## 各種相談機関

○地域包括支援センター・在宅介護支援センター

| 分　野 | 名　称 | 住所（指宿市） | 電話（0993） |
|---|---|---|---|
| 高齢者の生活・介護等の総合相談窓口 | 指宿市<br>地域包括支援センター | 十町2424<br>（指宿市役所内） | 22-2111 |
| | 湯之里園<br>在宅介護支援センター | 東方828-ロ | 22-4410 |
| | 徳光苑<br>在宅介護支援センター | 山川岡児ヶ水1211 | 35-0027 |
| | 薩摩富士荘<br>在宅介護支援センター | 開聞仙田6529-1 | 32-5381 |

○鹿児島シルバー110番（鹿児島市鴨池新町1－7県社会福祉センター５階）

| 分　野 | 内　容 | 日　時 | 電　話 |
|---|---|---|---|
| 生活・福祉相談 | 高齢者やその家族の方々の心配ごと，悩みごとの解決のお手伝いをします。 | 月～金曜　9時～17時 | 0120-165270<br>（無料通話）<br>099-250-0110 |
| 健康・介護相談 | | 月・火・金曜　13時～16時 | |
| 医　療　相　談 | | 第1・3水曜　14時～16時 | |

○県認知症コールセンター（鹿児島市鴨池新町1－7県社会福祉センター2階）

| 分　野 | 内　容 | 日　時 | 電　話 |
|---|---|---|---|
| 介　護　相　談 | 介護体験者や専門職の相談員が心ゆくまでお聞きします。来訪相談も可能。 | 月～金曜<br>10時～16時 | 099-257-3887 |

○若年性認知症相談窓口（鹿児島市鴨池新町1－7県社会福祉センター2階）

| 分　野 | 内　容 | 日　時 | 電　話 |
|---|---|---|---|
| 若年性認知症 | 若年性認知症特有の様々な疑問や悩みに対し，専門教育を受けた相談員が対応します。 | 月～金曜<br>10時～16時 | 099-251-4010 |

## 医療機関

「認知症かな？」と思ったら，まずはかかりつけ医や認知症サポート医・専門医などに相談してみましょう。

○認知症サポート医

| 名　称 | 住所（指宿市） | 電話（0993） |
|---|---|---|
| 生駒外科医院 | 湊二丁目23-20 | 22-3059 |
| 指宿竹元病院 | 東方7531 | 23-2311 |
| 指宿脳神経外科 | 東方8714-21 | 27-1177 |
| 幸南クリニック | 西方6733 | 25-6090 |
| 橋口医院 | 山川岡児ヶ水357 | 35-0022 |
| 宮薗病院 | 開聞十町1266 | 32-2001 |

○専門医（精神科）

| 名　称 | 住所（指宿市） | 電話（0993） |
|---|---|---|
| 赤崎病院 | 開聞仙田2307 | 32-2011 |
| 指宿竹元病院 | 東方7531 | 23-2311 |
| 西田病院 | 十二町2105-1 | 22-3352 |

○認知症疾患医療センター

| 名　称 | 住　所 | 電話 |
|---|---|---|
| ウエルフェア九州病院 | 枕崎市白沢北町191 | 0993-72-4747 |

## 認知症の予防・生きがいづくり

認知症の予防は笑顔から

○脳のトレーニング教室
読み書き・計算・運動等を通じて脳の活性化を図り，認知症を予防し，脳の健康を維持することを目的としています。

○地域のサロン活動
定期的に公民館などにおいて運動や趣味活動などの各種サービスを提供することで，介護予防の普及啓発を促進し，地域住民との交流および社会参加を目的としています。

○ころばん体操
公民館において，毎週体操を行うことで，健康維持・増進を図ることを目的としています。

※開催場所や日時につきましては，下記またはお住まいの地区公民館等へお問い合わせください。
（問い合わせ先）指宿市長寿介護課高齢者支援係　☎22-2111

○ふれあいデイ
公民館等において，日常動作訓練から趣味活動等の各種サービスを提供することで，介護予防の普及啓発を推進し，自立した社会参加を促進することを目的としています。
場所：地・校区公民館，福祉センター等
（問い合わせ先）ふれあいデイ事務局　☎27-0822

○指宿市シルバー人材センター
指宿市内在住の原則60歳以上の健康で働く意欲があり，センターの趣旨に賛同される方は会員になることが出来ます。
（問い合わせ先）指宿市シルバー人材センター　☎23-5130

○高齢者元気度アップ・ポイント事業
65歳以上の方の健康づくりや社会参加を通して，介護予防を推進することを目的としています。指宿市が実施する介護予防に関する運動教室や学習会，ふれあいデイ並びに介護施設等でボランティア活動を行うことで，活動時間に応じてポイントがもらえます。ポイントを貯めるとそのポイントに応じて地域商品券と交換出来ます。同様にグループ活動を対象とした事業もありますので，詳細は下記へお問い合わせください。
（問い合わせ先）指宿市社会福祉協議会　☎22-5543

## 各種支援サービス

（掃除や買い物など必要なサービスの支援）
・指宿市シルバー人材センター　☎23-5130
～有償ボランティア～
・指宿市社会福祉協議会　☎22-1124
・いぶすきケアネット　手をつなごう会
☎24-3696

（金銭管理や諸手続きなどの支援）
～福祉サービス利用支援事業～
・指宿市社会福祉協議会　☎22-5543
～成年後見制度～
・鹿児島家庭裁判所指宿出張所　☎22-2902

（運転免許証の返納について）
※免許証を自主返納すると返納カードと運転経歴証明書を取得することが出来ます。返納カードはタクシーの割引の対象となります。運転経歴証明書は今までの運転経歴を証明でき，身分証明となるカードです。運転経歴証明書の発行には手数料が1,000円掛かります。
・指宿警察署　☎22-2110

（高齢者の見守り支援や認知症の普及啓発等の取り組み）
～訪問給食サービス・緊急通報装置・救急医療情報キット等～
・指宿市長寿介護課高齢者福祉係　☎22-2111（指宿地区）
・山川支所市民福祉課健康福祉係　☎34-1114（山川地区）
・開聞支所市民福祉課健康福祉係　☎32-3111（開聞地区）
※他にも市内配食サービス事業所あり

～認知症サポーター養成講座の開催～
※認知症について正しく理解し，認知症の人や家族を見守ってもらえるように認知症サポーター養成講座を開催しています。
～指宿市高齢者等見守りサポーター～
※高齢者が安心して生活が出来るよう，身近にいる高齢者等に対し，さりげない見守りや声かけ活動を行っていただきます。
～指宿市徘徊ＳＯＳネットワーク～
※高齢者が行方不明になった場合に，登録をいただいている方に対しメール等にて行方不明者の情報を発信します。
～指宿市高齢者等あんしん登録票～
※生活に不安を抱える高齢者等の情報を記入した登録票を警察署や消防署等の関係機関で共有し，登録者に何か起こった場合の対応を円滑にすることを目的としています。
・指宿市長寿介護課高齢者支援係　☎22-2111

指宿市

# あんしん認知症ガイド

CHECK

☑ まずはチェックしてみましょう!!

- □ ものをなくしてしまうことが多くなり，いつも探し物をしている。
- □ お金や貴重品などの管理ができなくなってきた。
- □ 日時や曜日を何度も確認しないと忘れてしまう。
- □ 料理の味が変わったと家族に言われた。
- □ 薬の飲み忘れや，飲んだかどうかわからなくなることがある。
- □ リモコンや洗濯機などの家電製品の操作がうまくできない。
- □ いらいらして怒りっぽくなった。
- □ 身の回りのことを構わなくなった。
- □ 今まで楽しかったことへの意欲がなくなった。

※１つでも当てはまる方は，認知機能衰えのサインかも知れません。医師や地域包括支援センターなどに早めに相談しましょう。このチェック表は認知症を診断するものではありませんので，ご了承ください。

指宿市　長寿介護課

# 認知症になっても安心して暮らせる指宿市をめざして

認知症は様々な原因で脳の細胞が死んだり，働きが悪くなったりすることによって，記憶や判断力に障害が起こる病気です。誰でも発症する可能性があり，85歳以上の４人に１人が認知症になると言われています。

認知症の予防には脳の活性化を図ることが効果的です。各種介護予防事業や介護保険サービス等を活用して，刺激ある毎日を送りましょう。

一方で，認知症になると，症状の進行とともに家族の介護が必要となります。しかし，他の病気とは違った大変さもあり，頑張り過ぎて家族は介護に疲れてしまうこともあるでしょう。

認知症の介護は家族だけで解決できる問題ではありません。困ったときはひとりで抱え込まず，ぜひ，医師やケアマネジャー，行政の窓口等に相談してください。
いろいろなサービスを積極的に利用して余裕を持って介護にあたり，息抜きの時間を持つことが大切です。

また，周囲の方々も認知症への理解や支援を行い，一体となって認知症になっても安心して暮らせる指宿市をめざしましょう。

この「あんしん認知症ガイド」が認知症の方と家族の穏やかな毎日のためにお役に立てれば幸いです。

このパンフレットに関するお問い合わせ

**指宿市長寿介護課高齢者支援係**

電　話：０９９３－２２－２１１１
ＦＡＸ：０９９３－２４－４３４２
E-mail：choju@city.ibusuki.jp


## 認知症の経過と支援体制

### 予防期

アドバイス
- 有酸素運動をして脳の血流を増やしましょう。
- 認知症予防に効果があると言われている野菜や果物，魚を多く食べましょう。
- 頭を使うゲームや人との交流で脳を活性化しましょう。
- 認知症サポーター養成講座を受講し，認知症を正しく理解しましょう。

- 脳のトレーニング教室
- 健康体操教室
- ふれあいデイ
- ミニふれあいデイ
- 地域サロン
- 認知症サポーター養成講座　など

### 初期

- 最近の出来事を忘れてしまう
- 日付や年度がわからなくなる
- 記憶を必要とする会話が難しくなる
- 趣味や興味があったことに関心がなくなる

アドバイス
- かかりつけ医や認知症サポート医，専門医を受診しましょう。
- 地域包括支援センターや在宅介護支援センターまたは居宅介護支援事業所に相談し，要介護認定の申請をしましょう。
- 介護予防サービスの利用を検討しましょう。

- 訪問介護　・家族介護教室
- デイケア，デイサービス
- ショートステイ
- 小規模多機能型居宅介護
- 有料老人ホーム
- 訪問給食サービス
- 緊急通報装置
- 高齢者等あんしん登録票
- 有償ヘルプサービス　など

### 中期

- 徘徊や不潔行為などの問題行動が起こる
- 季節がわからなくなる
- 物を取られたなどの被害妄想がある
- お金の管理が出来なくなる

アドバイス
- 介護の負担が増え，家族も大変になってくる時期です。
- 訪問介護やデイサービス，ショートステイなどのサービスを組み合わせて利用しましょう。グループホームへの入居も可能です。

- 訪問介護　・福祉サービス利用支援事業
- 訪問看護　・家族介護教室
- デイケア，デイサービス
- ショートステイ
- 小規模多機能型居宅介護
- グループホーム
- 訪問給食サービス
- 緊急通報装置
- 高齢者等あんしん登録票　など

### 後期

- 着替えや食事，入浴や排泄などができなくなる
- 意味不明なことを叫んだり，会話が出来なくなったりする
- 家族や自分のことがわからなくなる

アドバイス
- 常に介護が必要な状態。
- 体力が衰え，合併症を起こしやすくなるので注意が必要です。
- 介護老人福祉施設などの施設入所についても検討しましょう。

- 訪問介護　・介護老人保健施設
- 訪問看護　・訪問給食サービス
- デイケア，デイサービス　・緊急通報装置
- ショートステイ　・成年後見制度
- 高齢者等あんしん登録票　・家族介護教室
- 小規模多機能型居宅介護
- グループホーム
- 介護老人福祉施設　など

## 介護保険サービスについて

介護保険サービスを利用するためには「要介護認定」を受ける必要があります。「要介護認定」とはどれくらい介護サービスが必要なのかを審査し，「要支援１」から「要介護５」までの７段階で認定されます。

（申請先）
指宿市長寿介護課介護保険係　☎22－2111
山川支所市民福祉課健康福祉係　☎34－1114
開聞支所市民福祉課健康福祉係　☎32－3111
※認定結果が要支援の方は地域包括支援センターへ，要介護の方は居宅介護支援事業所へご連絡ください。非該当の方は利用は出来ません。

### 介護保険サービスの例

- 居宅介護・介護予防支援
- 訪問入浴介護
- 訪問リハビリテーション
- 通所リハビリテーション（デイケア）
- 小規模多機能型居宅介護
- 介護老人福祉施設
- 福祉用具貸与・購入
- 訪問介護
- 訪問看護
- 通所介護（デイサービス）
- 短期入所生活介護（ショートステイ）
- 認知症対応型共同生活介護（グループホーム）
- 介護老人保健施設
- 住宅改修

## 居宅介護支援事業所

| 名　称 | 住　所（指宿市） | 電話（0993） |
|---|---|---|
| 指宿浩然会病院 | 十町1145 | 22－3295 |
| 指宿さがら病院 | 湯の浜一丁目11－26 | 22－3079 |
| 指宿市社会福祉協議会 | 十町2424 | 27－0070 |
| 指宿竹元病院 | 東方7531指宿やすらぎ園１階 | 24－5593 |
| 開聞クリニック | 開聞十町1294－2 | 27－2155 |
| 希望の郷 | 西方492－1 | 25－6003 |
| 薩摩富士荘 | 開聞仙田6529－1 | 32－5381 |
| 千寿園 | 東方353 | 22－1588 |
| 徳光苑 | 山川岡児ヶ水1211 | 35－0027 |
| 菜の花 | 十町418-1 | 24－3255 |
| ヴァンベールみどりの風 | 山川大山2056-4 | 27－6611 |
| 優 | 大牟礼一丁目32－24 | 24－2161 |
| 湯之里園 | 東方828－ロ | 22－4410 |
| ゆとり | 東方1778 | 25－5711 |