センター 電話でも、来所でも、訪問でも

- ◇小林市地域包括支援センター  
担当地区 小林地区と須木地区（内山地区を除く）  
小林市細野 455-1（市役所第4別館）  
☎0984-25-0707 FAX 0984-25-0708  
  
小林地区認知症相談ダイヤル ☎0120-23-0502

- ◇のじり地域包括支援センター  
担当地区 野尻地区と内山地区  
小林市野尻町東麓 1159-1  
☎0984-44-2271 FAX 0984-44-2028

- ◇地域の窓口 在宅介護支援センター
  - 第一在宅介護支援センター（ひなもり園）……………☎22-8866
  - 第二在宅介護支援センター（望峰の里）……………☎27-2552
  - 第三在宅介護支援センター（陽光の里）……………☎23-5667
  - 須木地域型在宅介護支援センター（美穂の里）…☎48-3696
  - 野尻在宅介護支援センター（社協野尻支所）……☎44-1206

### 心配ごと相談

弁護士による無料の法律相談です。

毎月第2・第4火曜日 要予約です。あらかじめ下記に電話で予約してください。

場所：小林市社会福祉センター1階

☎予約・問い合わせ先☎小林市社会福祉協議会 ☎23-3466

### 司法書士総合相談センター西もろ

司法書士による無料の法律相談会です。

毎月第4水曜日18時～19時 要予約です。あらかじめ下記に電話で予約してください。

場所：小林市社会福祉センター2階

☎予約・問い合わせ先☎080-2717-5710（総合相談センター 担当者携帯）

## 小林市コスモス手帳

### 目的

コスモス手帳は、認知症に気づかれた家族や本人が、できるだけ不安やストレスを抱えることなく、ここ小林市で生活が続けていけるように支援するものです。

認知症の進行と共に関係してくる援助機関（医療機関、福祉サービス、介護サービス、地域支援サービス等）を利用する際の標準的な流れを紹介し、地域で連携して支え合えることを目的としています。

### 発行

コスモス手帳は、介護保険の新規認定あるいは更新認定の際に、主治医意見書で「認知症高齢者 日常生活自立度Ⅱ a 以上」と判定された方に発行します。

### 発行担当

コスモス手帳は、介護保険による居宅介護支援事業の契約を結んだケアマネジャーが発行します。

ただし、認定のみを受けて担当するケアマネジャーがいない場合には地域包括支援センターの担当者が発行します。

### 使い方

コスモス手帳には、認知症の症状の経過を記入していくページが用意してあります。本人、家族、医療機関、介護サービス事業所、ケアマネジャーなどが記入するように指定してあります。本人、家族、各関係機関は、この手帳を使って情報を共有し、連携を図ります。このガイドブックとあわせてご利用ください。

# 高齢者の尊厳を守りましょう

## 高齢者虐待には次のような種類があります

- ①身体的虐待  
(例：たたく、ける、やけどを負わせる)
- ②介護・世話の放棄・放任  
(例：空腹・脱水・栄養失調状態のままにする)
- ③心理的虐待  
(例：怒鳴る、無視する、悪口をいう、子ども扱にする)
- ④性的虐待  
(例：懲罰として下半身を裸にする、キスをする)
- ⑤経済的虐待  
(例：本人のお金を必要な額渡さない、使わせない、年金、預貯金等を本人の利益に反して使用する)

## 介護ストレスで追い詰められないようにしましょう

認知症の介護など介護は抱え込むと、大変なストレスになり、心身ともに追い詰められてしまい、第三者から見ると虐待となっていることがあります。

介護負担は気軽にサービス利用について相談して、通所型サービスやショートステイ(短期入所)などの利用を行うなど、できるだけ減らすようにしましょう。

### 行政の相談窓口

市役所長寿介護課 市役所1階 ☎23-1140  
各地域包括支援センターでも随時相談に応じます

# 認知症を理解する

## 認知症とは

「認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態(およそ6か月継続)を指します。」(認知症サポーター養成講座標準教材より)

認知症を引き起こす原因はさまざまです。

- 脳の変性によるもの  
アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、前頭・側頭型認知症
- 脳血管の障害によるもの  
脳血管性認知症
- その他の疾患や外傷、身体的原因  
頭部外傷、脳腫瘍、肝性脳症、アルコール脳症、脱水等
- 社会・環境要因によるもの  
孤立や閉じこもり、転居など環境の変化等

※それまでの生活習慣(閉じこもり、孤立など)が関係する認知症を「なりゆき認知症」(大悟病院認知症疾患医療センターの三山吉夫センター長が命名)

## 認知症の症状

### 中核症状……脳の細胞が壊れて直接起こる症状

- 記憶障害  
物忘れと違い、体験した記憶の全体を忘れてしまいます。  
例えば、食事の献立を思い出せないのは物忘れですが、食事したこと自体を忘れてしまうような状態です。
- 見当識障害 場所や時間、季節、周囲の人との関係がわからなくなります。
- 理解・判断力の障害  
考えるスピードが遅くなったり、2つ以上のことが重なるとうまく処理できなくなります。
- 実行機能障害 目的に対して段取りを立てて、効率よく実行することができなくなります。
- その他 その場の状況が読めず、誤解して怒り出したりすることがあります。

### 周辺症状…中核症状があったうえで、それに性格・素質や環境・心理状態が関連して起こってくる症状

- うつ状態
- 妄想(もの盗られ妄想等)
- 徘徊
- 興奮
- 不潔行為

## 認知症の診断と治療

認知症は早期受診、早期診断、早期治療が重要です。

- 治る病気や一時的な症状の場合があります。  
正常圧水頭症、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫などの場合は脳外科的処置で良くなる場合もあります。他にも内科的治療で良くなる場合もありますので、早めに受診することが大事です。
- アルツハイマー型では、薬で進行を遅らせることができます。
- 脳血管性認知症は進行を止められることがあります。
- 生活習慣が関係する「なりゆき認知症」の場合は、生活習慣の見直しで予防や進行の抑止も可能です。(大悟病院認知症疾患医療センター三山吉夫センター長)

## 認知症早期発見の目安 ~認知症の人と家族の会がつくった目安

- 物忘れがひどい
  1. 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
  2. 同じことを何度も言う・問う・する
  3. しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
  4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う
- 判断・理解力が衰える
  5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
  6. 新しいことが覚えられない
  7. 話のつじつまが合わない
  8. テレビ番組の内容が理解できなくなった
- 時間・場所がわからない
  9. 約束の日時や場所を間違えるようになった
  10. 慣れた道でも迷うことがある
- 人柄が変わる
  11. 些細なことで怒りっぽくなった
  12. 周りへの気づかひがなくなり頑固になった
  13. 自分の失敗を人のせいにする
  14. 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた



※認知症の人と家族の会で作られた目安です。医学的な診断の基準ではありませんが、いくつか思い当れば専門家へご相談ください。 <出典 認知症の人と家族の会作成>

# 認知症ケアQ&A

## ① 気付きの時期Q&A

Q1. 「もしかして認知症では？」と思いますが、本人がなかなか受診しようとしません。どのようにしたらよいでしょうか。また受診するときの注意はありますか？

A1. 本人の中に認知症と診断されることに対する不安がある場合があります。そんなときには高齢者の検診があるからと誘ってみたり、病気が心配だから私も受診するから一度一緒に受診しましょうと頼んでみてはどうでしょうか。また、受診するときは、メモでいつごろからか、どのような症状があるか、どこが気がかりか、など整理されていると良いかと思えます。

Q2. 家族が相談窓口を訪問して相談することに抵抗があるときはどうしたらよいでしょうか？

A2. 名前を言わず匿名で電話相談が受けられます。お気軽にお電話されてはと思います。

○認知症相談ダイヤル（小林市地域包括支援センター） ☎0120-23-0502  
※小林市包括担当地区対象

○のじり地域包括支援センター ☎44-2271

また、各地域包括支援センター、各在宅介護支援センターでは、自宅への訪問による相談もできます。

Q3. 認知症の受診先は？

A3. かかりつけ医があればかかりつけ医を受診、かかりつけ医から専門の精神科や認知症疾患医療センターへ紹介される場合もあります。「認知症支援医療機関」となっている病院は、P30をご覧ください。

Q4. 要介護（要支援）認定調査の時に、本人の前では調査員に対して症状の説明が出来ませんでした。どのようにしたら良かったのでしょうか。

A4. 認定調査のときは、調査員が質問をしてそれに答える形で進みます。認知症の場合は家族など本人の状態がわかる人が立ち会うようにして、認知症の症状についてはあらかじめメモにしておいて、調査員に渡しましょう。例えば、いつごろから症状が出だしたか、記憶力の障害、道に迷うなどの見当識障害、鍋こがし、計算が出来なくなった、夕方になると出かけようとする、性格の変化など、いつごろのことかまで、記入されると良いと思えます。

## ② 症状安定期Q&A

Q1. 介護保険以外の家族を支えるサービスとして、何がありますか？

A1. 認知症の人と家族の会小林地区会（家族介護者の集い）があります。介護ストレスを抱える家族にとって、集いはそのストレスを発散したり他の家族や世話人からの介護への助言をもらうことができ、介護する意欲が湧いてきます。野尻地区は野尻地区介護者の集いに参加することもできます。※開催日は各地域包括支援センターにお問い合わせください。

Q2. 安否確認や見守りサービスとして何がありますか？

A2. ① 緊急通報装置

ボタン1つで緊急事態を知らせる装置です。受付は市役所長寿介護課です。各在宅介護支援センターや各地域包括支援センターでも相談できます。

② 愛優見（あゆみ）ネット

（徘徊見守りSOSネットワーク）いわゆる「徘徊」などで行方不明が懸念される高齢者の方をあらかじめ登録しておき、行方不明になられた時に、登録受信者に写真情報や身体的特徴などをメールで配信する仕組みです。受付は市役所長寿介護課、各地域包括支援センターです。詳しくはP25をご覧ください。

③ 配食サービス

昼夕食を配達し、併せて安否の確認をします。おかずのみとご飯付があります。受付は各在宅介護支援センターで事前の調査をして申請となります。詳しくはP23をご覧ください。

④ 認知症サポーター

養成講座を受講し、地域でさりげなく認知症の方を見守ります。

⑤ 認知症サポーターリーダー

認知症サポーターの中から、さらに受講者を募り連続講座を受講して頂き、認知症の方を見守る実践活動等を担います。事務局は各地域包括支援センターです。



Q3. 孤独で話し相手がない認知症の方や人との交流が必要な認知症の方への支援としては何がありますか？

A3. 以下のようなサービスがあります。

① 通所介護（デイサービス）

介護保険サービスとして、食事、入浴、などの日常生活の支援や機能訓練やレクリエーションなどが送迎つきで日帰りを受けられます。

② 通所リハビリ（デイケア）

老人保健施設や医療機関などで、食事、入浴などの介護や、機能の回復維持、日常生活の自立に向けた訓練が送迎つきで日帰りを受けられます。

③ 体づくりの会

要介護認定で非該当と認定された方、または生活機能の低下がみられ要支援状態になる可能性が高い方を対象に送迎つきで、トレーニング機器を使った運動やストレッチ・有酸素運動を行います。

④ 活きがいつくりの会

体づくりの会と同じ対象で運動やレクリエーションを通して、参加者との交流を図ります。

⑤ 訪問型介護予防事業

③④と同じ対象の方で、通所サービス利用に抵抗のある方、気分の落ち込みのある方のご自宅を、看護師・保健師が訪問し、傾聴や生活機能改善の支援をします。

⑥ 傾聴サポーター（ひだまりの会）

小林地区で訪問して傾聴を行うボランティアです。（問い合わせ先 小林市地域包括支援センター）

⑦ ざざんかの会

野尻地区で訪問して傾聴等を行うボランティアです。（問い合わせ先 のじり地域包括支援センター）

### ⑧ふれあいいきいきサロン

地域の中で住民の皆さんが自主的に集まってお茶を飲みながら語り合ったり、趣味的な活動やレクリエーション等を行っています。

(問い合わせ先 小林市社会福祉協議会 ☎23-3466)

### ⑨茶のん場

地域の民家や商店跡などで常設のサロンとして、お茶を飲んだり食事をしたりする交流の場です。

(問い合わせ先 NPO法人こばやしハートム ☎27-1850)

Q4. 大切な書類や通帳等の管理、色々なお金の支払いなどが一人でできない、訪問販売の人に勧められて内容がわからないのに契約してしまいそうな方が利用できるサービスがありますか？

A4. 契約の内容がご理解できる程度の判断能力があれば「日常生活自立支援事業」があります。

各種の証書や通帳、印鑑などを預ったり、各種公共料金の支払い手続きを行ったり、福祉サービスの利用の援助等を行います。

相談窓口は小林市社会福祉協議会あんしんサポートセンター ☎23-5172です。判断能力が不十分であれば、成年後見制度の利用ができます。

法定後見制度と任意後見制度の二つに分けられます。

法定後見制度は判断能力が現に不十分な方が今すぐ利用したいときに、家庭裁判所に申し立てを行うものです。

判断能力の程度によって「後見」「保佐」「補助」に分類されます。

任意後見制度は判断能力のある人が、将来判断能力が低下した時に備えて、後見人を決めるものです。

どちらについても、内容は預貯金の管理や財産の管理への助言や支援、医療・福祉施設への入退所の手続きや支払いについての支援が受けられます。

また、最近多い悪質商法からも守ることができます。

(問い合わせ先 市役所長寿介護課、各地域包括支援センター)

Q5. 薬の飲み忘れや、飲み間違いが多い場合どうしたらよいでしょうか？

A5. お薬カレンダー 市内の調剤薬局等で販売されており、曜日別に朝・昼・夕と袋に薬が仕分けできるようになっています。

同居家族がいれば、これを使って管理し、一人暮らしの場合は介護保険を使ってヘルパーや訪問看護、居宅療養管理指導で支援することが考えられます。

Q6. 認知症の症状が現れており、それでも車の運転をやめようとしめない場合どのようにしたらよいでしょうか？

A6. 道路交通法では認知症と判明した場合は運転免許の取り消しまたは停止することができますと定めています。

75歳以上の方の免許更新時において認知機能検査を行うことが義務となりました。そこで認知機能が低下しているとすれば高齢者講習を受けて、免許更新時に特定の交通違反を行った者は適性検査を行って、認知症と判明すれば免許取り消しまたは停止となっています。

しかし免許更新にあたらぬ時期で、認知症の症状がある場合は、危険が大きいためどうかして、運転をやめるようにしなくてはなりません。次のような理由があつて運転をやめることを拒否される場合は、まず話し合いをしましょう。

### ①移動手段として必要

タクシーやバス、介護タクシー、福祉タクシーなどの代替の手段を考え説得する。

### ②買い物のために必要

ヘルパー(介護保険、シルバー人材センター等)の利用の検討、コンビニや生協などのお届けサービスの利用検討、配食サービスの利用検討

### ③楽しみの場への移動手段として必要

他の楽しみとして送迎のある通所型サービス等に行ってください。

話し合っても運転をやめることに納得されない場合は、下記の相談窓口にご相談もできます。

○警察署

○市役所長寿介護課

○地域包括支援センター

○在宅介護支援センター

どうしても納得されず家族が鍵を隠したり、車を処分したりしたケースもありますが、できるだけ本人の納得を得るようにした方が、不穏になったり興奮したりということ避けることができます。

本人の納得を得るために、  
次のような特典がある自主返納制度もあります。

※高齢者免許証返納メリット制度

運転免許を返納された場合、サービスとして下記の特典が受けられます。  
(平成26年3月現在)

①コミュニティバス返納者乗車証の発行(1年間有効)

一乗車区間が100円になります。ただし400円区間は200円です。

②温泉入浴の優待

市内と高原町の温泉3か所が対象で、無料回数券5枚配布や返納カードで入浴料金が半額、食事代が10%引き(期限無し)という特典があります。

③灯油の配達が生市内の3事業所で配達料金無料になります。

詳細は小林警察署交通課へお問い合わせください。

≪申請及び問い合わせ先≫小林警察署交通課 ☎23-0110



高齢運転者標識



### ③ 急性増悪期Q&A

Q1. 徘徊、妄想、幻覚、興奮といった症状が急にこの頃激しくなってきました。どのように対処したらよいでしょうか。

A1. 徘徊、妄想、幻覚、興奮といったいわゆる周辺症状をもたらす原因を整理しますと

- (1) 認知症そのものに起因
- (2) 身体疾患など認知症をきたす疾患以外の疾患に起因
- (3) 薬の副作用によるもの
- (4) 適切でないケアの影響に分けられます。

(参考「認知症キャラバンメイト養成講座資料 大悟病院認知症疾患医療センター センター長 三山吉夫氏」)

例えば「適切でないケア」として、

- ①基本的なケア(基本1日1500ccの水分摂取、栄養、適切な運動量の確保、排せつケア)がうまくいっていない場合
- ②叱ったり、怒鳴ったり、といった言葉による抑制、または行動の抑制あるいはパーソン・センタード・ケア(その人を中心としたケア)の考え方で言われる「個人の価値を低める行為」を行ってしまっている場合が考えられます。「個人の価値を低める行為」としては、

- だます ○できることをさせない ○子供あつかい
- おびやかす ○レッテルをはる ○汚名を着せる ○急がせる
- 主観的事実を認めない ○仲間はずれ ○もの扱い
- 無視する ○無理強い ○放っておく ○非難する
- 中断する ○からかう ○軽蔑する

などが挙げられます。

本人の価値や生活史を尊重し、その人を中心とした視点でケアすることで、安定した状態で過ごせることもあります。

周辺症状にばかり目を向けるのではなく、その方を中心とした「ともにある」ケアを考える必要があります。

周辺症状にばかり焦点を当てるとかえってその症状を助長することもあります。

①②に改善点があればその改善を試みられた上で、かかりつけ医、精神科、認知症疾患医療センターに相談してください。

認知症ケアの詳しい相談については地域包括支援センターの「認知症地域支援推進員」に問い合わせてください。また、担当のケアマネジャーも相談に応じます。



Q2. よく徘徊をします。どのようなサービスがありますか？

A2. 以下のようなサービスがあります。

#### ①愛発見ねっと(徘徊見守りSOSネットワーク)

認知症の方が徘徊等で行方不明になった時に、出来るだけ早く発見・保護できるようにメールで情報を発信する仕組みです。配信登録された方にメールで情報が配信されます。

詳しくはP25をご参照ください。

#### ②GPSを利用した民間サービス

携帯電話会社や警備会社等がGPS(人工衛星からの信号を使用した位置測定システム)を利用した認知症の人や子供の現在地を確認できるサービスを行っています。

#### ③徘徊感知機器(福祉用具)

センサーで玄関から出かけようとする感知してブザーやアラームで知らせたりするもの。介護保険対象となるものもあります。

担当のケアマネジャーや地域包括支援センターの認知症地域支援推進員にご相談下さい。

また、近隣に対してご協力を頂くことも考慮した方が良い場合もあります。市内で近隣の方の理解を得るために、地域包括支援センターで認知症サポーター養成講座を開いたケースもあります。

Q3. 夜眠らないので、困っています。どうしたらよいでしょうか。

A3. まずは生活のリズムの見直しが必要かもしれません。

夜眠れなくて昼うとうとと眠って過ごされ、昼と夜が逆転するということがあります。日中出来るだけ起きて散歩等活動して過ごすことを考えるべきかと思えます。

そのためには、家族だけでは難しいのでデイサービスやデイケアの利用、または小規模多機能型居宅介護の利用を検討すべきかと思えます。ケアマネジャーか地域包括支援センターにご相談ください。

そのほか、寝る前に足浴やタクティールケアを行うと気分が落ち着き眠れる場合もあるようです。こうしたケアの面を改善したうえで、かかりつけ医にお薬の相談をされてはいかかかと考えます。(タクティールケアとは、スウェーデン発祥のオイルを使ったソフトマッサージで、認知症の周辺症状の緩和にも役立つと言われていています。)

Q4. 介護者が病気がちで介護の負担が大きくなっています。どのようなサービスを利用したらよいでしょうか。

A4. 家族の介護負担を軽減する方法としては、入浴やおむつ交換等身体の介護が負担であればそれを自宅で行う際に訪問介護(ヘルパー)に支援を依頼する方法があります。

病気のせいで介護の負担があれば、その負担を取る方法として以下のサービスがあります。

- ① 日中 ⇒ デイサービス、デイケア、小規模多機能型居宅介護
- ② 夜間 ⇒ ショートステイ、小規模多機能型居宅介護
- ③ 入所サービス ⇒ 特別養護老人ホーム、老人保健施設、グループホーム、有料老人ホーム

ケアマネジャーか地域包括支援センターにご相談ください。



# ～認知症の基本ケア～

## 認知症の予防・重度化を防ぐケア

### 基本のケア

ふだんの体調を良くする  
認知力を回復させるケア

#### 水分

1日 1500ml 以上を目標に飲みましょう。高齢者は水分不足になりやすく、水分不足になると、意識レベルが下がり、ぼんやりしてきます。  
※心不全や腎不全などの病気で医師から水分制限を指示されているときはその制限量に従ってください。

#### 食事

1500kcal の食事  
(できるだけ3度の食事。3食で取れないときは、間食で補いましょう。)

#### 排便

便秘の解消

#### 運動

運動・外出・散歩(体操)

身体的活動性が低下すると認知機能も低下します。身体的活動性が低下する要因として、**水分(水分量の不足)** **食事(低栄養)** **排便(便秘)** **運動(運動の不足)** があります。これらは、それぞれ関連性があります。認知症の予防や重度化を防ぐ意味でも、これら4つの基本のケアを改善しましょう。



### 水分

脱水症 → ①元気がなくなる → 認知力低下

(活動量低下)

②ぼんやりする

夕方から夜不穏

③せん妄

微熱など



「水分を摂っています」という方に茶碗で、何杯くらいですかとお尋ねすると意外と少ない方が多いようです。

自分の湯飲み茶わんが何mlか量って、一日1500mlとれているか計算してみましょう。

### ◎水分のとり方

- 午前中を中心にして、トータル1日1500ml を目標に。  
(夜間トイレが近いと言われる方も逆に夜間頻尿が改善した例が多い)
- 寒天やゼリーでも可。
- 水分がすすまない方は、色々な飲み物を飲んだり皆で一緒に飲んだりしましょう。
- 心臓病等で水分制限のある方は医師の指示に従ってください。



※水分摂取1500ml には、味噌汁などの食事は含みません。  
またアルコールも含みません。

### 水の出入り

	出 (ml)		入 (ml)
尿	1500	飲水	1500
不感蒸泄	700~1000	食事	700~1000
便	200~300	燃烧水	200~300

※不感蒸泄は体内の温度を下げるために使われる水分  
燃烧水は体内でエネルギーが燃えるときに発生する水分

### 水分欠乏

1~2%	意識障害
2~3%	発熱・循環器能に影響
5%	運動機能(特に耐久力)低下
7%	幻覚の出現
10%	死亡

出典 介護力向上講習会テキスト①竹内孝仁著

## 食事

低栄養 → 低体力 → 認知力低下

- 1日1500kcalを目安に摂りましょう。
- 出来るだけ定期的に1日3食食べましょう。
- おかずはタンパク質のある物、野菜などバランスよく。
- 1回の食事が少ない時は、おやつで補いましょう。

## カロリー目安

主食		
種類	単位	kcal
ごはん	1膳(150g)	240
ラーメン	1杯	500
かけうどん	1杯	300
天ぷらそば	1杯	520
そうめん	1束	250
食パン	1枚(6枚切り)	160
幕の内弁当	1食	930

その他		
種類	単位	kcal
バナナ	大1本	100
みかん	中2個	80
りんご	中1/2個	80
あんパン	1個(90g)	250
クリームパン	1個(80g)	250
どらやき	1個(110g)	300

主菜・副菜		
種類	単位	kcal
味噌汁(具たくさん)	お椀1杯	60
豆腐	1/4丁(100g)	80
納豆	1パック(40g)	80
卵	1個(M玉)	80
まぐろの刺身	5切れ	90
焼き魚(サバ)	1切れ(60g)	120
鶏もも唐揚げ	2切れ	140
鶏たたき	50g	80
焼肉(牛カルビ)	80g	200
豚肉入り野菜炒め	1皿	120
ほうれん草のお浸し	小鉢	30
きんぴらごぼう	小鉢	80
コロッケ	1個	280

※あくまで目安です

※食品のパッケージにカロリーが記載してあるものが多いので参考にしてください

## BMI(体重指数)で健康チェック

BMI = 体重 kg ÷ (身長 m × 身長 m)

例：体重 60kg、身長 160cm(1.6m) の人の場合  
 $60 \div (1.6 \times 1.6) = 23.4$

- 18.5未満は低体重 → 食事と栄養をチェックして改善しましょう
- 18.5～25未満は標準
- 25以上は肥満



## 排便

便秘 → 排便日にイライラ・興奮



## 便秘解消するために

- ①規則的な生活
- ②規則的な食事と食物繊維の多い献立を
- ③水分摂取をしっかりと(起床時に冷水や牛乳は快便のもとです)
- ④決まった時間にトイレに行く習慣を(定時排便)
- ⑤おむつを使っている方も便器に座っての排便(座位排便)を習慣づけてみましょう。
- ⑥散歩や運動をしましょう。

### ◎食事の工夫

(食物繊維の多い麦飯、ヨーグルト、市販のファイバー食品、センナ茶など)

## 運動

低活動 → 食欲がなくなる → 認知力低下  
 低体力

- 散歩(ウォーキング)1日2キロ、30分以上を目安に
- ラジオ体操、貯筋運動など、軽い全身運動で有酸素運動を
- 有酸素運動を行うと、海馬(脳の記憶の中核)に新しい細胞ができます。



# 認知症の方の権利を守る 制度・サービス

## ①日常生活自立支援事業

(あんしんサポートセンター)

### ○サービス内容

- (1) 日常的な金銭管理サービス～様々な支払いの代行と現金の払戻し・預金の預け入れ等
- (2) 書類等の預りサービス～年金証書・通帳・権利証・印鑑等を預ります。
- (3) 福祉サービスの利用援助～福祉サービス利用や中止の手続き、福祉サービスの利用料を払う手続き等

### ○対象

- (1) 認知症高齢者・知的障害者・精神障害者などで日常生活上の判断に不安のある方
- (2) 同時に本事業の契約内容についてご理解いただける程度の判断能力をお持ちの方

### ○利用料

- (1) 相談は無料、サービスは1回1時間まで**1000円**  
それ以降30分ごとに**500円**
- (2) 交通費 1kmあたり**10円**

### ○相談及び申込窓口

小林市社会福祉協議会 ☎23-5172

## ②成年後見制度

成年後見制度は、判断能力が不十分で生活が困難となった方に、契約などの法律行為を代理したり、金銭管理を支援することにより権利擁護を図る制度です。

認知症などにより判断能力が低下した方が、悪徳商法などの犯罪被害にあうのを防いだり、福祉サービスなどを利用する契約の支援、預貯金などの財産管理の支援を行う「成年後見人」等を選び、本人の権利を守ります。

### ○申立

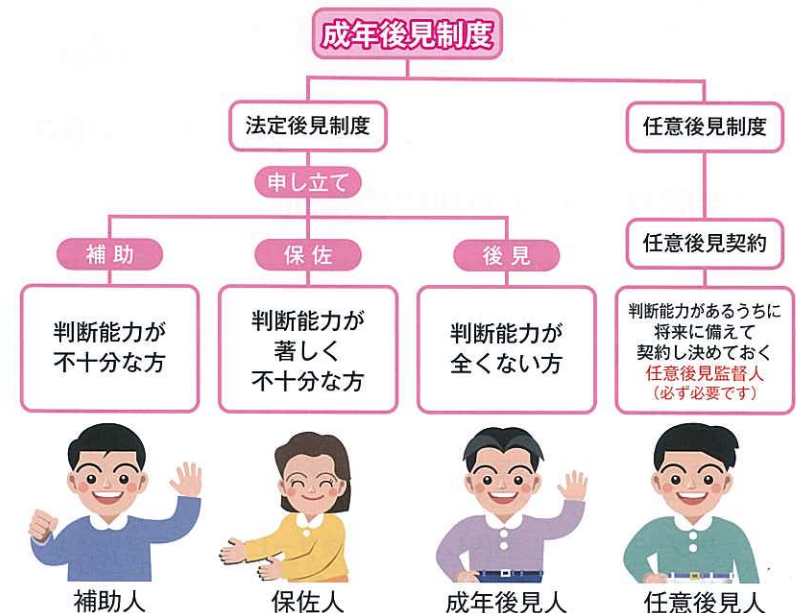
本人の住所地を管轄する家庭裁判所に申し立てます。  
家庭裁判所に申立ができるのは次のとおりです。

- 法定後見制度…○本人 ○配偶者 ○四親等内の親族  
○検察官 ○市町村長 など
- 任意後見制度…○本人 ○配偶者 ○任意後見受任者  
○四親等内の親族 など

小林市管轄  
宮崎家庭裁判所都城支部 ☎0986-23-4131

### ○相談窓口

市役所長寿介護課  
地域包括支援センター



# 認知症の方を支える制度・サービス

## (1) 要介護認定の申請について

介護保険の詳細については市役所長寿介護課、地域包括支援センターにお問い合わせください。ここでは、簡略に申請からの流れをご説明します。

介護保険は通常は65歳から申請できますが、40歳以上65歳未満の方も、老化が原因とされる病気(特定疾病)により、介護支援が必要となった方も申請できます。例えば、40歳からの若年性認知症も「特定疾病」(老化が原因とされる決められた病気)の一つとして、申請できます。

- ①申請…介護保険サービスを利用するときは、要介護認定の申請を市にする必要があります。本人や家族が申請できないときは、成年後見人、地域包括支援センター、居宅介護支援事業者などが申請を代行できます。
- ②認定調査…申請後市役所から認定調査員が自宅や入院入所先を訪問し心身の状況の調査を行います。
- ③主治医意見書…主治医に心身の医学的な意見書を作成してもらいます。
- ④審査・判定…コンピューターで判定した認定調査である一次判定と主治医意見書の内容をもとに、介護認定審査会で、要介護状態区分を判定します。

要介護状態区分	利用できるサービス・事業	ケアマネジメント機関
非該当	介護予防事業	地域包括支援センター
要支援1	介護予防サービス	地域包括支援センター
要支援2		
要介護1	介護サービス	居宅介護支援事業所
要介護2		
要介護3		
要介護4		
要介護5		

- ⑤通知 結果を記載した認定結果通知書が申請者に通知されます。

## (2) 介護保険サービスの利用の流れ

**要支援1・2の人** ⇒地域包括支援センターと契約して、ケアプラン作成を依頼します。  
⇒ケアプラン原案作成後サービス事業者と会議  
⇒ケアプラン確定後、サービス事業者と契約  
⇒介護予防サービスを利用

**要介護1～5の人** ⇒居宅介護支援事業所と契約して、ケアプラン作成を依頼します。  
⇒ケアプラン原案作成後サービス事業者と会議  
⇒ケアプラン確定後、サービス事業者と契約  
⇒介護サービスを利用

利用者負担…ケアプランを作成し利用した介護保険サービスの利用者負担は原則としてかかった費用の1割となります。

支給限度額…要介護状態区分により上限額が決められています。

## (3) 介護保険サービスの種類

### 訪問型サービス

#### 訪問介護(ヘルパー)

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や調理・洗濯などの生活援助が受けられます。

#### 訪問入浴介護

移動入浴車で居宅の浴室での入浴が困難な方に、簡易浴槽を持ち込んで入浴の支援を行います。

#### 訪問リハビリテーション

理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が居宅を訪問し、リハビリテーションを実施します。

#### 訪問看護

看護師などが居宅を訪問し、療養の世話や診療の補助を行います。

#### 居宅療養管理指導

医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士などが居宅を訪問し、療養上の管理や指導を行います。

### 通所型サービス

#### 通所介護(デイサービス)

事業所で、食事、入浴、などの日常生活の支援や、機能訓練やレクリエーションなどが、送迎つきで日帰りを受けられます。

#### 通所リハビリテーション(デイケア)

老人保健施設や医療機関などで、食事、入浴などの介護や、機能の回復・維持、日常生活の自立に向けた訓練が、送迎つきで日帰りを受けられます。

### 居宅での暮らしを支えるサービス

#### 福祉用具貸与

日常生活の自立を支えるための下記の福祉用具の貸与が受けられます。

●車いす●車いす付属品●特殊寝台●特殊寝台付属品●床ずれ防止用具●体位変換器●手すり(工事不要のもの)●スロープ(工事不要のもの)●歩行器●歩行補助つえ●認知症老人徘徊感知器●移動用リフト(つり具以外)●自動排泄処理装置(原則要介護4・5の人)  
☆また要支援1・2、要介護1の人は下線付きのものは原則として保険給付の対象になりません。

#### 特定福祉用具販売

入浴や排せつなどに使用する福祉用具を購入したときに購入費の支給を受けられます。

#### 住宅改修費支給

手すりや段差解消などの住宅改修を行ったとき、20万円を上限としてその一割負担で、住宅改修費の支給が受けられます。

## ■ 短期間の入所サービス

### ショートステイ

福祉施設や医療機関、老人保健施設などに短期間入所して、入浴・食事などの日常生活の支援や機能訓練を受けることができます。

## ■ 施設サービス(要支援1・2の人は利用できません)

### 特別養護老人ホーム

常に介護が必要で在宅での生活が困難な人が入所し、食事や排せつなどの日常生活上の介護や支援が受けられます。

### 老人保健施設

状態が安定し、病院から退院した方などが在宅復帰できるようにリハビリテーションや介護が受けられます。

### 療養病床等

長期療養が必要な人が入院する医療施設で、医療や看護、介護、リハビリテーションなどを受けられます。

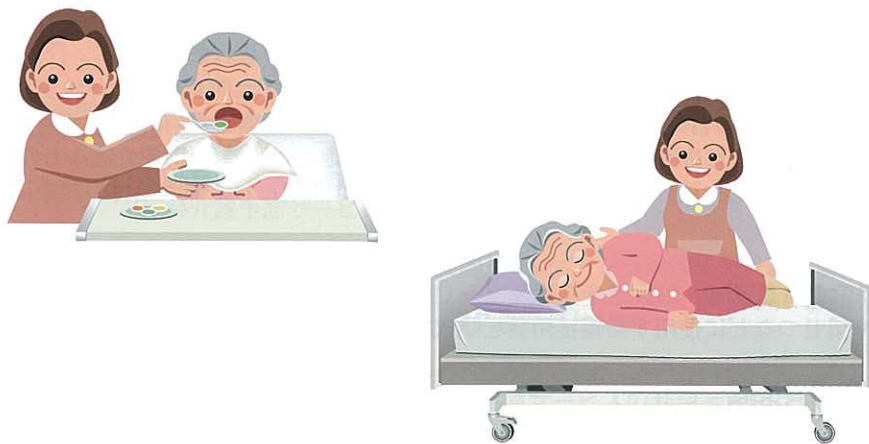
## ■ 地域密着型サービス

### 小規模多機能型居宅介護

通い(送迎付きデイ)を中心に訪問や短期間の宿泊を組み合わせ、顔なじみのスタッフからサービスを受けられるサービスです。

### グループホーム(要支援1の人は利用できません)

認知症の人が共同生活する小規模の入所施設です。食事・入浴等介護や機能訓練等が行われます。



## (4) その他の福祉サービス

### 緊急通報システム事業

一人暮らしまたは二人暮らしの高齢者世帯及び重度身体障がい者等のいる世帯等を対象に急病、転倒、けがなどの緊急時にペンダントのボタンまたは電話機のボタンを押せば事業者と協力者に連絡が入るシステムです。

所得に応じて月額負担があります。(0円～3,086円)

受付は市役所長寿介護課です。相談は在宅介護支援センターや地域包括支援センターでもできます。

### 高齢者住宅改造助成事業

〈対象者〉

- ・満65歳以上で要支援または要介護の認定を受けている方
- ・生計の中心となる方の前年の所得税課税年額が7万円以下であること

〈助成対象〉

既存の居室、玄関、浴室、階段、洗面所、廊下、台所、便所、その他特に必要と認める住宅の設備・構造等  
新築、改築及び増築は対象外

〈補助限度額〉

介護保険の住宅改修を優先した上で、50万円が上限。所得により自己負担あり。

(※制度改正により額が変更になる場合があります。)

### 訪問給食サービス(配食サービス)

高齢や障がいなどの理由により、買い物など食事の準備や調理困難な方を対象に、毎日の昼と夜(選択可)給食の配達を実施し、あわせて安否の確認を行うものです。

〈対象者〉市内に住所を有する65歳以上の高齢者で、食事を作るのが、困難な方

〈利用料金〉

一食400円、おかずのみ350円

〈相談窓口〉

各在宅介護支援センター、市役所長寿介護課、各地域包括支援センター、民生委員

### 在宅介護手当支給事業

在宅で寝たきりや認知症の高齢者を3か月以上常時介護している方の精神的・経済的負担を軽減することを目的

〈対象者〉市内在住で65歳以上の要介護3以上の認定を受けている高齢者の家族介護者

〈要件と支給額〉

住民税所得割額非課税	月額	10,000円
〃 70,000円未満	月額	6,000円
〃 140,000円未満	月額	3,000円

〈問い合わせ先〉市役所長寿介護課、各在宅介護支援センター、各地域包括支援センター

## 介護用品給付事業

在宅の寝たきり高齢者または認知症高齢者を介護している方の身体的・精神的・経済的負担を軽減するため、介護に必要なおむつなどの介護品を給付します。

《対象者》市内在住で65歳以上の要介護4・5の認定を受けている住民税非課税世帯の高齢者を介護している家族等

《支給額》6,000円＋消費税相当分

《問い合わせ先》市役所長寿介護課、各在宅介護支援センター、各地域包括支援センター

## 福祉タクシー料金助成事業

一人暮らし等高齢者が外出する際に、タクシーを利用する場合に料金の一部を助成します。

《対象者》本市に住所を有する75歳以上の一人暮らし高齢者等

《助成額》1回の利用に対して基本料金の助成

《利用回数》年24回まで

《支給要件》・対象世帯に住民税所得割額が課税されていないこと。  
・本人または同一敷地内の家族が車を有していないこと。

《問い合わせ先》市役所長寿介護課、各在宅介護支援センター、各地域包括支援センター

## 寝具洗濯乾燥消毒サービス事業

寝たきり高齢者が清潔で安楽な生活が保てるよう寝具の洗濯・乾燥・消毒をします。

《対象者》・要支援1・2の認定を受けている一人暮らしの方、又は高齢者のみの世帯の方  
・要介護1～5の認定を受けている方  
・身体障害者手帳所持者で1級又は2級の方

《内容》対象者1人について年1回を限度に、寝具(掛け布団・敷き布団・毛布)の洗濯・乾燥・消毒を行います。

《利用料金》1回につき300円

《問い合わせ先》市役所長寿介護課

## その他の行政サービス

### ふれあい収集

高齢者や障がい者の方でゴミ集積場に出せない場合について、自宅まで収集に伺うものです。

事前調査・確認後下記要件を満たしている方が対象です。

《要件》・65歳以上で要介護2以上の認定を受けている方だけで構成されている世帯  
・身体障害者手帳の障がい程度が1級または2級の方だけで構成されている世帯  
・市内(近くに)身寄りのない世帯

### 粗大ごみの個別収集

高齢者や障がい者の方で最終処分場に直接運搬することができない場合については、個別収集を行っています。

事前調査・確認後下記要件を満たしている方が対象です。

《要件》・近くに身寄りのいない方  
・高齢者の一人暮らし  
・高齢者の一人暮らし高齢者・障がい者などで最終処分場への持ち込みが困難な方  
※テレビ・エアコン・冷蔵庫・エアコン・パソコンは処理できません。

《問い合わせ先》清掃工場 ☎24-0959

# 認知症の方を支えるネットワーク

## 愛優見ねっと(徘徊見守りSOSネットワーク)

認知症の方が徘徊等で行方不明になった時に、できるだけ早く発見・保護できるようにメールで情報を発信する仕組みです。

配信登録された方にメールで情報が配信されます。

事前登録ができます。

《要件》市内在住で徘徊により行方不明になる可能性のある方

《登録に必要なもの》・本人の顔がはっきりわかる写真(出来るだけ新しいもの)  
・印鑑(本人と申請をする方の両方)

《登録窓口》各地域包括支援センター

## 認知症徘徊模擬訓練

地域の中で認知症の方の見守りをすすめて、「認知症の方に優しい」まちづくりを推進するための意識づくりの場として、「徘徊模擬訓練」を開催しています。

区で自主的に開催したり、市及び各地域包括支援センターと区が中心となって実行委員会を作り開催するなど、やり方は様々です。

詳しくは市役所長寿介護課、各地域包括支援センターへお問い合わせください。

## 認知症キャラバンメイト

キャラバンメイト養成講座を受講して頂くと認知症サポーター養成講座の講師を務めることができるキャラバンメイトとして登録されます。

地域、職場で自発的に認知症サポーター養成講座を開催して頂くことが期待されています。また地域包括支援センターからの要請で講師として派遣される場合もあります。

## 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは地域の中でさりげなく認知症の方を見守り、必要な時に手助けをする「応援者」です。養成講座は1時間程度を要します。各地域や学校、職場などで5人以上集まれば、養成講座を開催できます。各地域包括支援センターに日程、場所、およその人数などを事前にお知らせ頂ければ講師を派遣致します。費用は無料です。

## 認知症サポーターリーダー

認知症サポーターの中から、さらに認知症サポーターリーダー養成講座を受講して、認知症の方の見守りや認知症についての正しい理解の啓発などの実践活動を担う存在です。

徘徊模擬訓練の支援や、施設での認知症の方への傾聴活動、見守り活動などを行い、認知症の方にやさしいまちづくりを地域で進めます。

## 認知症支援ネットワーク会

家族代表や支援機関、医療や介護の専門職の代表等で構成され、小林市の認知症に対する対策をどのように進めていくかを協議し、コスモス手帳の作成・普及や、認知症ケアに関する研修会の開催などを推進していく機関です。



小林市内介護サービス事業所一覧 -1 (平成26年3月末現在)

	事業所名	電話番号	住所	
訪問介護	ひなもり園ヘルパーセンター	24-1231	小林市堤 4380	
	陽光の里訪問介護事業所	23-2851	小林市真方 5038-1	
	社会福祉法人小林市社会福祉協議会	23-5588	小林市細野 367-1	
	社会福祉法人小林市社会福祉協議会須木支所	48-2073	小林市須木中原 1741-1	
	訪問介護センターヨシムラ	23-0912	小林市細野 1606-1	
	ヘルパーセンター悠(はるか)	27-3644	小林市水流通 596-13	
	訪問介護ステーションくわの美	48-0133	小林市細野 4420-1	
	本町ヘルパーセンター	23-0158	小林市細野 1892-5	
	特別養護老人ホームきりしまの園	44-3108	小林市野尻町三ヶ野山 4336-74	
	幸ちゃんの家	25-7711	小林市野尻町東麓 2658-86	
アメックスヘルパーステーション	21-6230	小林市野尻町三ヶ野山 3272-2		
訪問入浴	小林市社会福祉協議会	23-5588	小林市細野 367-1	
通所介護	ひなもり園デイサービス	23-1717	小林市堤 4380	
	陽光の里	23-5667	小林市真方 5038-1	
	デイサービスセンター 花みずき	25-0655	小林市真方 242	
	デイサービスセンター くわの美	48-0133	小林市細野 4420-1	
	コスモス温泉デイサービスセンター	21-0370	小林市南西方 1130-77	
	特別養護老人ホーム美穂の里	48-3696	小林市須木下田 1152	
	デイサービスキラクラ	22-1234	小林市堤 3091-7	
	デイサービスセンターパワリーハ倶楽部	48-2073	小林市須木中原 1741-1	
	デイサービスこぞんさん家	27-3858	小林市細野 3268-1	
	デイサービスセンター和(なごみ)	27-2820	小林市南西方 6257-33	
	デイサービスセンター悠(はるか)・水流通	27-3644	小林市水流通 569-13	
	上町デイサービスセンター	25-0506	小林市堤 2916-5	
	シルバーランド望峰の里デイサービスセンター	27-1000	小林市北西方 7125-1	
	みどりの丘デイサービスセンター	23-8856	小林市細野 512-15	
	デイサービスセンターこころ湯	22-3450	小林市南西方 1112-141	
	デイサービスセンター恵(めぐみ)	27-3917	小林市南西方 2054-1	
	デイサービスセンターふくじゅ	22-2413	小林市堤 2413-5	
	内山デイサービスセンター	44-3058	小林市須木内山 5203-41	
	特別養護老人ホームきりしまの園	44-3108	小林市野尻町三ヶ野山 4336-74	
	幸ちゃんの家	25-7711	小林市野尻町東麓 2658-86	
	ウエルコート霧島	21-6230	小林市野尻町三ヶ野山 3272-2	
	デイサービスセンター小林ひまわり荘	25-2021	小林市北西方 3130-2	
	ホームライフひむかデイサービス	27-3751	小林市堤 2076-1	
	デイサービスとむそうや	25-2205	小林市南西方 7750	
	ミュージズの朝小林デイサービスセンター	27-3460	小林市細野 1478	
	通所リハビリ	介護老人保健施設さわやかセンター	25-1234	小林市堤 3008-1
		介護老人保健施設みずほ	23-4152	小林市真方 87
		介護老人保健施設すこやかセンターこばやし	22-3397	小林市細野 2033
		押領司病院デイケアセンターともだち	22-3131	小林市細野 162
		須木診療所	48-2025	小林市須木下田 1224
		桑原記念病院	23-3102	小林市細野 167
		介護老人保健施設相愛苑	24-1874	小林市北西方 66-3
		押川病院	44-1005	小林市野尻町東麓 1082-1
野尻中央病院		44-1141	小林市野尻町東麓 1170	
訪問看護		訪問看護ステーションなでしこ1号館	24-1828	小林市堤 2260-1
		訪問看護ステーションきりしま	25-0033	小林市真方 115
		訪問看護ステーション夢の杜	080-1750-0081	小林市野尻町東麓 1170
短期入所生活介護		特別養護老人ホーム陽光の里	23-5566	小林市真方 5038-1
		特別養護老人ホームひなもり園	23-1478	小林市堤 4380
		小林市養護老人ホーム慈敬園	22-3480	小林市細野 1783
	特別養護老人ホーム美穂の里	48-3696	小林市須木下田 1152	
	緑町ショートステイ	23-0158	小林市細野 246-1	
	特別養護老人ホームきりしまの園	44-3108	小林市野尻町三ヶ野山 4336-74	
	幸ちゃんの家	25-7711	小林市野尻町東麓 2658-86	
短期入所療養介護	桑原記念病院	22-4138	小林市細野 167	
	池井病院	23-4151	小林市真方 87	

小林市内介護サービス事業所一覧 -2

	事業所名	電話番号	住所
短期入所療養介護	勝間田内科	23-1551	小林市真方 560-19
	小林保養院白寿荘	22-2836	小林市堤 2939
	介護老人保健施設相愛苑	24-1874	小林市北西方 66-3
	介護老人保健施設すこやかセンターこばやし	22-3397	小林市細野 2033
	介護老人保健施設さわやかセンター	25-1234	小林市堤 3008-1
	介護老人保健施設みずほ	23-4152	小林市真方 87
	グループホーム	グループホームひだまり	25-0319
グループホームひなもり		23-8360	小林市堤 4380
グループホームあったか村		21-5187	小林市北西方 3251-2
グループホームゆうゆう		25-0099	小林市北西方 66-3
グループホーム和楽		22-7736	小林市堤 2939
グループホームなごみ		27-2605	小林市南西方 6257-65
グループホーム風の丘		22-1188	小林市南西方
グループホームいろは		27-3889	小林市細野 2283-3
グループホームさくらの園		23-8088	小林市細野 4173-1
グループホームふくじゅ		22-2413	小林市堤 2413-5
グループホームむつみ		44-3108	小林市野尻町三ヶ野山 4336-16
グループホーム和(やわらぎ)		21-6266	小林市野尻町東麓 1132-9
グループホームライフ		44-3838	小林市野尻町東麓 1089-1
グループホーム幸ちゃんの家		25-7711	小林市野尻町東麓 2658-86
グループホーム太陽の郷	44-2298	小林市野尻町三ヶ野山 608-9	
グループホームへいわ	44-3215	小林市野尻町東麓 2559-4	
福祉施設	特別養護老人ホーム陽光の里	23-5666	小林市真方 5038-1
	特別養護老人ホームひなもり園	23-1478	小林市堤 4380
	特別養護老人ホーム美穂の里	48-3696	小林市須木下田 1152
	特別養護老人ホームきりしまの園	44-3108	小林市野尻町三ヶ野山 4336-74
介護老人保健施設	介護老人保健施設相愛苑	24-1874	小林市北西方 66-3
	介護老人保健施設すこやかセンターこばやし	22-3397	小林市細野 2033
	介護老人保健施設さわやかセンター	25-1234	小林市堤 3008-1
	介護老人保健施設みずほ	23-4152	小林市真方 87
介護療養型医療施設	小林保養院白寿荘	22-8287	小林市堤 2939
	池井病院	23-4151	小林市真方 87
	桑原記念病院	22-4138	小林市細野 167
	勝間田内科	23-1551	小林市真方 560-19
	生活支援ハウスうらら館	23-1478	小林市堤 4380
	生活支援ハウスすきの家	48-2121	小林市須木下田 1152
	小林市養護老人ホーム慈敬園	22-3480	小林市細野 1783
その他	上町介護付有料老人ホーム	25-0506	小林市堤 2916-5
	介護付有料老人ホームマザーヒルズ	27-3965	小林市堤 3699-12
	住宅型有料老人ホーム悠(はるか)	48-7555	小林市東方 1407-1
	住宅型有料老人ホーム悠・水流通(はるか・つるぎこ)	27-3466	小林市水流通 569-13
	住宅型有料老人ホーム雄和(ゆうわ)	23-2356	小林市南西方 2054
	住宅型有料老人ホーム恵(めぐみ)	27-3917	小林市南西方 2054-1
	住宅型有料老人ホーム生駒の杜	25-2205	小林市南西方 7750
	住宅型有料老人ホームミュージズの朝小林	27-3460	小林市細野 1478-1
	住宅型有料老人ホーム丘の家	23-5776	小林市真方 6665
	住宅型有料老人ホーム小林ひまわり荘	25-2021	小林市北西方 3130-2
	住宅型有料老人ホームホームライフひむか	27-3751	小林市堤 2076
	住宅型有料老人ホームふくじゅの家	22-2413	小林市堤 2413-5
	高齢者専用住宅あつまる館	48-0125	小林市細野 4420-1
	住宅型有料老人ホームウエルコート霧島	21-6230	小林市野尻町三ヶ野山 3272-2
	住宅型有料老人ホームへいわ	44-3215	小林市野尻町東麓 2559-4
住宅型有料老人ホームライフ和(やわらぎ)	44-3838	小林市野尻町東麓 1089-1	
住宅型有料老人ホーム幸ちゃんの家	25-7711	小林市野尻町東麓 2658-86	
かずちゃん家(ち)	44-1728	小林市野尻町三ヶ野山 2188-4	
小規模多機能	小規模多機能型居宅介護事業所まきばの園	23-8088	小林市細野 4173-1
	小規模多機能ホーム 茶のん村	23-1212	小林市南西方 1906-1

市内居宅介護支援事業所一覧 (平成26年3月末現在)

事業所名	電話番号	住所
ひなもり園ケアプランセンター	23-1478	小林市堤 4380
介護老人保健施設さわやかセンター	25-1234	小林市堤 3008-1
ホームライフひむか居宅介護支援	27-3751	小林市堤 2076-1
特別養護老人ホーム陽光の里	23-5666	小林市真方 5038-1
居宅介護支援事業所みずほ	23-4153	小林市真方 87
ケアプランナーまき	25-0655	小林市真方 242
小林市社会福祉協議会	23-5588	小林市細野 367-1
整形外科押領司病院デイケアセンターともだち	22-3131	小林市細野 162-1
在宅総合ケアプランセンター絆	25-0600	小林市細野 160
住宅型有料老人ホームミューズの朝小林	27-3460	小林市細野 1478
本町ケアプランセンター	23-0158	小林市細野 246-1
スクラム・デン	48-0125	小林市細野 4420-1
ケアプラン ハッチ	27-3891	小林市細野 2256-1
相愛苑ケアプラン作成所	24-1874	小林市北西方 66-3
西小林ケアプランセンター和 (なごみ)	27-2820	小林市南西方 6257-33
居宅介護支援事業所しづの	27-2455	小林市南西方 6279-12
居宅介護支援事業所生駒の杜	25-2205	小林市南西方 7750
ケアプランセンター悠 (はるか)	27-3644	小林市水流迫 569-13
特別養護老人ホーム美穂の里	48-3696	小林市須木下田 1152
居宅介護支援事業所こころ湯	22-3450	小林市南西方 1112-141
野尻中央病院	44-1141	小林市野尻町東麓 1170
押川病院居宅介護支援事業所	44-0829	小林市野尻町東麓 1141-2
居宅介護支援事業所幸ちゃんの家	25-7711	小林市野尻町東麓 2658-86
特別養護老人ホームきりしまの園	44-3361	小林市野尻町三ヶ野山 4336-74
アメックス居宅介護支援事業所	21-6230	小林市野尻町三ヶ野山 3272-1



## 家族の会・家族の集い

介護されている家族が集まって、近況を話し合ったり介護の悩みを話し合い、先輩会員や世話人がアドバイスしたり、仲間として介護を続ける力を強める場です。

### 家族介護者の集い小林地区 (認知症家族の会小林地区会)

毎月第2土曜 午前10時~12時

小林市地域包括支援センター

問い合わせ ☎25-0707

### 家族介護者の集い野尻地区

月1回 日程・時間は下記まで

のじり地域包括支援センター

問い合わせ ☎44-2271

### 認知症の人と家族の会 宮崎県支部集い

毎月第3土曜 午前11時~午後2時

宮崎市総合福祉保健センター

問い合わせ ☎0985-22-3803





## 認知症に関する医療機関

### ①精神科

内村病院	住所:小林市水流迫852-1	☎23-2575
小林保養院	住所:小林市堤2939	☎22-2836

### ②認知症支援医療機関

※かかりつけ医認知症対応力向上研修受講医療機関(宮崎県医師会資料より)

押川病院	住所:小林市野尻町東麓1082-1	☎44-1005
桑原記念病院	住所:小林市細野167	☎22-4138
すわクリニック	住所:小林市南西方8198-1	☎22-6489
せの内科	住所:小林市堤3727-1	☎23-5653
園田病院	住所:小林市堤3005-1	☎22-2221
ひろた内科医院	住所:小林市堤2992-24	☎25-0550
前田内科	住所:小林市細野2959-1	☎22-5802

### ③認知症疾患医療センター

県の指定を受け小林市を含めた西諸・北諸の広域を対象地域とし、かかりつけ医や地域包括支援センター・介護事業所と連携しながら専門的な鑑別診断や治療を行う中核的機関です。

#### 大悟病院 認知症疾患医療センター

住所:宮崎県北諸県郡三股町大字長田1270 ☎0986-52-5800

## 認知症に関するホームページ

### ◆認知症に関連する情報

◇認知症サポーターキャラバン  
<http://www.caravanmate.com/>  
※「認知症を知り地域をつくる」キャンペーンの一環である、「認知症サポーターキャラバン」を紹介するサイト

◇認知症のひとと家族の会  
<http://www.alzheimer.or.jp/>  
全国の家族の集い、認知症を知ろう、杉山医師の講座連載など

◇レビー小体型認知症家族を支える会  
<http://www.dlbf.jp/>  
※レビー小体型認知症の啓発や家族交流会活動など

◇成年後見センター・リーガルサポート  
<http://www.legal-support.or.jp/>  
※成年後見制度等について

◇認知症介護ネットワーク(DCネット)  
<http://www.dcnnet.gr.jp/>  
認知症介護研究・研修センターが運営するサイト  
※認知症についてや、相談先のリンク、学習支援情報

◇認知症予防財団  
<http://www.mainichi.co.jp/ninchishou/>  
※認知症110番、予防の10カ条、介護の10カ条、接し方の10カ条など

### ◆認知症本人に関する情報等

◇認知症の本人交流ページ(だいじょうぶネット)  
<http://www.dai-jobu.net/>  
本人交流会について、本人のブログ、本人の声など

◇健康と病いの語りディベックス・ジャパン  
<http://www.dipex-j.org/>  
※病気の診断を受けた人やその家族が同じような体験をした人たちの語りにつれて、病気と向き合う勇気と知恵を身につけるために作られたサイト  
認知症についても、症状の始まりなど状況ごとに動画や音声でまとめてある。

### ◆市内地域包括支援センターのホームページ

◇小林市地域包括支援センター  
<http://www.k-houkatsu.jp/>

◇のじり地域包括支援センター  
<http://www.avility.net/houkatu/>

## 参考 認知症高齢者の日常生活の自立度について

(平成15年3月24日 老老発第0324001号から抜粋)

ランク	判断基準	見られる症状・行動の例
I	何らかの認知症を有するが、日常生活は家庭内及び社会的にほぼ自立している。	
II	日常生活に支障を来すような症状・行動や意思疎通の困難さが多少みられても、誰かが注意していれば自立できる。	
II a	家庭外で上記IIの状態がみられる。	たびたび道に迷うとか、買物や事務、金銭管理等それまでできたことにミスが目立つ等
II b	家庭内でも上記IIの状態がみられる。	服薬管理ができない、電話の応対や訪問者との対応等一人で留守番ができない等
III	日常生活に支障を来すような症状・行動や意思疎通の困難さが見られ、介護を必要とする。	
III a	日中を中心として上記IIIの状態が見られる。	着替え、食事、排便、排尿が上手にできない、時間がかかる。やたらに物を口に入れる、物を拾い集める、徘徊、失禁、大声、奇声をあげる、火の不始末、不潔行為、性的異常行為等
III b	夜間を中心として上記IIIの状態が見られる。	ランクIII aに同じ
IV	日常生活に支障を来すような症状・行動や意思疎通の困難さが頻繁に見られ、常に介護を必要とする。	ランクIIIに同じ
M	著しい精神症状や周辺症状あるいは重篤な身体疾患が見られ、専門医療を必要とする。	せん妄、妄想、興奮、自傷・他害等の精神症状や精神症状に起因する周辺症状が継続する状態等

## 長谷川式簡易知能評価スケールについて

見当識、記憶力、計算力など9つの質問からできています。30点満点で20点以下で認知症の可能性が高まるとされます。11～19点が中等度、10点以下で高度と判定されますが、あくまで診断の補助として使われるもので、これだけで認知症と判定されるものではありません。



## 地域医療・健康都市宣言

平成26年3月1日 制定

住み慣れた地域で安心して暮らし、健康で豊かな生活を送ることは、すべての市民の願いです。

また、限りある医療を大切に想い、地域医療を守り育てることは、地域にとって大変重要です。

ここに、私たち小林市民は、地域一体となった協働によって、地域医療を守り育て、健康長寿をめざす「地域医療・健康都市 小林市」を宣言します。

- かかりつけ医を持ち、健(検)診を受け、疾病の予防に努めます。
- 時間内の受診を心がけるなど、限りある医療を大切にします。
- 健康意識を高め、運動を始めとする生活習慣の向上を図るなど、できることから健康づくりに努めます。
- 上手に休養をとり、人とのつながりを大切に、いきいきと生活します。
- 食に感謝し、バランスの良い食生活を心がけます。

