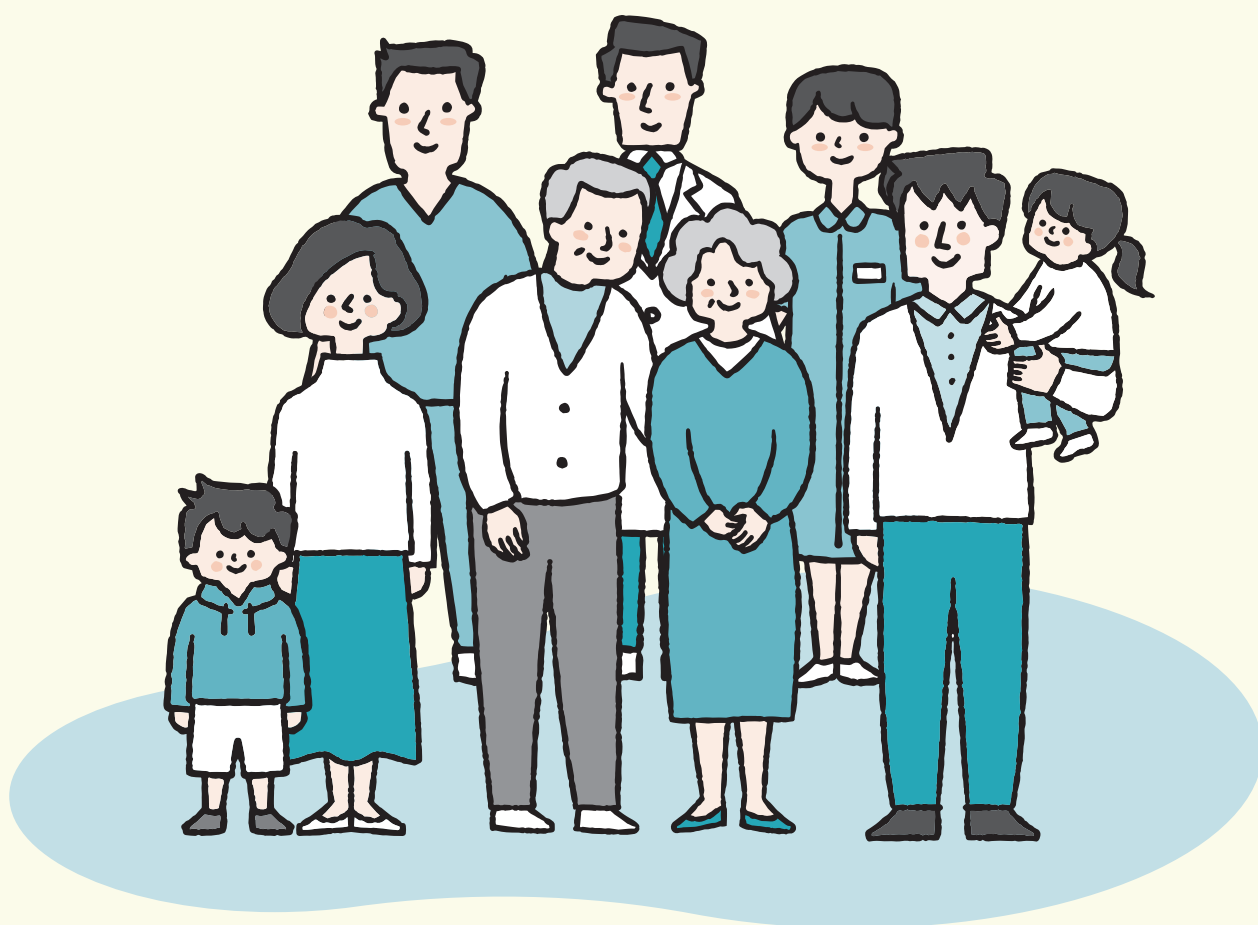


住み慣れたまちで暮らしていくために

認知症ガイドブック

吉川市認知症ケアパス



認知症ケアパスとは、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・介護サービスを受ければよいか標準的に示したものです。

このガイドブックは
吉川市ホームページ
からもダウンロード
できます



吉川市長寿支援課

令和8年9月作成

目次

- ① もの忘れなど、心配なことが増えたとき 1
- ② 認知症とは？ 2～3
- ③ 軽度認知障害（MCI）とは？ 3
- ④ 若年性認知症とは？ 4
- ⑤ 相談窓口 5
- ⑥ 認知症の上手なケアのために知っておきたいこと ... 6～8
- ⑦ 初期対応の重要性 9
～ 早期の発見・受診・治療が大切です ～
- ⑧ 認知症の予防が大事..... 10～13
- ⑨ 吉川市認知症ケアパスサービス一覧 14～21

新しい認知症観とは？

認知症になると何もできなくなるという考えではなく、認知症になってもできること、やりたいことがあり、地域で仲間とともに、希望を持って自分らしく暮らすことができるという考え方です。

- ・何もできなくなる、といったこれまでの考え方を、新しい認知症観に変えることが、すべての取組の出発点です。
- ・地域で暮らす全ての人と新しい認知症観をともに育んでいきましょう。



1

ものの忘れなど、心配なことが増えたとき

年齢を重ねると、脳の老化によって誰もがもの忘れをしやすいですが、加齢によるもの忘れ（出来事の一部を忘れる）と認知症によるもの忘れ（出来事全体を忘れる）は大きく違います。

このテストは、認知症のごく初期、認知症の始まり、あるいは認知症に進展する可能性のある状態をご自分や家族が簡単に予測できるよう考えられたものです。

（このチェックリストは、医学的判断をするものではありません。心配な方は、結果にかかわらず、早めに医療機関にご相談ください。）

このテストは、市ホームページの「認知症簡易チェックサイト」でも確認が可能です。



該当する項目に○をつけてください。

認知症簡易チェックサイトQRコード

質問項目	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある
同じことをいつも聞く(または言う)	0点	1点	2点
知っている人の名前が思い出せない	0点	1点	2点
探し物が多い	0点	1点	2点
漢字を忘れる	0点	1点	2点
今しようとしていることを忘れる	0点	1点	2点
器具の使用説明書を読むのが面倒	0点	1点	2点
理由もないのに気がふさぐ	0点	1点	2点
身だしなみに無関心である	0点	1点	2点
外出がおっくうだ	0点	1点	2点
物(財布など)が見つからず、誰かがどこかへやったと思うことがある	0点	1点	2点

該当する項目の数字を合計してください。

点



出典：公益財団法人認知症予防財団

0～8点	正常	もの忘れも老化現象の範囲内。疲労やストレスによる場合もあります。8点に近かったら、気分の違う時に再チェックを。
9～13点	要注意	家族に再チェックしてもらったり、数か月単位で間隔を置いて再チェックを。認知症予防策を生活に取り入れてみたらいかがでしょうか。
14～20点	要診断	認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら専門の医療機関の受診をお勧めします。

認知症とは、様々な原因で、脳の細胞の一部が壊れる、または働きが悪くなることによって、障がいが起こり、生活する上で支障が出る状態（およそ6か月以上継続した状態）を言います。その発症原因や症状にはそれぞれ特徴があります。認知症全体の約9割は大きく4種類に分類され「4大認知症」と呼ばれます。

アルツハイマー型認知症

認知症の中でもっとも多くを占め、初期からもの忘れがみられます。アミロイド β というタンパク質が発症前から脳に蓄積し、タウタンパク質と呼ばれる別のタンパク質がリン酸化され、神経原繊維変化といわれる変化をおこすと、神経細胞が影響を受け脳が委縮していきます。

レビー小体型認知症

脳の神経細胞にレビー小体という異常なタンパク質がたまるため、このように呼ばれます。いろいろな症状を伴うことがあり、記憶障がい比較的軽いことが多く、しばしばパーキンソン症状や幻視などを伴います。症状が急激に変動するのが特徴です。

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血によって一部の神経細胞に十分な栄養や酸素が行き渡らなくなる脳血管障がい原因となり発症する認知症です。高血圧や糖尿病などの生活習慣病が主な危険因子です。脳血管障がいが起こるたびに段階的に進行します。また、障がいを受けた部位によって症状が異なります。

前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉で、神経細胞が減少して脳が萎縮する前頭側頭葉変性症が原因となって発症する認知症です。同じ行動を繰り返す、我慢が苦手になるなど行動の変化がみられるタイプ（前頭葉を中心に病気が起こる）と、言葉の意味理解が苦手になるタイプ（意味性認知症。側頭葉を中心に病気がおこる）などがあります。記憶障がいよりも行動の変化や言語障がいなどが目立ちます。

認知症の症状には「中核症状」と「行動・心理症状」と呼ばれる2種類があります。これらの症状が複雑に組み合わさって症状が現れるため、認知症の症状には個人差があります。

中核症状

脳の細胞が壊れることによって、直接起こる症状

見当識障がい

- ・場所や時間、季節や曜日が分からない

実行機能障がい

- ・段取りができない
- ・計画が立てられない

記憶障がい

- ・新しいことが覚えられない
- ・前のことが思い出せない

失行

- ・服の着方が分からない
- ・道具がうまく使えない

失語

- ・物の名前が出てこない

失認

- ・物が何か分からない
- ・人が誰か分からない

行動・心理症状

本人の性格や素質、周囲の環境や人間関係などが影響して出現する症状

抑 う つ

歩き回る・道に迷う

不安・焦燥

介護抵抗

幻覚・妄想

興奮・暴力

3

軽度認知障害（MCI）とは？

軽度認知障害（MCI）とは、認知症と完全に診断される一歩手前の状態です。認知機能に関して低下を感じている、同じ年代の人と比べて認知レベルが低下している、しかし日常生活を基本的には正常に送ることができるという状態を指します。軽度認知障害は必ずしも認知症に進むわけではありませんが、そのまま放っておくと、進行する場合があります。この段階で運動や食事、人との交流などの対策を始めれば、健康な状態へ戻れる可能性があると言われています。

MCIは健康な状態と認知症の中間の状態



4

若年性認知症とは？

認知症は高齢者に多いですが、若い方でも発症することがあります。65歳未満で発症した場合「若年性認知症」と言います。もの忘れが出たり、仕事や生活に支障をきたすようになっても、年齢の若さから認知症を疑わなかったり、病院で診察を受けても、うつ病などの精神疾患や更年期障がいなどと間違われることもあり、診断までに時間がかかってしまうことが多くみられます。

若年性認知症のチェックリスト

- ☐ 同じことを何度も質問するようになった
- ☐ 少し前の確認事項や約束を忘れることが多くなった
- ☐ 電話で上手く対応しているが、電話を終えると内容を忘れてしまっている
- ☐ 大事なものを忘れたり、失くしたりすることが多くなった
- ☐ 知っているはずの人の顔や名前を間違えるようになった
- ☐ 約束の場所を間違えたり迷ったりするようになった
- ☐ 何度も時計を確認しているが、約束の時間を間違えることがある
- ☐ 指示されたことや書類の内容が理解できないことが多くなった
- ☐ メモは取っているが、メモを見ても内容が思い出せないことがある
- ☐ 使い慣れている機器の操作に戸惑うようになった
- ☐ 会議や打ち合わせで話についていけないことがある
- ☐ 仕事の段取りが悪くなった
- ☐ 仕事の効率が悪くなり、残業が増えた
- ☐ 作業に手間取り、ミスが目立つようになった
- ☐ 簡単な言葉が思い出せなくて「あれ」「それ」と言うことが多くなった
- ☐ その場にそぐわない言動をして、周囲の人が驚くことがある

※このチェックリストは埼玉県若年性認知症コーディネーターが監修して作成されたものです。

上記の項目に当てはまる場合でも、必ずしも認知症というわけではありませんが、気になる点がある場合には、専門の医療機関の受診をお勧めします。

若年性認知症についての相談機関

埼玉県の若年性認知症窓口 【公益社団法人 認知症の人と家族の会埼玉県支部】

※埼玉県の若年性認知症支援コーディネーターが相談対応と支援を行います。

- 電話番号 048-814-1212
- 相談日・時間 月曜日～金曜日(年末年始・祝日は除く) 9時～16時



～地域包括支援センター～

吉川市から委託されている相談・支援機関です。各地域包括支援センターには主任介護支援専門員、社会福祉士、保健師、看護師や認知症地域支援推進員(※)を配置しています。

相談に費用はかかりません。相談内容や個人情報などは厳守いたします。

※認知症の人やその家族をサポートする人。

相談内容の例

- ◆介護保険のサービスを利用したい ◆認知症について知りたい ◆オレンジカフェについて知りたい
- ◆介護をしている人の集まりに参加したい ◆自分がこれからも介護を受けずにいられるように、予防に取り組みたい

第1 地域包括支援センター

住所：吉川市吉川2-1-1（吉川市社会福祉協議会内）
電話：048-984-4766
相談受付時間：9:00～16:30（月～金曜日、祝日・年末年始を除く）

担当地域

上内川、下内川、八子新田、鍋小路、川藤、南広島、
拾菴軒、須賀、旭、川野、川富、関、大字吉川、
吉川1丁目～2丁目、きよみ野、吉川団地、平沼の一部、
中央1丁目～3丁目の一部

第2 地域包括支援センター吉川平成園

住所：吉川市加藤187-1（吉川平成園内）
電話：048-981-5811
相談受付時間：9:00～16:30（月～土曜日、年末年始を除く）

担当地域

三輪野江、土場、飯島、半割、加藤、吉屋、関新田、
上笹塚、会野谷、中井、鹿見塚、皿沼、中島、小松川、
二ツ沼、平方新田、深井新田、栄町、新栄、中野、
保の一部（大字保401番地～）、中央1丁目～3丁目の一部

第3 地域包括支援センター

住所：吉川市大字平沼263 はりまやビル1階（吉川中央総合病院前）
電話：048-981-7158
相談受付時間：9:00～16:30（月～金曜日）
9:00～12:00（土曜日）
（祝日・年末年始を除く）

担当地域

平沼、平沼1丁目、保の一部（大字保1番地～350番地）、
保1丁目、共保、木売、高富、高久、中曽根、道庭、美南、
富新田、木売新田

～認知症介護の電話相談（公益社団法人 認知症の人と家族の会 埼玉県支部）～

認知症介護の悩みや、本人との接し方について、介護経験のある世話人が
助言やサポートをしてくれます。

- 電話番号 048-814-1210
- 相談日・時間 月・水・金・土曜日（年末年始・祝日は除く） 10時～16時



～埼玉県警察運転免許センター 安全運転相談窓口～

警察では、身体の障がいや一定の病気、加齢に伴う身体機能の低下などにより、
運転免許の取得や自動車等の運転に不安や支障がある方及びその家族のための
相談窓口を設けています。

- 電話番号 048-543-2001（音声ガイダンス④）
または
シャープ ハ レ バ レ
#8080（安全運転相談ダイヤル発信番号を管轄する都道
府県警察の安全運転相談窓口につながります）
- 相談日・時間 月曜日～金曜日（年末年始・祝日は除く） 9時～15時



認知症になっても何もわからない人ではありません。本人も自分がおかしいことに気づき、不安になっています。記憶力が低下しても「うれしい」「悲しい」などの感情は豊かです。プライドもあります。十分に理解して接することが大切です。

認知症になっても全てのことができなくなるわけではありません。昔からしていることはうまくできたり、周囲の理解やちょっとした手助けがあればできることはたくさんあります。



出典：埼玉県福祉部地域包括ケア課

みんないつかは年をとる©認知症対応編



できることを大切にする

感情の記憶は残る



心に寄りそう

説得より納得



認知症の方への対応の心得

”3つのない”

驚かせない
急がせない
自尊心を傷つけない



具体的な対応の7つのポイント

①まずは見守る

一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。

②余裕をもって対応する

笑顔でゆっくりと声をかけましょう。

③声をかけるときは一人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいです。

④後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視界に入ったところで声をかけましょう。

⑤相手の目線に合わせて、やさしい口調で

相手の目線と同じ高さにして、やさしい口調で対応しましょう。

⑥おだやかに、はっきりした話し方で

ゆっくりはっきりと話すように心がけましょう。

⑦相手の言葉に耳を傾けて、ゆっくり対応する

相手の反応を伺いながら、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのか相手の言葉を使って推測、確認していきましょう。

認知症サポーターは、
認知症の人や家族を見守る「応援者」

**認知症サポーター養成講座を開催
しています!!**

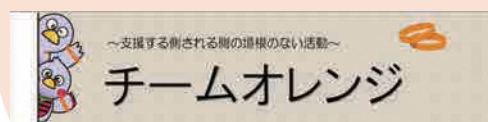
「認知症の症状」や「認知症の方への接し方」
などが学べる講座です。

【開催日などの問い合わせ】
長寿支援課 982-5118



チームオレンジ

チームオレンジは、認知症サポーターを中心として、認知症のご本人の希望や困りごと（支援ニーズ）を地域の様々な活動と結びつけ、自分らしく安心して暮らせるまちの実現を目指す活動です。



7

初期対応の重要性 ～早期の発見・受診・治療が大切です～

認知症と診断するための検査には、医師の質問に患者が答えていく認知機能テストと脳の状態を調べる画像検査があります。認知症かな？と思ったら、まずはかかりつけ医にご相談ください。必要に応じて、専門医を紹介してもらおうとよいでしょう。

認知症の診断は「精神科」「心療内科」「脳神経内科」「脳神経外科」などの医療機関で行えます。また、「もの忘れ外来」など専門外来のある医療機関・認知症の医療相談や診察に応じる専門医療機関「認知症疾患医療センター」もあります。初めて受診するときは、電話してから医療機関を受診しましょう。

参 考

医療情報ネット（ナビイ）



認知症サポート医の養成・医療職に対する認知症対応力向上研修に関する情報について



認知症疾患医療センター

次のようなことをメモし、
受診しましょう

1. 心配な症状
(例：30分前のことも忘れている)
(例：社会的であったのに外に出なくなった)
2. 症状が出る時間帯
(例：毎日午後4時ごろからそわそわする)
3. 変化の様子と時期
(例：配偶者が死亡してから、気になる)
4. 病歴
5. 生活習慣

埼玉県指定・さいたま市指定病院一覧

病 院 名	住 所	電話番号
つむぎ診療所	秩父市寺尾1404	0494-22-9366
武里病院	春日部市下大増新田9-3	048-738-8831
西熊谷病院	熊谷市石原572	048-599-0930
丸木記念福祉メディカルセンター	毛呂山町毛呂本郷38	049-276-1486
戸田病院	戸田市新曽南3-4-25	048-433-0090
埼玉県済生会鴻巣病院	鴻巣市八幡田849	048-501-7191
菅野病院	和光市本町28-3	048-464-6655
狭山尚寿会病院	狭山市大字水野600	04-2957-1141
久喜すずのき病院	久喜市北青柳1366-1	0480-23-3300
埼玉精神神経センター	さいたま市中央区本町東6-11-1	048-857-6811

認知症初期集中支援チーム

認知症の方や認知症の疑いのある方、その家族のもとに訪問して、認知症についての困りごとや心配ごとなどの相談に対応するチームです。

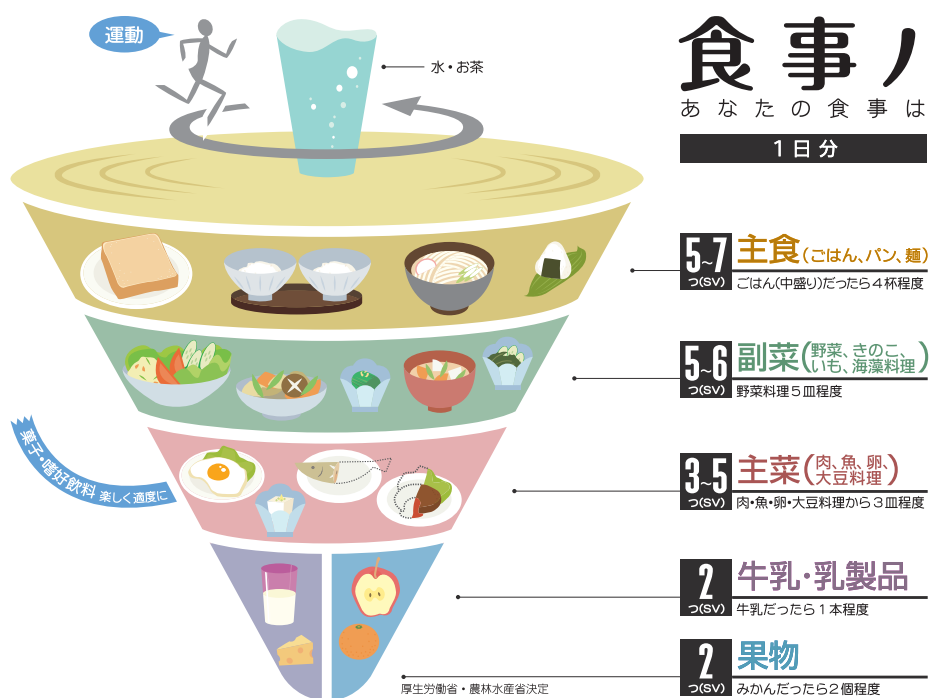
問 お住まいの地域の地域包括支援センター

食生活

食事は、私たちが365日、毎日欠かさずにとるものです。日々の食事をほんの少し意識することが、生活習慣病を防ぐとともに脳の血管を健康に保ち、認知症の予防につながるのです。

● バランスの良い食事

「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を、分かりやすくコマのイラストで示したものです。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの食品を組み合わせてバランスよくとれるよう、それぞれの適量を料理の分量（いくつ〔SV〕：食事の提供量の単位）で示しています。



食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分

料理例

5.7 主食 (ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5.6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理5皿程度

3.5 主菜 (肉・魚・卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

2 果物
みかんだったら2個程度

1つ分 =	ごはん小盛り1杯	おにぎり1個	食パン1枚	ロールパン2個
1.5つ分 =	ごはん中盛り1杯	うどん1杯	もりそば1杯	スパゲッティ
2つ分 =	ごはん大盛り1杯	うどん2杯	もりそば2杯	スパゲッティ
1つ分 =	野菜サラダ	きゅうりとわかめの酢の物	見たくせん 味噌汁	ほうれん草のお浸し
2つ分 =	野菜の煮物	野菜炒め	芋の煮っころがし	
1つ分 =	冷奴	納豆	目玉焼き一皿	焼き魚
2つ分 =				魚の天ぷら
3つ分 =	ハンバーグステーキ	豚肉のしょうが焼き	鶏肉のから揚げ	まぐろとイカの刺身
1つ分 =	牛乳コップ半分	チーズ1かけ	スライスチーズ1枚	ヨーグルト1/2パック
2つ分 =				牛乳瓶1本分
1つ分 =	みかん1個	りんご半分	かき1個	梨半分
				ぶどう半房
				桃1個

※SVとはサービング（食事の提供量の単位）の略

● BMIを確認する

目標とするBMIを知っていますか？

BMIで日頃のエネルギー摂取量の過不足が分かります。目標範囲を下回っていれば「不足」、上回っていれば「過剰」として目標範囲内にとどめるように体重を改善しましょう。
※BMIはボディ・マス・インデックスの略で、肥満の程度を示す体格指数として用いられます。

BMI=体重 kg ÷身長 m ÷身長 m

年齢(歳)	18~49	50~64	65以上
目標とするBMI(kg/m ²)	18.5~24.9	20~24.9	21.5~24.9

出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2020年版)

● その他のポイント一覧

・塩分を摂りすぎないようにしましょう
高血圧を招きます。醤油はかけるのではなく、つけるようにしたり、麺類のスープは食塩が多いので、残す習慣をつけましょう。



・よく噛みましょう
よく噛んで食べることは、脳の血流や神経細胞の働きを活発にし、軽度認知障害(MCI)や認知症のリスクを抑える効果が期待されています。

・糖分・間食を控えましょう
糖分が多い食事をとり続けると糖尿病や耐糖能異常になります。これらは脳血管性認知症、アルツハイマー型認知症の発症リスクを高めてしまいます。

口腔ケア

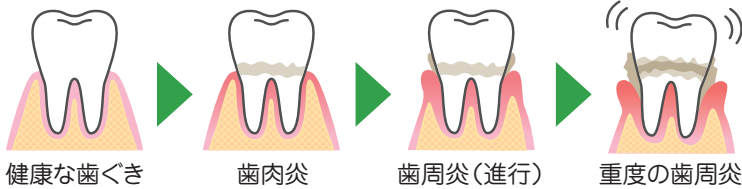
● 歯周病予防で脳を守る

口の健康を保つことが、認知症の予防につながります。



1 歯周病とは？

歯と歯ぐきのすき間に歯周病菌が入り込み、歯ぐきに炎症を起こす病気です。



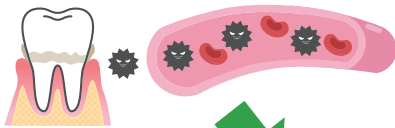
歯周病を放っておくと…

- ✓ 歯を支える骨が溶ける
- ✓ 歯がグラグラして抜ける

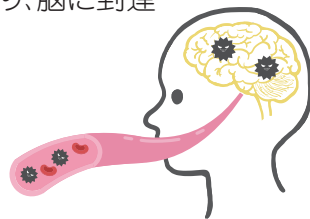


2 歯周病が認知症に影響するしくみ

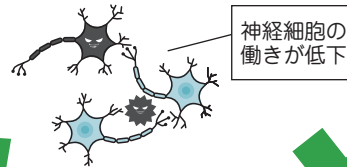
① 歯周病菌や炎症物質が血管に入り込む



② 全身を巡り、脳に到達



③ 脳の神経に炎症を起こし、神経細胞に悪影響を与える



④ 記憶力や判断力の低下が起こり、認知症のリスクが高まる



歯周病を予防することが、認知症の予防につながります！

3 歯周病予防のポイント(お口のケア)

毎日の歯磨き



1日2回、丁寧にみがきましょう

歯間清掃



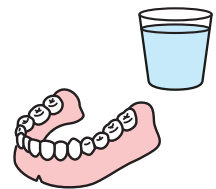
デンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう

定期的な歯科受診



歯と歯ぐきのチェックとクリーニングを！

入れ歯のお手入れ



入れ歯も毎日きれいにしましょう

4 お口の健康が、脳の健康を守ります！

口の健康を保つことは、全身の健康、そして認知症予防の第一歩です。



今日からできるお口のケアを続けましょう！

喫煙・飲酒

お酒・たばこを控える

喫煙者は非喫煙者より認知症になりやすいとされています。また、お酒を大量に飲みすぎると、脳が委縮したり、脳卒中を起こすなど、認知症を招きやすくなります。

●ビールなら350mlの缶1本以下を目安にしましょう。



聴力

聴力の低下の改善

難聴は、音の刺激や脳に伝えられる情報量が少なくなり、脳の萎縮や神経細胞が弱まります。

●難聴は放置せずに耳鼻科へ相談し、補聴器の使用も考えてみましょう。



運動習慣

激しい運動よりも有酸素運動

適度な運動は、認知機能の低下を予防する効果があります。運動することで、脳の血流が増えたり、脳の活性化につながるなど、脳の機能が高まると考えられています。

認知症を予防するには、1日30分以上の運動を、週3回以上行うことがよいといわれています。1週間の合計運動が150分以上になるようにするとさらに効果的です。



生活習慣病

高血圧・肥満・糖尿病・脂質異常症を治療する

認知症になるリスクが高いといわれています。生活習慣の改善を基本とし、症状が悪化しないようにしましょう。

●年に1度の健康診断を受ける

睡眠

質の良い睡眠を取る

睡眠時間は多すぎても少なくすぎても認知症の危険が高まることがわかってきました。個人差はありますが、1日6～7時間程度を目安に睡眠時間を確保しましょう。

●日光を浴びる ●昼間の活動量を増やす

●食事時間を決め、1日のリズムをつくる



知的活動

考える・記憶する・判断する

- 新聞や本を読んで新しい情報を得る
- 楽器演奏やカラオケなどの趣味を持つ
- 「ながら動作」を行う
例) 洗濯物を干しながら、しりとりをする
掃除機をかけながら、47都道府県を言う



～吉川市脳活ドリルを発行しています～

市オリジナルの脳トレ問題集です。
市役所・公共施設にて無料で配布をしています。
ぜひ、お楽しみください。
(冊子については、なくなり次第、配布を終了いたします。)



ダウンロードも出来ます

▼ Vol.4



▼ Vol.5



社会参加

人とのつながりを大切に

- ボランティア活動に参加する
- 地域のサークル活動などで、趣味を共有できる仲間を見つける



認知症の段階	認知症の疑い 日常生活は自立している ものの忘れが見られ、人の名前 や物の名前が思い出せない。 「あれ」「それ」などの代名詞 が多く出ている	初 期 日常生活は自立している 料理の段取り、家計の管理 などに支障が出る。大事 なものをどこにしまったか、 探すことが増える
相談したい	P5 地域包括支援センター / 長寿支援課	
運動・交流したい	P16 老人クラブ / サークル活動 / いきいき・はつらつ運動教室 地域なまらん体操 / なまりんオレンジカフェ ①デイサービス / ①訪問リハビリ / ①デイケア	
仕事や役割を持ちたい	P18 シルバー人材センター / ボランティア活動	
見守りについて 知りたい	P18 民生委員・児童委員 / 認知症サポーター / 要援護者見守りネット 見守り活動事業	
生活支援を利用したい	P19 有償サービス（NPO法人 / シルバー人材センター / 配食サービ 福祉サービス利用援助 吉川市成年後見センター	
身体介護を利用したい	P20	①デイサービス / ①ヘルパー
医療を受けたい	P9 認知症初期集中支援チーム / 医療機関	
家族支援を知りたい	P20 なまりんオレンジカフェ / 介護と向き合う人のためのサロン	
住まいを考えたい	P21 日常生活用具給付 ケアハウス サービス付き高齢者向け住宅 / 有料老人ホーム	①福祉用具貸与・購入 / ①住宅

支援が受けられるのか を症状に沿ってご案内します～



⑪は介護保険サービスです。詳細は吉川市作成の「みんなの安心 介護保険」をご覧ください

中 期	後 期
日常生活で支援が必要 時間や場所が分からなくなることが増える。電話や訪問者の対応が難しくなる	歩くことが困難になり、ほぼ寝たきり状態となる。言葉によるコミュニケーションが困難になる
●要介護認定のある方はケアマネジャーへ	
ワーク / 緊急時通報システム	
有償サービス（位置情報提供サービスなど）	
スなど） / ⑪ヘルパー	
/ ⑪訪問看護	
⑪訪問入浴	
⑪小規模多機能型居宅介護 / ⑪看護小規模多機能型居宅介護	
⑪ショートステイ	
改修	
⑪グループホーム / ⑪介護老人保健施設 / ⑪介護老人福祉施設	

運動・交流したい

㊦は介護保険サービスです。ケアマネジャーに相談してください。

老人クラブ	地域での仲間づくりを通した生きがいと健康づくりを目的とし、教養講座、レクリエーションなど様々な活動を行っています。 ☎ 老人福祉センターぱれっと 048-982-7717
いきいき運動教室	65歳以上の方を対象にした、いきいきと元気に過ごすための健康づくりと介護予防を目的とした運動教室です。男性向けコースもあります。男性のみを対象にした、負荷を強めた内容になっています。 ☎ 長寿支援課 048-982-5118
はつらつ運動教室	65歳以上の方を対象にした、いつまでも健康でいきいきと過ごせるよう、座りながらできる運動、口腔体操、認知症予防を複合的に行う教室です。 必要な方には送迎があります。 ☎ 長寿支援課 048-982-5118
地域なまらん体操 (地域型介護予防教室)	自治会などの健康づくり・介護予防リーダーが中心となって、なまらん体操などを実施しています。 ☎ 長寿支援課 048-982-5118
なまりんオレンジカフェ (認知症カフェ)	地域の方、認知症の人やその家族、介護や福祉などの専門職など、誰でも気軽に集まれる場所です。認知症のことや医療、介護のこと、日々の生活のことなどを相談できます。 ※日程や場所については、広報等でご確認ください。
㊦ デイサービス	送迎付きのデイサービスで、食事、入浴などの介護、生活などに関する相談に対する助言、健康状態の確認、その他必要な日常生活上の世話や、機能訓練などを日帰りで受けられます。(自己負担あり)
㊦ 訪問リハビリ	通所が困難又は居宅での日常生活行為を向上させる訓練を必要とする方が、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士などによるリハビリを自宅で受けられます。(自己負担あり)
㊦ デイケア (通所リハビリテーション)	介護老人保健施設や医療施設などで、食事、入浴などの日常生活上の支援や理学療法士や作業療法士、言語聴覚士の指導による生活機能を向上させるための機能訓練などを日帰りで受けられます。(自己負担あり)

市内のオレンジカフェのご案内

※感染症の流行や天候などによって中止している場合があります

実施場所	住所	電話番号
① 社会福祉協議会 (第1地域包括支援センター主催)	吉川市吉川2-1-1	048-984-4766 (第1地域包括支援センター)
② 複合型施設 吉川いろ彩	吉川市須賀246	048-967-5280
③ 中央公民館 (第2地域包括支援センター主催)	吉川市大字保577	048-981-5811 (第2地域包括支援センター)
④ 愛・グループホーム木売	吉川市木売2-10-1	048-971-8813
⑤ 平沼地区公民館 (第3地域包括支援センター主催)	吉川市大字平沼73	048-981-7158 (第3地域包括支援センター)
⑥ ケアパートナー吉川 (デイサービス)	吉川市道庭1-12-12	048-983-8812
⑦ ウェルシア吉川美南店活動広場 (第3地域包括支援センター主催)	吉川市美南3-12	048-981-7158 (第3地域包括支援センター)
⑧ ALSOKグループホーム吉川栄町	吉川市栄町1501	048-984-6870
⑨ グループホームなごみ	吉川市きよみ野2-15-1	048-971-9011

仕事や役割を持ちたい

シルバー人材センター	働くことを通じて生きがいを得るとともに、地域社会の活性化に貢献する組織です。 自分の得意なことやできることを生かした就労を見つけましょう。 問 シルバー人材センター 048-982-7720
ボランティア活動	ボランティアセンターではボランティアコーディネーターがお話を伺い、その方に合った活動ができるようお手伝いをします。 問 ボランティアセンター 048-981-7559 高齢者のボランティア活動への参加は、フレイル予防や心身の健康維持、社会参加や地域貢献を通じた生きがいづくりにつながります。また、ボランティアを受け入れる施設・団体・地域とのつながりが深まり生活がより豊かになることを期待しています。 65歳以上の方が対象の介護支援ボランティアはボランティア活動で集めたスタンプの数に応じて交付金を受け取ることができます。 問 社会福祉協議会 048-981-8750

見守りについて知りたい

民生委員・児童委員	民生委員は地域の身近な相談相手です。お住まいの地区の担当民生委員・児童委員については、地域福祉課へご確認ください。 問 地域福祉課 048-982-9548
認知症サポーター	認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守り、応援するための認知症サポーター養成講座を修了した方です。 問 長寿支援課 048-982-5118
要援護者 見守りネットワーク	市と協定を結ぶ事業者や関係機関が、高齢者や障がい者などの要援護者を地域全体で見守ります。 問 地域福祉課 048-982-9548
緊急時通報システム	65歳以上の一人暮らしまたは65歳以上の日中一人暮らしの方に、病気やケガなどの緊急時に、「緊急ボタン」を押すと緊急通報センターに繋がり、救急要請できる端末を貸し出します。（自己負担あり） 問 長寿支援課 048-982-5118
見守り活動事業	65歳以上の一人暮らしの方（要件有）に見守り活動の一環として、週1回乳酸菌飲料（ヤクルト）の宅配をして安否の確認を行います。 問 社会福祉協議会 048-981-8750

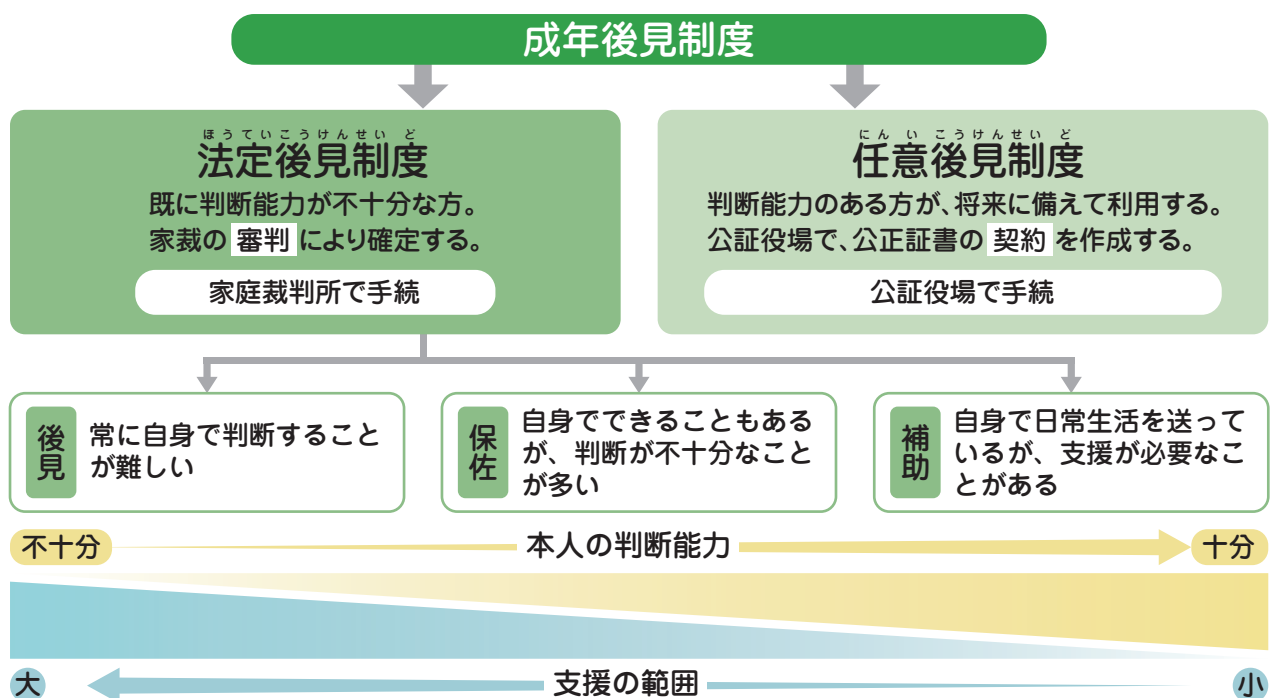
生活支援を利用したい

㊦は介護保険サービスです。ケアマネジャーに相談してください。

㊦ ヘルパーサービス	居宅において掃除や食事の準備、洗濯などの生活援助や、排せつ、入浴の介助などの身体介護を受けられます。なお、生活援助については、一人暮らしまたは同居家族などが障がいや疾病などのため、本人や同居家族が家事などを行うことが困難な場合のみ利用できます。 (自己負担あり)
福祉サービス利用援助 (あんしんサポートねっと)	もの忘れなどのある高齢者や知的障がい・精神障がいのある方などが、安心して生活が送れるように、定期的に訪問し、福祉サービスの利用や暮らしに必要なお金の出し入れのお手伝いをします。利用者本人と契約を結び、援助を開始します。(自己負担あり) ☎ 社会福祉協議会 048-981-8750
吉川市成年後見センター	吉川市成年後見センターでは、成年後見制度や申立てに関する相談受付、また、必要に応じて申立手続きに対して伴走支援を行います。 ☎ 吉川市成年後見センター(吉川市社会福祉協議会内) 048-981-8750

成年後見制度とは、認知症、知的障がい、精神障がいなどによって、物事を判断する能力が十分でない方(本人)について、本人の権利を守る援助者(「成年後見人等」)を選ぶことで、本人を法的に支援する制度です。

成年後見制度は、大きく2つに分けることができます。



身体介護を利用したい

⑪は介護保険サービスです。ケアマネジャーに相談してください。

⑪ 訪問看護	疾病などを抱えている方が居宅において、看護師から療養上の世話や診療の補助が受けられます。 (自己負担あり)
⑪ 訪問入浴	自宅の浴槽に入れない人のために、介護職員と看護職員が専用の移動入浴車などで訪問して入浴の介護を行います。寝たままでも浴槽に運んでもらうことや体を洗ってもらうことができ、健康チェックなども行います。 (自己負担あり)
⑪ 小規模多機能型居宅介護	施設に通ってサービスを受けることを中心に、利用者の希望などに応じて短期の宿泊や訪問介護を組み合わせ利用することができます。 (自己負担あり)
⑪ 看護小規模多機能型居宅介護	小規模多機能型居宅介護に訪問看護を組み合わせ利用することができます。 (自己負担あり)

家族支援を知りたい

⑪は介護保険サービスです。ケアマネジャーに相談してください。

なまりんオレンジカフェ (認知症カフェ)	地域の方、認知症の人やその家族、介護や福祉の専門職など、誰でも気軽に集まれる場所です。認知症のことや医療、介護のこと、日々の生活のことなどを相談できます。 ※日程や場所については、広報等でご確認ください。
介護と向き合う人のためのサロン	「介護」という体験を通して、同じような悩みや経験を持つ人たちと交流を深める場です。いろいろな人との出会いの中から共感し合ったり、笑いあったりできる場の提供、経験や情報を分かち合い、これからの介護の励みに繋がればという思いで定期的開催しています。 ※日程、場所については、広報等でご確認ください。
⑪ ショートステイ	介護老人福祉施設などに短期間入所して、日常生活上の支援が受けられます。本人の自立支援のためだけでなく、介護をしている家族の身体的・精神的な休息や何日間か家を空けなければならない用事(冠婚葬祭への出席など)のためにも利用することができます。 (自己負担あり)

住まいを考えたい

㊦は介護保険サービスです。ケアマネジャーに相談してください。

日常生活用具給付	介護予防のため、歩行支援用具・入浴補助用具・腰掛便座を給付します（介護認定を受けていない方）。年度1回9万円を上限として、購入費の9割を補助します。（自己負担あり） ☎ 長寿支援課 048-982-5118
㊦ 福祉用具貸与・購入	日常生活の自立を助ける福祉用具の貸与が受けられます。また、貸与に適さない入浴や排せつなどに使用する福祉用具を購入した時は、年間10万円を上限として費用の7～9割が購入費として支給されます。（自己負担あり）
㊦ 住宅改修	手すりの取り付けや段差の解消などの生活環境を整えるための住宅改修に対して、20万円を上限として費用の7～9割が住宅改修費として支給されます。（自己負担あり）
ケアハウス （軽費老人ホーム）	60歳以上で自立した生活に不安を感じる方を対象とした施設です。食事や生活相談などの生活支援サービスが受けられます。（施設サービス費などの負担あり）
㊦ グループホーム （認知症対応型 共同生活介護）	要支援2、要介護1～5の認定を受け、認知症と診断された高齢者が共同で生活できる場（住居）で、食事、入浴などの介護や支援、機能訓練が受けられます。（施設サービス費などの負担あり）
㊦ 介護老人保健施設	病状が安定し、リハビリに重点をおいた介護が必要な方が対象の施設です。入所できる方は、要介護1～5の方です。（施設サービス費などの負担あり）
㊦ 介護老人福祉施設 （特別養護老人ホーム）	常に介護が必要で、自宅では介護できない方が対象の施設です。入所できる方は原則、要介護3～5までの方ですが、要介護1・2の方であっても特例により入所できる場合があります。（施設サービス費などの負担あり）
サービス付き 高齢者向け住宅	バリアフリーに配慮した高齢者向けの住宅で、日々の安否確認や生活相談などのサービスを提供しています。（施設サービス費などの負担あり）
有料老人ホーム	24時間介護してくれるスタッフが常駐する「介護付有料老人ホーム」、健康な人から介護が必要な人まで利用できる施設「住宅型老人ホーム」などがあります。（施設サービス費などの負担あり）

身近な相談先 ～地域包括支援センター～

第1 地域包括支援センター

048-984-4766

吉川市吉川2-1-1（吉川市社会福祉協議会内）

相談受付時間：月～金曜日（祝日・年末年始を除く）9：00～16：30

担当地域

上内川、下内川、八子新田、鍋小路、川藤、南広島、拾耆軒、須賀、旭、川野、川富、関、大字吉川、吉川1丁目～2丁目、きよみ野、吉川団地、平沼の一部、中央1丁目～3丁目の一部

第2 地域包括支援センター吉川平成園 **048-981-5811**

吉川市加藤187-1（吉川平成園内）

相談受付時間：月～土曜日（年末年始を除く）9：00～16：30

担当地域

三輪野江、土場、飯島、半割、加藤、吉屋、関新田、上笹塚、会野谷、中井、鹿見塚、皿沼、中島、小松川、二ツ沼、平方新田、深井新田、栄町、新栄、中野、保の一部（大字保401番地～）、中央1丁目～3丁目の一部

第3 地域包括支援センター

048-981-7158

吉川市大字平沼263 はりまやビル1階（吉川中央総合病院前）

相談受付時間：月～金曜日 9：00～16：30

土曜日 9：00～12：00

（祝日・年末年始を除く）

担当地域

平沼、平沼1丁目、保の一部（大字保1番地～350番地）、保1丁目、共保、木売、高富、高久、中曽根、道庭、美南、富新田、木売新田、中川台



なまりん

● 高齢福祉全般に関するお問い合わせ

吉川市 長寿支援課 高齢福祉係

吉川市きよみ野1-1

Tel 048-982-5118 Fax 048-981-5392

開庁時間 9:00～16:30

電話受付時間 8:30～17:00