



離れて住む親が年齢を重ねて
以前はできていたことが難しくなってきたら…

もし、認知症が疑われる症状が出てきたら
どうしたらいいのか…



『認知症』や『介護』が他人事ではなくなっています。
今日はそんな疑問や不安についてお話したいと思います。

地域包括支援センターとは…

- **在宅**で生活する**高齢者**や**その家族等**から、介護や健康、権利や財産、地域での暮らしについての相談に対応する**地域の総合相談窓口**です。
- 病院や施設に入院・入所されている方は、まずは**地域連携室**や相談員に相談してみましょう。
- 相談無料で、保健師等・主任ケアマネジャー・社会福祉士等の専門職が相談に応じます。



相談 1. 退院後の生活が心配…

Aさんは、これまで自分のことは自分でできていたけれど、転倒して骨折。入院治療中です。退院が近づいてきたけれど、一人暮らしのため掃除や買い物等不安です。しかし、手伝ってくれる人がいなくて困っています。

- ⇒①まずは入院中であれば、病棟の看護師や病院に相談員に退院後の不安を相談してみてください。
- ②どこに相談したらいいかわからない場合、退院先の自宅の管轄の地域包括支援センターに相談してみてください。



相談2. ひょっとしたら認知症かも…

久しぶりに実家に帰ってみると、母が何度も同じことを繰り返して話します。きれい好きだったのに片付けもできてないし、ひどく怒りっぽくなりました。処方された薬も飲めたり飲めていなかったり。ひょっとして認知症なのではないでしょうか…



⇒物忘れしたらすべて認知症。とは限りません。まだ、その前段階(MCI)の場合もありますし、全く違う病気等が潜んでいることも。まずは、かかりつけの先生に具体的な症状を伝えて相談しましょう。

もし、認知症であっても少しのサポートで今まで通りの生活を続けられることもあります。地域包括支援センターでは、介護保険等も含めた相談に応じます。相談できるかかりつけ医がおられなければ、認知症の専門医等の情報をお知らせすることもできます。

相談3. 離れて住む親の施設入所の相談をしたい

他県に住む親（Bさん）がそろそろ自宅での生活が難しそうなので、施設を探した方がいいのかな。でも離れているので近くにどんな施設があるのか情報が無くてわからない。



⇒ なるべく施設には入らずに、住み慣れた家で過ごしたい。と希望される方は多いです。介護サービスや地域の支えでそれが可能になることもあります。

Bさんが介護保険サービスを利用中なら、まずは担当のケアマネジャーに相談しましょう。介護保険を利用していなければCさんの担当する地域の地域包括支援センターへ相談することもできます。

施設入所についてBさんご本人の希望はどうか、施設入所しか方法が無いのか、施設入所のメリット・デメリットも含めて考えていく必要があります。

相談4. まわりに知り合いも無くてもしもの時不安

Cさんは不便な郊外の大きな一軒家を処分して、便利な都心のマンションに引っ越してきました。新しい家では近所付き合いもないし、地域の情報も入ってきません。今は元気だけど、もしもの時が不安です。

⇒地域では公民館や集会所等でサロン活動や健康づくりの体操等様々な活動をしています。そういった集いの場に出向くことで顔見知りが増えるし、集いの場はいろんな情報交換の場にもなっています。日常的な社会参加は健康寿命の延伸に効果的です。

お住いの地域にはどんな集いの場があるのか、地域包括支援センターにおたずねください。



介護保険の基本のキ

- 申請の対象は65歳以上の日常生活で支援が必要な方はどなたでも
(40～64歳の人で特定疾病により介護や支援が必要な方も)
- 認定結果は 介護の手間がどれだけかかるかによって、要支援1～要介護5の区分にわかれます。介護度によって利用できるサービスの内容や時間、回数が異なります。認定は有効期限があります。
- 介護サービスを利用するためにはケアマネジャーとの契約が必要です。
本人・家族とケアマネジャーで相談し、どのようなサービスが必要か、かかる費用について相談して決めます。利用したサービスの1割～3割を自己負担します。
- ケアマネジャー、介護サービスいずれも途中で交代・変更を希望することは可能です。



来てもらう

訪問介護

自宅等で入浴や排泄、食事等のお世話を
する

訪問看護
看護師・保健師等による療養のお世話、必要な診療補助

夜間対応型訪問介護
定期的な巡回訪問や随時通報により夜間訪問介護

通う

通所介護

施設に通って入浴・排泄・食事等の世話や機能訓練

通所リハビリ

施設に通って排泄・食事等のお世話やリハビリテーション

泊まる

短期入所生活介護

特養等に短期間入所し入浴・排泄食事等の世話を受ける

短期入所療養介護

老健等に短期間入所し入浴・排泄食事等の世話やリハビリを受ける

環境を整える

福祉用具貸与
自宅等で車いす、ベッド等の福祉用具の貸与を受ける

福祉用具購入支給
入浴、排泄等に使う福祉用具購入

住宅改修費支給
手すりの取り付けや段差解消等の住宅改修

来てもらう + 通う + 泊まる

小規模多機能型居宅介護
通いを中心に利用者の様態や希望に応じて泊まりや訪問サービスを組み合わせる

入所・入居する

| 種類 | 特徴 | |
|------------------|---|--|
| 特別養護老人ホーム | 要介護3～5 介護度の重い緊急性の高い方からの入所 | 前年の所得によって利用料は異なる |
| 介護老人保健施設 | 要介護1～5 病院等の退院後、自宅に戻るまでの中間施設。 3か月程度の利用期間。 | 介護度により異なる |
| 介護医療院 | 要介護1～5 医師が配置。医療ニーズの高い要介護の方にも対応。 | 介護度により異なる |
| グループホーム | 要支援2、要介護1～5 軽度から中等度の認知症高齢者 1ユニット9人まで。自宅で生活するよう にできることは自分でやる。 | 月額15万～18万位 別途、医療費 やおむつ代等が必要。 |
| 介護付有料老人ホーム | 要支援1以上 生活支援サービス、介護サービスを提供。 | 月額20万以上。入居時に一時金 がかかることも。介護度に応じて 介護保険自己負担も必要。 |
| サービス付高齢者向け 住宅 | 要支援1以上 訪問介護やデイサービス等外部の介護保険 サービスを利用 | 月額10～20万円(部屋代・食費 等)に加えて、利用した介護サー ビス代金 |

・介護予防のための拠点づくり

がんばれ!! カープ ひろしま百歳体操 いきいき百歳体操

90歳を超えてからでも体力をつけることができます!

「年をとると、体力や筋力が落ちて介護が必要になるのは仕方がない」と思いませんか?
いきいき百歳体操で体力をつけ、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。
※運動制限がある場合は、あらかじめ主治医に相談しましょう。

いきいき百歳体操ってどんな体操?

日常生活を送るうえで必要な筋力を高めることを目的とした体操です。重りを使って体操します。ゆっくりとした動きや椅子に座っての動きが中心なので、体力の低下している人でも行うことができます。200g～250g刻みで段階的に重さを調節することで、無理なく効果的に筋力をつけることができます。

いきいき百歳体操をするとどうなるの?

まず、筋力がつきます。
筋力がつくと体が軽くなり、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、骨折して寝たきりになることを防ぐことができます。

毎日体操するの?

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回運動をしてから2、3日休んで筋肉の疲れを取ったほうが筋力がつきやすくなります。



身近な地域で介護予防に取り組むことができるよう、「介護予防拠点」づくりの支援を行っています。

広島市高齢者 いきいき活動ポイント事業

ポイント付与の対象者

9月1日現在、広島市内に住所を有する70歳以上の人(所得制限はありません)。なお、障害者公共交通機関利用助成制度を利用している人を除きます。※対象者には、毎年8月に、広島市からポイント手帳を郵送します。



(ポイント手帳見本)



お問合せ先

ポイント事業等コールセンター 082-512-0290 広島市健康福祉局高齢福祉課 082-504-2143

地域の社会資源（幟町地区の場合）

のほり お出かけマップ



幟集会所（八丁堀3-2）

- ① 幟元気あっぷサロン(100円)
3階 毎月第3木曜 14時～15時半
- ② 楽々サロン(100円)
3階 偶数月第2水曜 14時～16時
- ③ のほり楽々体操(100円)
3階 毎週火曜 10時～11時半
- ④ カラオケ(要相談 月2000円)
3階 第2・4木曜 14時～16時
- ⑤ 健康麻雀教室(100円)
1階 第1・3月曜 14時～16時

虹カフェ

聖啓大学 1階コミュニティルーム
第3火曜日 13時～15時

トリニティ医療福祉 専門学校

トリニティ楽々体操
(100円)
毎週水曜 10時～11時半

お問い合わせ：広島市幟町地域包括支援センター（222-6608）

地域にはサロンや認知症カフェ、いきいき百歳体操等いろんな集いの場があります。

介護予防には
きょういくときょうようが大事。
とされています。
今日行くところがある。
今日用事がある。

介護が必要な状態になったらどうしたらいいか、知識を持つことも重要ですが、介護が必要な状態にならないために、先延ばしするためにどうしたらいいか。もとても重要です。