

臼杵市認知症 お助け帳

～ 認知症ケアパス～



令和4年1月 改訂版

大分県臼杵市

～はじめに～

「もしかしたら認知症かもしれない……。この地域でずっと暮らし続けるためにはどうしたらいいのかしら。」

そのような不安を感じることはありませんか？

2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になると推計されています。

認知症は早期発見、専門的なアドバイスを得る早期診療が大切です。早い段階から適切な治療を受けることで改善が可能なものや進行を遅らせることができる場合もあります。

この「臼杵市認知症お助け帳～認知症ケアパス～」は、認知症の基礎知識と、認知症の進行とともに「いつ」「どこで」「どのような支援」を臼杵市で受けられるのかをまとめたものです。

認知症の人やその家族が住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、このケアパスを活用していただければ幸いです。

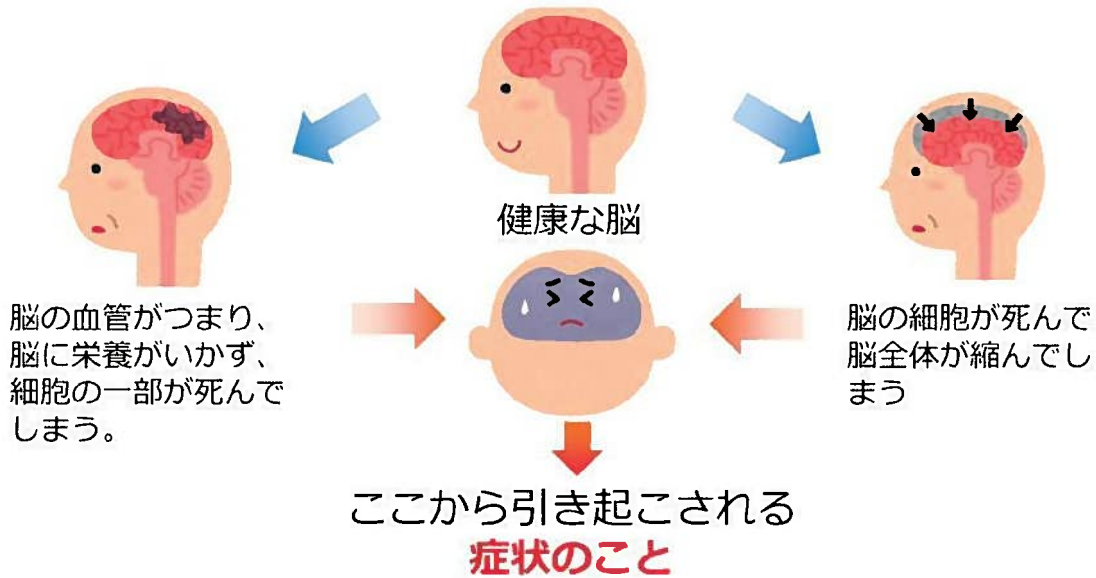
もくじ

- P 1 ～ 認知症を知ろう！認知症とは？
- P 3 ～ 自分でできる認知症の気づきチェックリスト
- P 4 ～ 受診したい…どうしたらいいの？
- P 5 ～ 専門病院や相談機関もあります
- P 7 ～ 認知症の人への対応のポイント
- P 8 ～ 若年性認知症…認知症は高齢者だけではありません
- P 9 ～ 介護保険制度の申請ってどうするの？
- P 11 ～ 白杵市内指定居宅介護支援事業所 一覧
- P 13 ～ ひとりで悩まないで！お話、相談に来ませんか？
- P 14 ～ 認知症の事について一緒に学ぼう！
- P 16 ～ 「もしも」のために備える制度
- P 18 ～ 知っておきたい！便利な制度
- P 21 ～ 健康でいるために
- P 24 ～ グループホーム連絡先一覧・認知症電話相談

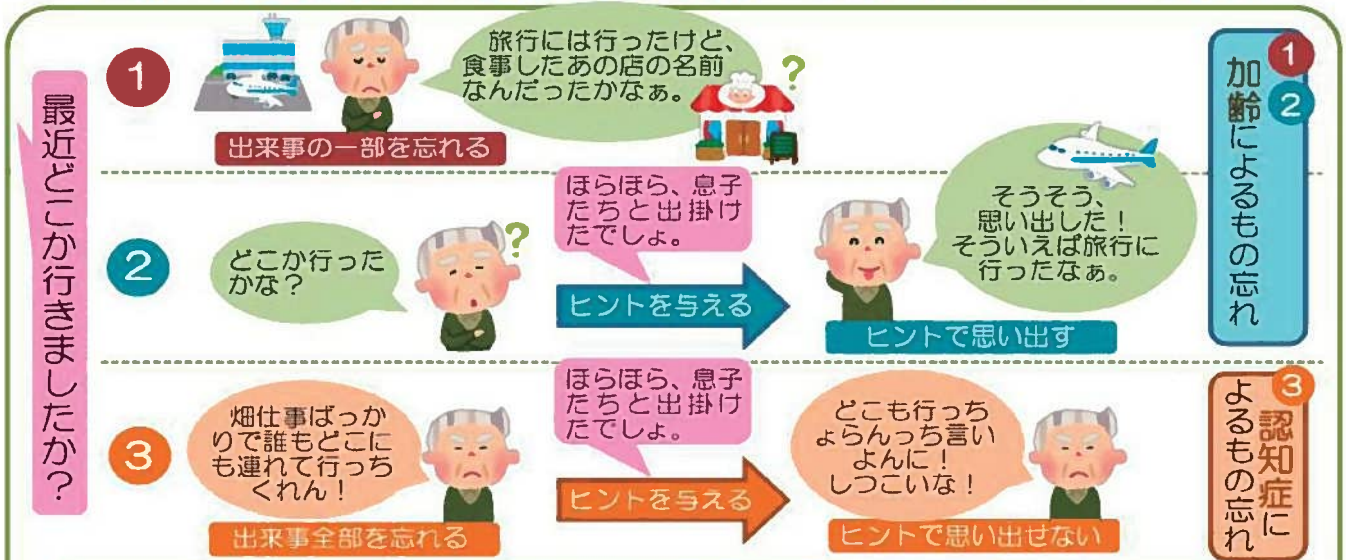


認知症を知ろう！認知症とは？

「認知症」という病気があるわけではありません。
 色々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様々な
 障害がおこり、生活するうえで支障が出ている状態を言います。



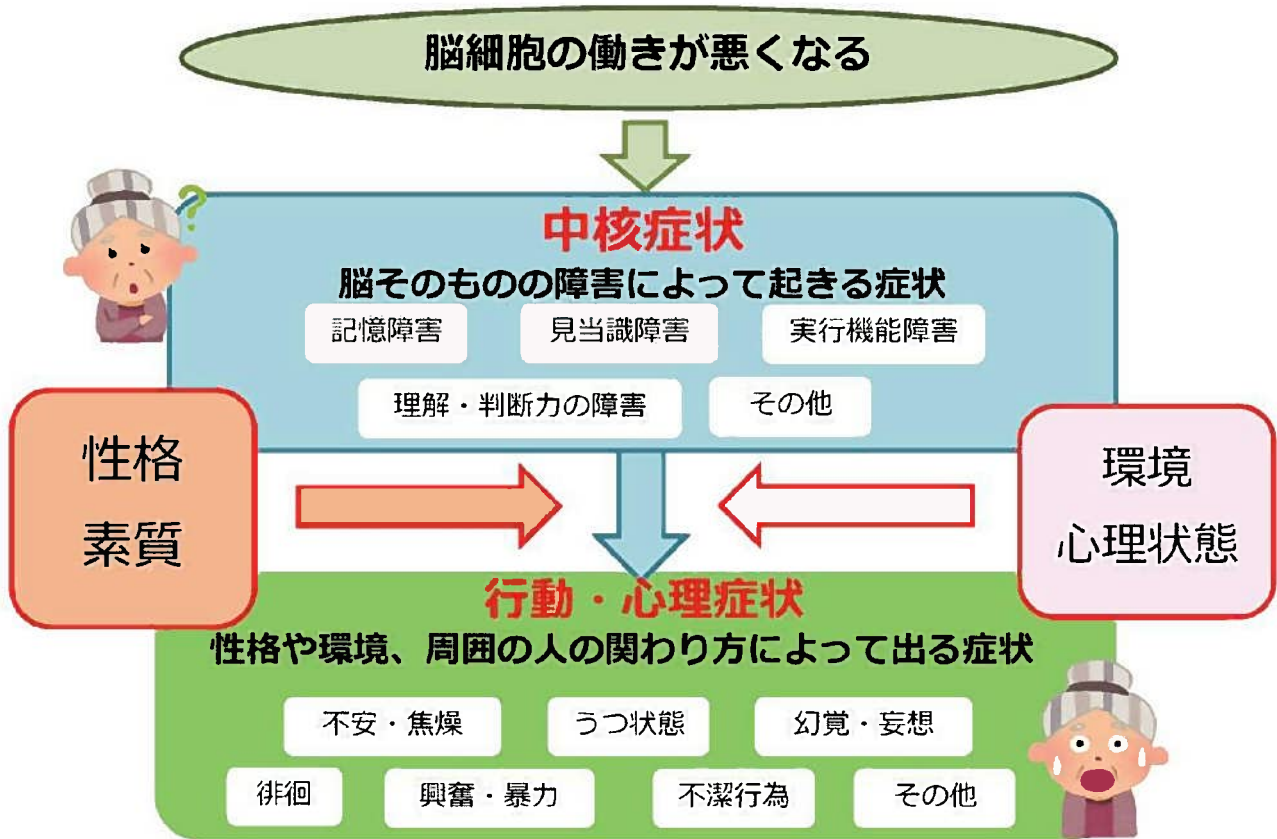
加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れの違い



認知症によるもの忘れの特徴

- ・最近の出来事（家族で出かけたこと、伝言を頼まれたこと、大切なものをしまったこと）をすっかり忘れてしまう。
- ・ヒントを出されても思い出せない。
- ・料理、買い物、お金やお薬の管理などの日常生活が、もの忘れのために困難になる。

認知症の症状は物忘れだけではありません。
認知症の症状は『**中核症状**』と『**行動・心理症状**』に分けられます。



記憶障害
新しい体験の記憶や、知っているはずの記憶の呼び覚ましが困難になる障害

見当識障害
時間、日付、季節感、場所、人間関係などの把握が困難になる障害

理解・判断力の障害
2つ以上の事の同時処理や、いつもと違う些細な変化への対応が困難になる障害

実行機能障害
旅行や料理など計画や手順を考えそれに沿って実行することが困難になる障害

中核症状

行動・心理症状

中核症状のために、周囲に上手く適応できなくなり不安になるなどの精神的ストレスや、本人のもともとの性格や生活環境、家族状況など様々な要因が絡み合って起こります。周囲の人の関わり方やケアによって、予防・改善ができます。

自分でできる認知症の気づきチェックリスト

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 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつも そうだ 4点
5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか？	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつも そうだ 4点
周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか？	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつも そうだ 4点
今日が何月何日かわからないときがありますか？ 	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつも そうだ 4点
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 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつも そうだ 4点
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 1点	大体できる 2点	あまり できない 3点	できない 4点
一人で買い物に行けますか？	問題なく できる 1点	大体できる 2点	あまり できない 3点	できない 4点
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 1点	大体できる 2点	あまり できない 3点	できない 4点
自分で掃除機やほうきをを使って掃除ができますか？ 	問題なく できる 1点	大体できる 2点	あまり できない 3点	できない 4点
電話番号を調べて、電話をかける事ができますか？ 	問題なく できる 1点	大体できる 2点	あまり できない 3点	できない 4点

チェックしたら①～⑩の合計を計算 → 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。

(参考資料：東京都作成 福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課)

受診したい…どうしたらいいの？

まずは**かかりつけ医**へ相談しましょう



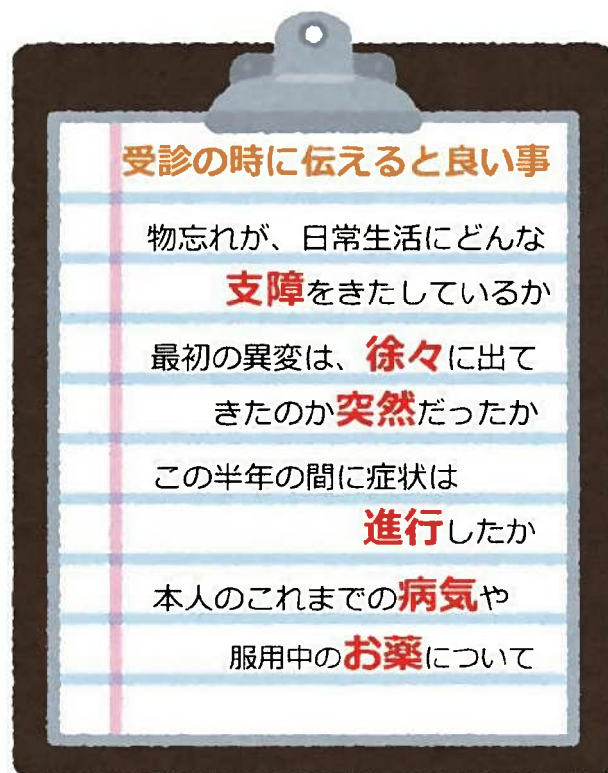
受診には
家族が同行
しましょう

認知症サポート医

認知症患者の診療に習熟し、かかりつけ医への助言やその他の支援を行います。

白川病院	白川 暁彦 医師
岩田リハビリクリニック	岩田 由加 医師
植田内科クリニック	植田 聡 医師
臼杵市医師会立コスモス病院	衛藤 健志 医師

(大分県ホームページより：令和3年10月末現在)



早めに相談！大分オレンジドクター

大分オレンジドクターは、大分県が登録したものの忘れ・認知症相談医です。

岩田リハビリクリニック	白川病院
臼杵病院	浜田消化器科内科医院
臼杵内科リハビリテーション医院	藤野循環器科内科医院
植田内科クリニック	丸岡脳神経外科
うすきメディカルクリニック	吉田医院
児玉循環器科・内科医院	臼杵市医師会立コスモス病院 ※紹介状が必要です。

(大分県ホームページより：令和2年3月末現在)



専門病院や相談機関もあります

ご存知
ですか？



認知症疾患医療センター



認知症患者とその家族が、住み慣れた地域で安心して生活ができるための支援の一つとして、認知症の鑑別診断、地域の医療機関等の紹介、問題行動への対応についての、相談受付などを行う専門医療機関を、大分県が指定しています。

<大分県内の指定医療機関>

医療機関名	電話番号	所在地
向井病院	0977-23-2200	別府市大字南立石241-15
緑ヶ丘保養園	097-593-3888	大分市大字丹生1747
河野脳神経外科病院	097-521-2000	大分市大字森町西5丁目5番1号
白川病院	0972-63-7830	臼杵市大字末広938番地
長門記念病院	0972-22-5833	佐伯市鶴岡町1-11-59
加藤病院	0974-63-2263	竹田市大字竹田1855
上野公園病院	0973-23-6603	日田市大字高瀬字篠原2226-1
千嶋病院	0978-22-3125	豊後高田市呉崎738-1

(大分県ホームページより：令和3年11月1日現在)

認知症地域支援推進員が配置されています！

認知症の人が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、認知症の容態の変化に応じて、医療・介護等関係機関、地域の人々が連携し、認知症の人への支援を効果的に行うことが重要です。このため、認知症地域支援推進員は、医療機関や介護サービスおよび地域の支援機関の連携を図るための支援や認知症を正しく理解してもらうための普及啓発活動、認知症の人やその家族を支援する相談業務等を行っています。

臼杵市が推進する認知症対策4つの柱

- I 認知症の正しい知識の普及啓発
- II 認知症の早期発見と早期診療ができる体制づくり
- III 認知症の方を介護している家族への支援
- IV 認知症支援ネットワークの構築

認知症施策を円滑かつ効果的に実施するのが役割です



認知症地域支援推進員
認知症に係る専門知識と
経験を有する専門職

臼杵市医師会地域包括支援センターコスモスに配置されています。

<問い合わせ先> TEL：0972-63-6250

認知症初期集中支援チーム

(うすきオレンジサポートチーム)

地域包括支援センターに“認知症初期集中支援チーム”が設置されており、認知症の早期発見、早期支援を目的とした取組を実施しております。

支援チームって？

チーム員は、認知症専門医と認知症の知識を持つ、保健師、社会福祉士、介護支援専門員などで構成されています。必要に応じては、作業療法士などにも協力を仰ぎます。



具体的に何をしてくれるの？

認知症に関する相談が入った後、チーム員が、自宅を訪問しご本人、ご家族から現在の状況や困っていることをお聞きし、医療や介護に繋げるパイプ役として動きます。繋いだ後も、ご本人、ご家族、連携機関への情報共有などのサポートを行います。

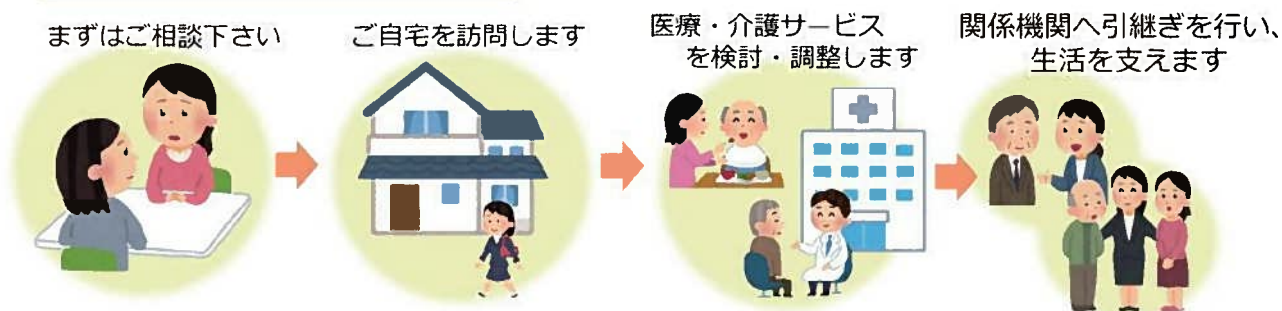
どんな人が対象になるの？

年齢が40歳以上で、認知症が疑われ、在宅で生活している人

例えば

- ・認知症専門医を受診したいけど、病院に行きたがらない
- ・認知症のお薬を飲み始めたのに、内服も受診も勝手にやめている
- ・介護サービスを利用したいが上手く繋がらないもしくは継続できない
- ・認知症の症状が強くて、サービス利用や介護に困っている

相談から支援の流れは？



認知症初期集中支援チームへのご相談は
TEL:0972-63-6250 (臼杵市医師会地域包括支援センターコスモス内)

認知症の人への対応のポイント

認知症の方は驚かせたり、急がせたり、失敗を責められて自尊心を傷つけられることで不安やパニックになり、症状が悪化する可能性があります。

また、認知症が進行しても相手の喜怒哀楽や表情を読み取る能力はさほど低下しないと言われています。相手の思いを汲みとり、笑顔で優しく接することを心がけましょう。

3つの「ない」
を覚えてね♪



- ①びっくりさせない
- ②急がせない
- ③プライドを傷つけない

優しい表情・言葉で
接しましょう♪



なぜ、認知症早期の発見・治療が大切？

生活習慣病やがんをはじめとした多くの病気がそうですが、認知症もまた早期発見と治療がとても大切です。認知症は、現在の医学では完治が難しいと言われていますが、早期に発見して適切な対処をすれば、その人らしい充実した暮らしを続けることができるのです。



早期治療で改善も期待できる

認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見し治療を始める事で、改善が期待できるものもあります。

進行を遅らせることができる

認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことによって、その進行のスピードを遅らせることができる場合があります。

事前にさまざまな準備ができる

早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合うことで、本人の思いを汲みとり、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスについて情報収集したりすることができます。

「認知症に向き合うための準備」を整えることが大切です。

若年性認知症・・・

認知症は高齢者だけではありません

65歳未満に発症した認知症を総称して

若年性認知症と言います。

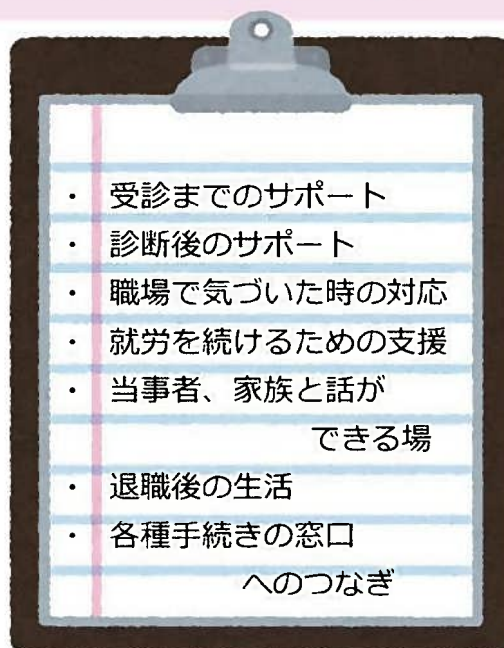
この世代の人は、就労や生活費、子どもの教育費等の経済的な問題や、配偶者の親の介護と重なったりする場合もあり、介護の負担が大きいと言われます。そこで大分県では、

若年性認知症支援コーディネーター

という選任のコーディネーターがご本人、ご家族と一緒にあって左記のようなコーディネートを行いサポートします。



連絡先は、P24をご参照ください。



社会保障制度	概要	相談先
自立支援医療 (精神通院医療)	認知症で通院治療をしている場合、医療機関や薬局の窓口で支払う医療費の自己負担が1割に軽減される。	臼杵市役所 福祉課 TEL：0972-86-2710
精神障害者 保健福祉手帳	初診日から6ヶ月以上過ぎれば申請可能	
身体障害者手帳	脳血管性認知症で身体障害があれば、障害が固定あるいは6ヶ月以上経過した場合に申請可能	
障害年金	病気や怪我で仕事を続ける事が困難となった人やその家族の生活を支えるための公的年金。窓口は加入中の年金で異なる。	各加入年金窓口
介護保険	第2号被保険者(40歳以上65歳未満)は若年性認知症の診断により介護が必要となった時、市の認定を受け、サービスを利用できる。	臼杵市役所 高齢者支援課 TEL：0972-86-2717
就労支援 (就労等職業生活 における相談)	障がいのある方で就職を希望や、在職における課題に応じて、関係機関の担当者が協力して就業および生活面の一体的な支援を行う。	臼杵市役所 福祉課 TEL：0972-86-2710
傷病手当金	全国健康保険協会(協会けんぽ)又は健康保険組合に加入している事業所に勤務する方が、病気等で仕事を休み給料を受けられない時、その間の保証を行う。	各健康保険組合・協会

介護保険制度の申請ってどうするの？

介護保険サービスを利用するためには、市町村に申請して「介護や支援が必要である」と認定されることが必要です。



介護保険の窓口はどこだろう？

介護保険サービスを利用するためには、市町村に申請して「介護や支援が必要である」と認定されることが必要です。まずは、市役所**高齢者支援課**または**市民生活推進課**に認定の申請をします。

臼杵市役所 高齢者支援課 TEL：0972-86-2717
野津庁舎 市民生活推進課 TEL：0974-32-2221

相談や申請は、市役所の窓口に行かないとできないの？
本人が行かないとダメ？

申請は**家族でも**手続きをする事が可能です。
また、以下の事業所で代行してもらうこともできます。

- ・ **地域包括支援センター** (TEL：0972-63-6250)
- ・ **居宅介護支援事業所** (P の一覧表を参照)
- ・ **介護保険施設** (施設入居者が対象)

相談も、必要に応じてご自宅までお伺いすることができますので、まずは一度、お電話ください。

申請に持参が**必要なもの**はありますか？

- ・ **介護保険の保険証**
(紛失された方は再発行できますのでお申し出ください)
- ・ **健康保険の保険証** (40歳以上65歳未満の方のみ)

また、申請書には**主治医の氏名**や**医療機関名**などの記入が必要で、あらかじめ確認をお願いします。

主治医がない場合は、窓口にご相談ください。

見本





申請してから、**実際にサービスを使えるようになるまでの流れ**を教えてください。

申請をすると、認定調査（訪問調査）や主治医による意見書作成が行われ、一次審査・二次審査を経て、要介護区分が決定されます。

決定後は、結果が記載された「**認定結果通知書**」と「**介護保険証**」、**「負担割合証**」が自宅に届きますので、内容を確認してください。



介護保険証が届いたら、どこかに連絡するの？

代行申請した場合は、代行した事業所へ連絡してください。

窓口で本人申請された場合は、地域包括支援センターへ連絡し、担当する事業所やケアマネジャーを紹介してもらいます。



どれくらいの**日数**がかかりますか？

申請から認定**結果が出るまでに1ヶ月前後**かかります。

その後、サービス利用の調整役であるケアマネジャーの担当を決め、利用したいサービス事業所との契約や、本人・家族を含めた関係者が集まって話し合いの場がもたれます。

そのため、**申請からサービス利用が開始されるまでには1ヶ月半～2ヶ月ほど**かかる場合もありますので、必要と感じた時点で、早目の相談をおすすめします。



臼杵市内指定居宅介護支援事業所 一覧

ケアマネジャー（介護支援専門員）を配置している事業所です。
利用者や家族の相談に応じアドバイスをしたり、ケアプランの作成などをします。



【旧臼杵地区】

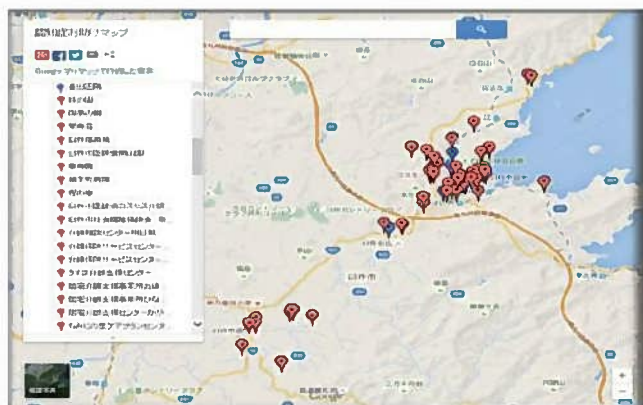
事業所名	電話番号	所在地
うすき介護支援センター	0972-63-4009	大字臼杵72番地32
臼杵市社会福祉協議会指定居宅介護支援事業所	0972-64-0123	大字臼杵字祇園洲4番 1
生活協同組合コープおおいた介護センター	0972-63-0294	大字江無田280番地の2
居宅介護支援事業所ひなたぼっこ	0972-63-8470	大字福良213番地の3
臼杵市医師会コスモス介護支援センター	0972-62-3484	大字戸室1131番地1
介護保険サービスセンター四季の郷	0972-64-0177	大字江無田1119番地の5
JAおおいた臼杵福祉サービスセンター 居宅介護支援事業所	0972-63-1327	大字江無田266番地の1
高橋ケアマネジメントオフィス	0972-63-7865	大字江無田671番地の7
介護相談センター明日風	0972-64-6411	大字深田674番地の1
緑の園介護保険サービスセンター	0972-63-2551	大字諏訪289番地の1
指定居宅介護支援事業所はる風	0972-63-4370	大字大浜104番地の1
居宅介護支援事業所「お達者クラブ」	0972-64-0910	大字大野字友田大道西3番4
指定居宅介護支援事業所しおん	0972-64-6311	大字佐志生3033番地の4
しらかわ	0972-63-7830	大字末広938番地の3
結居宅介護支援事業所	0972-77-4058	大字江無田746番地
臼杵病院ケアプランセンター	0972-83-8101	大字江無田1154番地の1
居宅介護支援事業所すみれ	0972-77-5140	大字臼杵72番地の346

【旧野津地区】



事業所名	電話番号	所在地
のつ指定居宅介護支援センター	0974-32-2344	野津町大字亀甲752番地
ケアプランセンターひろせ	0974-24-3320	野津町大字野津市1050番地
居宅介護支援センター「かがやき」	0974-24-3399	野津町大字野津市510番地
居宅介護支援センターつむぎ	0974-24-3111	野津町大字野津市150番地の2

認知症お助けマップ



認知症の人やその家族が地域で安心して暮らせるよう、市内の認知症対応医療機関、介護サービス事業所、そして認知症サポーター養成講座を受講して認知症の人にやさしいお店・事業所として登録していただいた店舗などを地図にして、情報提供を行っています



詳しくは臼杵市HP
<http://www.city.usuki.oita.jp/docs/2014020800135/>

<問い合わせ先> 臼杵市役所高齢者支援課 TEL : 0972-86-2707



ケアマネジャー（介護支援専門員）って、何する人？

介護保険制度を使う為に必要な調整や申請を全般的に行ってくれます。
 生活の中での困りごとや今後の生活に関する不安、介護保険について知りたいなど、様々な相談にも対応します。



ひとりで悩まないで！お話、相談に来ませんか？

オレンジカフェ



『オレンジカフェ＝認知症カフェ』をご存知ですか？
認知症の方やその家族だけでなく、地域住民、専門職など誰もが参加でき、集い、カフェのような雰囲気の中でお茶を楽しみながら交流する、みんなの『居場所』
臼杵市民が『ほっ』とできる、そんな温かい場所を目指しています。認知症の方やご家族、認知症に興味がある方気軽にお立ち寄りください。スタッフ一同お待ちしております。



<現在行われている場所>

「ほっとオレンジカフェ」「オレンジカフェみなみ」

「オレンジカフェだんだん」*R3年10月時点

*開催日時等、詳しい内容についてはお問い合わせください。

介護者のつとめ

「介護者のつとめ」は、介護でお困りのことなど、介護者同士で悩みを共有したり、情報交換をして、リフレッシュできる居場所です。また、介護経験者や専門職から認知症について学び、お互いの理解を深めます。認知症介護の第一歩、それは家族が学び、周囲が家族を支えることです。介護者のつとめにお気軽にご参加ください。周囲にお困りの方がいらっしゃれば、介護者のつとめをご紹介します。

日程：毎月第3水曜日（参加費無料）

時間：13時30分～15時30分

場所：ほっと館（臼杵市中央公民館駐車場側）



家族支援プログラム

医師や専門職、介護経験者から、認知症についてテーマごとに学びます。
認知症かな？と思ったら…、認知症の最初の気付きは？どのように対応すればいい？
そして、自分が認知症にならないために。
認知症についての様々な問題を話し合い、アドバイスします。

日程：毎月第3水曜日（7～12月の「介護者のつとめ」の中で開催）

時間：13時30分～15時30分

場所：ほっと館（臼杵市中央公民館駐車場側）

<上記、問い合わせ等> 臼杵市役所高年齢者支援課 TEL：0972-86-2707

認知症の事について一緒に学ぼう！

認知症

サポーター養成講座

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者です。認知症サポーター養成講座は、地区や職域団体等で、住民講座やミニ学習会等として開催しています。



認知症ジュニア サポーター養成講座



認知症キッズ サポーター養成講座

小学校高学年を対象にした認知症キッズサポーター、中学生を対象とした認知症ジュニアサポーター養成講座を実施しています。

認知症の人やその家族が安心して暮らし続けることのできる地域づくりを目指し、認知症に関する正しい知識を持ってもらうために、市内の学校で実施しています。スライドやDVDを使用し、生徒の皆さんは認知症の症状や接し方などを分かりやすく、楽しく学びます。



認知症高齢者等声かけ模擬訓練

徘徊等による行方不明時においては、警察への連絡はもとより、地元の自治会など近隣住民などなるべく多くの人の協力により早期発見を目指す必要があります。

訓練を通し、地域で認知症の人などが行方不明になった場合の備えをす

るとともに、認知症への理解を深めて、認知症の人とその家族を地域で見守る体制づくりを目指しています。



<上記、問い合わせ等> 白杵市役所高齢者支援課 TEL : 0972-86-2707

認知症の人にやさしいお店・事業所

認知症サポーター養成講座を受講し、認知症について正しい知識を身につけたサポーターがいるお店・事業所の証として、臼杵市認知症の人にやさしいお店・事業所の認証ステッカーを作成し、配布しています。

このステッカーが「認知症の人が安心して買い物等ができる目印」となっています。



臼杵市認知症市民フォーラム

認知症について広く市民に知ってもらおうと始まったのが、臼杵市認知症市民フォーラムです。

平成22年に始まり2年に1度開催されています。全国的にも活躍されている講師の方々による講演や、パネルディスカッションが行われます。臼杵市民のみならず市外からも、約1000名近い方が参加される大きなイベントとなっています。



2年に1回
偶数年に開催



介護者リフレッシュ研修

日常の介護から少し離れて、他の介護者さんたちと交流して親睦を深めませんか。

※毎年、実施時期や行く先は変わります。
詳しくはお問い合わせください



<上記、問い合わせ等> 臼杵市役所高齢者支援課 TEL : 0972-86-2707

「もしも」のために備える制度

認知症が進行すると、自分の意思を周りに伝えることが難しくなったり、自分で判断して行動することが苦手になります。認知症になっても安心して生活が送れるように準備をしておきましょう。

安心生活お守りキット

ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯、障害のある人、健康に不安のある人などの緊急連絡先やかかりつけ医などの個人情報、容器に入れ、自宅の冷蔵庫の中に保管し、緊急時や災害時に活用するもの。
申し込んだ情報は、市、消防署、社会福祉協議会と地区（区長・民生委員）で共有。
地域での見守り活動や消防、防災などに広く活用されます。



安心生活お守りキットの付加サービス

「お元気ですかはがき」の発送

調査や情報提供等を目的にすべての申込者に対して定期的に市役所から手紙を送付します。



真心をお届けするひまわりサービス

郵便事業株式会社臼杵支店と提携し、希望する世帯に対し、郵便配達時に声かけを行います。
もし、配達時に異常を発見した場合には、消防署や市の福祉課などに連絡をします。

安心お届けサービス

車の運転が困難である事や親族が近くにいない等で、市役所に行く事が困難な人へ、各種証明書各種申請書を電話で受付し、職員が自宅まで届けるサービスです。



<問い合わせ先> 臼杵市役所福祉課 TEL : 0972-86-2710

緊急通報装置の設置

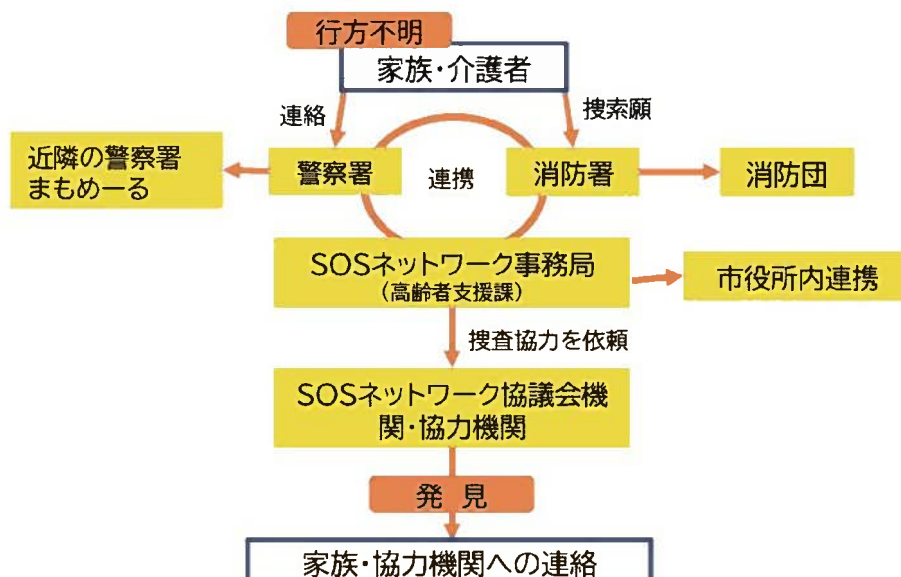
ひとり暮らしの高齢者や身体障がい者等に緊急通報装置を無料で貸与し急病等の緊急時に消防署や協力員等が迅速に適切な対応をとります。

<問い合わせ先> 臼杵市役所高齢者支援課
TEL : 0972-86-2707



臼杵市高齢者等SOSネットワーク

徘徊などにより高齢者等が行方不明になった場合、地域の協力を得て早期に発見できるように、警察や消防を始め、ガソリンスタンド、コンビニエンスストア、公共交通機関等の関係協力機関によるネットワークづくりを進めています。徘徊の恐れのある高齢者等の名前や特徴、写真などの情報を事前登録しておくことで、行方不明になった場合、速やかに捜索活動を行うことができます。



大分都市広域圏高齢者等SOSネットワーク事業

道に迷うおそれのある認知症高齢者等が行方不明になった場合に、臼杵市だけでなく広域での捜索ができます！

* 捜索要件：警察へ捜索願いが提出されており、情報提供の家族承諾書等がある場合

高齢者等GPS機器利用支援事業

GPS機器による位置情報検索サービスを利用する高齢者等を介護している家族等に対し、高齢者等の事故を未然に防止し安全を確保するとともに、その家族の身体的および精神的負担の軽減を図り、家族が安心して介護できる環境に資することを目的として助成を行います。

〈対象者〉

臼杵市高齢者等SOSネットワークに登録されている方

〈補助対象額〉

10,000円(限度)

※補助対象経費はGPS機器を利用して位置情報を確認できるサービスを導入する時の初期経費とします。

その後、発生する経費につきましては補助対象外となります。



<上記、問い合わせ等> 臼杵市役所高齢者支援課 TEL: 0972-86-2707

知っておきたい！便利な制度

臼杵市では、生涯を通じて、健康づくり・生きがいづくりに取り組める環境を大切に、住み慣れた地域で安心して生活していただけるよう、いろいろな施策に取り組んでいます。知っておくと便利で役立つ制度やサービスを上手に活用していきましょう。

はり・きゅう・あんま 施術料の助成

臼杵市在住で、70歳以上の高齢者が、はり・きゅう・あんまの施術を受けた経費の一部を助成します。



配食サービス



栄養改善が必要な高齢者等に、週1～3回（臼杵地域では夕食時、野津地域では昼もしくは夕食時）を上限として、栄養バランスのとれた食事をお届けする事により、食生活の改善と健康増進を図るとともに、安否確認を行います。

家族介護慰労事業

常時高齢者を介護している家族等に対して、介護の労をねぎらい、年額100,000円を限度として、慰労金を支給します。

<対象者>

要介護4または5に相当する方で、過去1年間介護保険サービス（年間1週間程度のショートステイの利用、または3ヶ月未満の入院を除く）を受けなかった高齢者を現に介護してる市民税非課税世帯の家族及び要介護高齢者。



家族介護用品の支給



在宅でねたきりの要介護度4以上の高齢者を介護している家族に、紙おむつや尿取りパット等介護用品購入のための補助券を交付します。

<対象者>

要介護4または5と認定された高齢者を介護している家族で、その家族の世帯全員と要介護高齢者の市民税が非課税の世帯。

<上記、問い合わせ等> 臼杵市役所高齢者支援課 TEL : 0972-86-2707

在宅高齢者住宅改造費の助成

高齢者の方が居宅において生活するために必要な、風呂、トイレ、玄関、廊下、階段、台所、居室などの住宅設備を改造する費用の一部を助成します。

(対象工事限度額を60万円とし、その3分の2を助成)

<対象者> 市内に1年以上住んでいる方。

住宅改造が必要と認められる、65歳以上の高齢者のみの世帯又は75歳以上の高齢者が同居している世帯。

※他に所得条件等があります。詳しくはお問合せください。

<問い合わせ先> 臼杵市役所高齢者支援課 TEL: 0972-86-2707

日常生活用具給付



要支援2以上のひとり暮らしの高齢者で、身体上または精神上の障害があり、日常生活を営むのに困難がある高齢者に、日常生活の便宜を図るため日常生活用具を給付します。

◆品目 火災報知器、自動消火器、電磁調理器

※前年所得課税額に応じた費用負担があります。詳しくはお問合せください。

<問い合わせ先> 臼杵市役所高齢者支援課 TEL: 0972-86-2707

高額療養費制度

1ヶ月の医療費が自己負担額を超えて支払った場合、申請して認められると限度額を超えた分が高額療養費として支給されます。

- ・後期高齢者医療保険加入者 … 初回のみ申請で毎回申請する必要はありません。
- ・国民健康保険加入者 … 該当月ごとに申請が必要です。

<問い合わせ先> 臼杵市役所保健健康課 TEL: 0972-86-2708

うすき石仏ねっと



「うすき石仏ねっと」とは、医療機関・介護施設・消防署などの参加施設の間で、病気、お薬の内容、検査結果などの情報を共有するシステムです。

今までの病気や薬、体質などの情報が共有されているので万が一の時にも安心です。また専門職の連携により、糖尿病、認知症、心疾患などの早期治療、重症化予防に繋がります。

<問い合わせ先> 臼杵市役所保健健康課 TEL: 0972-86-2732

運転免許証の自主返納



加齢、障がい、病気により「運転に不安を感じている人」「家族から返納を勧められている人」などが有効期限前に運転免許証を返納すると、申請時1回のみ下記の中から希望する1万円相当が支給されます。

- ①タクシー乗車券
- ②臼杵市コミュニティバス回数券
- ③大分県バス会社共通回数券の中から希望する乗車券・回数券合計1万円相当

<問い合わせ先> 臼杵市役所市民課 TEL : 0972-86-2701

成年後見制度・市民後見センター

認知症の人や判断能力が十分でない人について、成年後見人が本人の生活や健康に配慮し、安心した生活が送れるよう本人の代わりに財産管理や契約などの法律行為を行うことにより、本人の権利を守り、生活を支援する制度です。

<問合せ先> 社会福祉法人臼杵市社会福祉協議会
臼杵市市民後見センター TEL : 0972-62-4488



日常生活自立支援事業（あんしんサポート）

毎日の暮らしの中には色々な不安や疑問、判断に迷ってしまうことがたくさんあります。この事業は、認知症や知的障がい、精神障がい等により、日常生活を営むのに支障がある方に対し、福祉サービスの利用に関する相談・助言や、手続き・支払い等の援助を行うものです。ご本人、臼杵市社会福祉協議会、大分県社会福祉協議会との三者契約により、おの事業を利用することができます。

<利用できる方> 次のいずれにも該当される方

- ・臼杵市にお住まいである事
- ・日常的な金銭管理や福祉サービスの利用等について、自己判断で適切に行うことが困難である事。
- ・この事業の利用に関する契約を締結する能力があると認められること
- ・親族等からの日常的な援助が望めない事

<問合せ先> 社会福祉法人臼杵市社会福祉協議会
臼杵事業所 TEL : 0972-64-0123



健康でいるために



住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、多くの人と交流をもち、生きがいづくりや健康づくりの活動を行ってみませんか。

ふれあい・いきいきサロン事業

ひとり暮らしや家に閉じこもりがちな高齢者を対象に、地区公民館等で健康座や趣味活動を通じ、楽しい仲間づくり活動を行っています。

実施している地区や、内容については下記までご連絡ください。



(問合せ先) 社会福祉法人臼杵市社会福祉協議会
臼杵事業所 Tel0972-64-0123

ほっと！！生き生き健康教室

「ほっと！！生き生き健康教室」は、介護予防のために行われる全16回の健康教室です。ほっと！！生き生き健康体操や専門家によるトレーニング、講話等を週1回実施しながら、効果測定として2回の体力測定を行います。健康づくりのために、ぜひ参加してみませんか？

<問い合わせ先> 臼杵市役所高齢者支援課 TEL : 0972-86-2707

ほっと！！生き生きサポーター養成

地域での介護予防の普及啓発を図るため、地域の健康教室等で運動やレクリエーションの活動支援をする「ほっと！！生き生きサポーター（介護予防サポーター）」の養成を行っています。

6回の養成講座をすべて受講した方が「臼杵市ほっと！！生き生きサポーター」として市の認定を受け、登録されます。



実技演習の様子

グループワークの様子



<問い合わせ先> 臼杵市役所高齢者支援課 TEL : 0972-86-2707

週1元気アップ教室



高齢者の機能回復や維持、また、地域づくりを推進するため、介護予防につながる運動等を行います。元気アップに効果的な週1回の運動を指導者から学び、その後自主的に週1回の運動を行います。実施している教室や、内容については下記までご連絡ください。

<問い合わせ先> 臼杵市役所高齢者支援課 TEL : 0972-86-2707

臼杵市お達者長生きボランティア制度

65歳以上の方が介護保険施設や児童関連施設、自治会などの登録施設でボランティア活動を行った場合に、その活動実績によってポイントが付与されます。そのポイントは、年に一度現金5,000円又は商品券5,500円を上限に交換できます。高齢者がボランティア活動を通して地域貢献することにより、高齢者自身の生きがいづくりや介護予防、健康増進につながっています。



おおむね1時間の活動につき
100ポイント
(スタンプ1個)を押印
*1日2個限度



<問い合わせ先> 臼杵市役所高齢者支援課 TEL : 0972-86-2707

老人クラブ活動

老人クラブは、高齢者の仲間づくり、生きがいと健康づくりのため、社会奉仕活動や教養講座、健康増進活動等地域に根ざした様々な活動に取り組んでいます。

<問い合わせ先> 臼杵市老人クラブ連合 (臼杵市社会福祉協議会内)
TEL : 0972-64-0123



手紙～親愛なる子供たちへ～

年老いた私が、ある日 今までの私と違っていたとしても
どうかそのままの私のことを理解して欲しい
私が服の上に食べ物をこぼしても 靴紐を結び忘れても
あなたに色んなことを教えたように 見守って欲しい
あなたと話するとき、同じ話を何度も何度も繰り返しても
その結末を どうかさえぎらずにうなずいて欲しい
あなたにせがまれて 繰り返し読んだ絵本の あたたかな結末は
いつも同じで 私の心を平和にしてくれた
悲しい事ではないんだ 消え去ってゆくように見える私の心へと
励ましのまなざしを向けて欲しい

楽しいひと時に 私が思わず下着を濡らしてしまったり
お風呂に入るのを嫌がる時には 思い出して欲しい
あなたを追い回し 何度も着替えさせたり 様々な理由をつけて
嫌がるあなたとお風呂に入った 懐かしい日のことを
悲しい事ではないんだ 旅立ちの前の準備をしている私に
祝福の祈りを捧げて欲しい
いずれ歯も弱まり 飲み込む事さえ出来なくなるかも知れない
足も衰えて立ち上がる事すら出来なくなったら
あなたが か弱い足で立ち上がろうと 私に助けを求めたように
よろめく私に どうかあなたの手を握らせて欲しい

私の姿を見て悲しんだり 自分が無力だと思わないで欲しい
あなたを抱きしめる力がないのを知るのはつらい事だけど
私を理解して支えてくれる 心だけを持っていて欲しい
きっとそれだけで それだけで 私には勇気がわいてくるのです。
あなたの人生の始まりに私がしっかり付き添ったように
私の人生の終わりに少しだけ付き添って欲しい
あなたが生まれてくれたことで 私が受けた多くの喜びと
あなたに対する変わらぬ愛を持って 笑顔で答えたい
私の子供たちへ
愛する子供たちへ

年老いた親が、
自分の子供へ
向けたメッセージ。
原作はポルトガル語で
書かれているが
作者は不詳。
自分が認知症になり
思うように生活
できなくなった
悲しさや家族への
思いがひしひしと
伝わってくると
多くの人の感銘を
呼び、世界各地で
翻訳されている。



大分認知症情報サイト おれんじ

大分県の運営するサイトです。認知症に関する様々な特集や
たくさんの情報が載っています！

<問い合わせ先> 大分県福祉保健部高齢者福祉課
TEL : 097-506-2695



<https://orange-iota.jp>

グループホーム（認知症対応型共同生活介護）

認知症の状態にある高齢者が共同生活をしながら、日常生活の支援や機能訓練を受けることができます。



事業所名	電話番号	所在地
グループホーム 無量寿	0972-63-7830	大字末広915番地
グループホーム ふくすけ	0972-62-8744	大字戸室1135番地1
グループホーム 望喜家	0972-63-8100	大字江無田1100番地
グループホーム 明日風	0972-65-3567	大字搔懐27番地
グループホーム さるびあ	0974-32-2730	野津町大字宮原1181番地



認知症電話相談（臼杵市外）

関係機関名	電話番号	相談日など
大分県認知症疾患医療センター （緑ヶ丘保養園内）	097-593-3888	専門医療相談 月～金曜（祝日除く） 9時～17時
大分県こころとからだの 相談支援センター	097-541-6290	もの忘れなどの相談等 月～金曜（祝日除く） 8時30分～12時 13時～17時
(社)認知症の人と家族の会 大分県支部	097-552-6897	認知症電話相談 火～金曜（祝日除く） 10時～15時
高齢者総合相談センター シルバー110番	097-558-7788	高齢者や家族の電話相談 （認知症相談） 火～日曜（平日の祝日除く） 10時～15時
若年性認知症支援コーディネーター	097-583-0955	若年性認知症の電話相談 火・水・木・金 第1・2・3土曜（祝日除く） 10時～15時

困ったら、まずここへ連絡を！

関係機関名	電話番号	所在地
臼杵市役所 高齢者支援課	0972-63-1111	臼杵市大字臼杵72番1
臼杵市役所 野津庁舎 市民生活推進課 	0974-32-2220	臼杵市野津町 大字野津市326番地1
臼杵市医師会 地域包括支援センターコスモス	0972-63-6250	臼杵市大字戸室1131番地1
大分県中部保健所 	0972-62-9171	臼杵市大字臼杵72番地34
臼杵津久見警察署 	0972-62-2131	臼杵市大字臼杵72番地61
臼杵市社会福祉協議会	0972-64-0123	臼杵市大字臼杵4番1



私のおぼえがき



種別	氏名	電話番号
かかりつけ医		
かかりつけ薬局		
かかりつけ歯科医		
ケアマネジャー		
民生委員		
緊急連絡先①		
緊急連絡先②		
緊急連絡先③		