

まずは相談してみましよう！

## 認知症に関する身近な相談先

### 包括支援センター しんいけ

**新池中圏域**  
佐野台地区  
(佐野台町、東佐野台、  
西佐野台町、南泉ヶ丘)  
**中央地区**  
(市場町、葵町、中町、  
松風台、日根野西町、幸町)  
**日新地区の一部**  
(中庄町、泉陽ヶ丘)



〒598-0002 泉佐野市中庄1102番地  
市立社会福祉センター1階  
社会福祉法人 泉佐野市社会福祉協議会  
TEL/072-464-2366・FAX/462-5400

### 第三中圏域包括支援センター ホライズン

**第三中圏域**  
**北中地区**  
(下瓦屋町、鶴原町、  
鶴原中央住宅)  
**長坂地区**  
(新泉ヶ丘、泉ヶ丘、  
下瓦屋南町、貝田町、  
泉佐野鶴原住宅、  
鶴原北住宅、新家町、  
鶴原東町、見出住宅)



**日新地区の一部**  
(湊町、上瓦屋町)  
〒598-0062 泉佐野市下瓦屋222-1  
北部市民交流センター本館内  
社会福祉法人 水平会  
TEL/072-458-0088・FAX/458-0087

### 長南中圏域包括支援センター レポート

**長南中圏域**  
**長滝地区**  
(東ノ番、中ノ番、  
西ノ番、新長滝、  
長滝住宅(長滝2357))  
**南中地区**  
(安松町、岡本町、  
榎井東町、榎井西町)



〒598-0034 泉佐野市長滝3672  
社会福祉法人 常茂恵会  
TEL/072-490-2031・FAX/490-2033

### 佐野中圏域包括支援センター 泉ヶ丘園

**佐野中圏域**  
**一小地区**  
(本町、元町、野出町、  
西本町、笠松町、松原町、  
松原団地住宅、羽倉崎町)  
**二小地区**  
(大宮町、栄町、若宮町、  
大西町、上町、高松町、  
高松東町、高松北町、  
高松南町)  
**三小地区**  
(新町、春日町、旭町)



**末広地区**  
(羽倉崎上町、東羽倉崎町、府住東羽倉崎、新安松町、  
東羽倉崎南町、長滝第一住宅(長滝 2099))  
〒598-0047 泉佐野市りんくう往来南5-17  
社会福祉法人 泉ヶ丘福祉会  
TEL/072-468-8103・FAX/468-8104

### 日根野中圏域包括支援センター いぬなき

**日根野中圏域**  
**日根野地区**  
(東上、久ノ木、中筋、西出、  
西上、野口、新道出、  
野々地蔵、俵屋)  
**大土地区**  
(上大木、中大木、下大木、  
土丸町)  
**上之郷地区**  
(母山、机場、女形、上村、  
中村、下村、郷田)



〒598-0022 泉佐野市土丸388番地  
社会福祉法人 犬鳴山  
TEL/072-468-1170・FAX/468-1177

### 基幹型・機能強化型包括支援センター

### 基幹包括支援センター いずみさの

〒598-0002 泉佐野市中庄1102番地  
市立社会福祉センター1階  
社会福祉法人 泉佐野市社会福祉協議会  
TEL/072-464-2977・FAX/072-462-5400

### 泉佐野市健康福祉部 地域共生推進課

〒598-8550  
大阪府泉佐野市市場東1丁目1番1号 市役所1階  
TEL/072-463-1212(代表)

令和6年10月発行

# 泉佐野市 認知症 ケアパス

認知症になっても  
住み慣れた地域で  
安心して  
暮らし続ける  
ために

保存版



もくじ

はじめに	1ページ
認知症を理解する	2ページ
認知症を早期発見する	3~4ページ
認知症について相談する(相談先)	5~7ページ
認知症の方との接し方	8ページ

泉佐野市の認知症ケアパス  
~「認知症の予防」から「認知症の進行の経過」と対応の流れ~  
9~10ページ

認知症の予防・支援をするサービスの内容	11~16ページ
認知症予防のための生活習慣のポイント	17ページ
認知症について学び、理解を深める	18ページ
認知症に関する身近な相談先	裏表紙

### 認知症ケアパスとは・・・

認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、「認知症の予防」から「認知症の進行の経過」にあわせて、利用できる相談先や制度、サービスをまとめたものです。

## はじめに

### 認知症の予防と共生の時代へ

#### ～認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて～

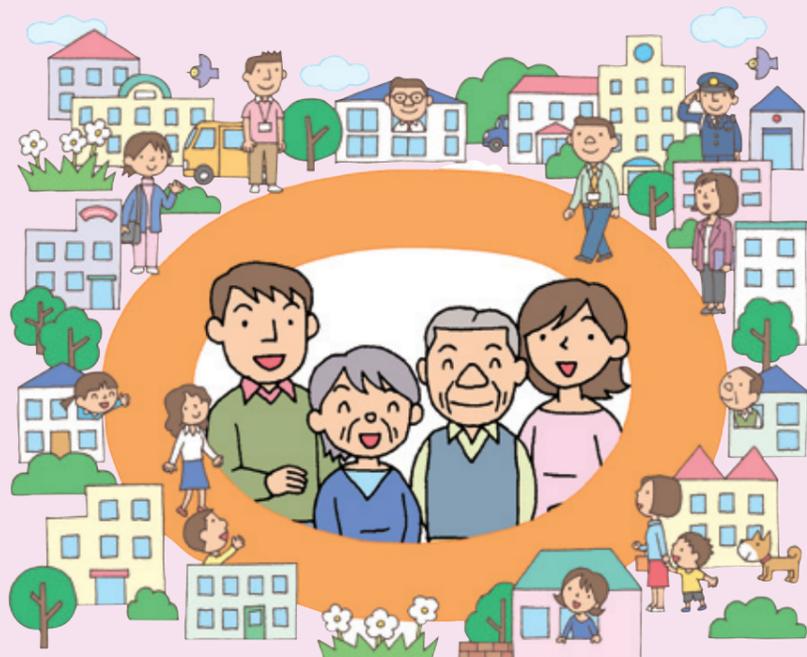
高齢化の進展に伴い、認知症の人はさらに増加する中で、認知症の人が認知症と共に、よりよく生きていくことができるような環境整備が必要となってきました。

認知症施策については、これまで平成27(2015)年に国が策定した「認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)」に基づき、認知症の高齢者等にやさしい地域づくりに向けて、認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で自分らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指し、その取り組みが推進されてきました。

しかし、今後も認知症の人が増加することが見込まれたことにより、「新オレンジプラン」を強化し、令和元(2019)年に「認知症施策推進大綱」が取りまとめられました。

この「認知症施策推進大綱」は、認知症の発症を遅らせ、認知症になっても希望をもって、日常生活を過ごせる社会の実現、「予防」と「共生」を目指しています。

泉佐野市も、「認知症施策推進大綱」に基づき、認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて、認知症への正しい理解や、認知症予防のための活動の促進に取り組んでいます。この「泉佐野市認知症ケアパス」を是非ご活用ください。



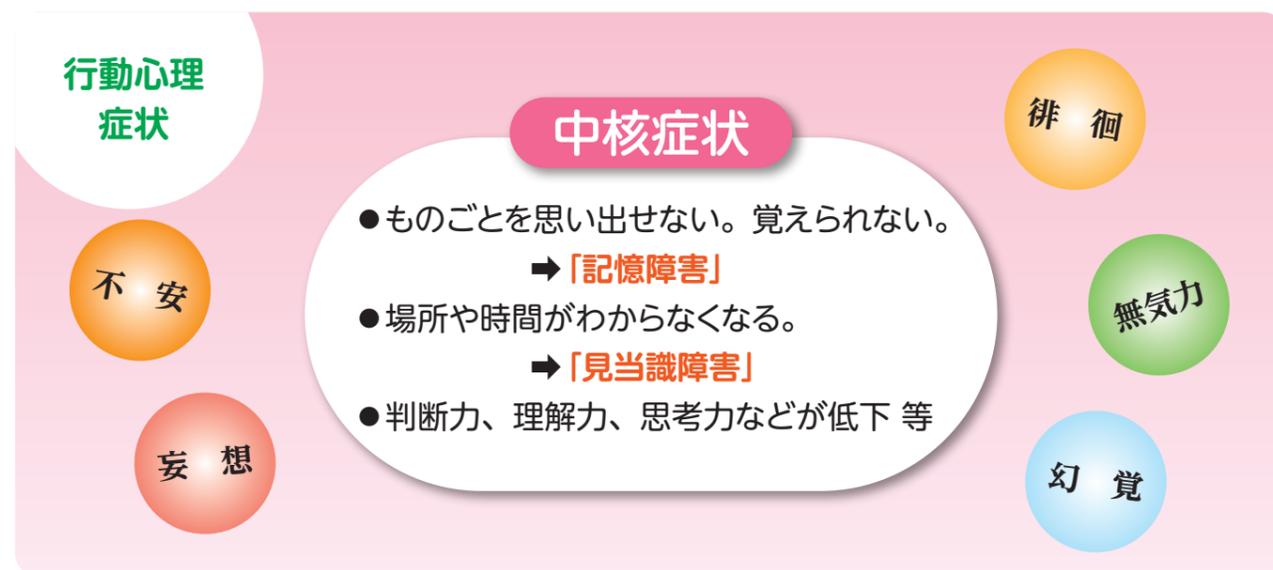
# 認知症を理解する

認知症は脳の病気です。さまざまな原因で徐々に脳の機能が低下し、日常生活に支障をきたします。

## ●認知症の主な症状

認知症の症状はさまざまですが、「**中核症状**」と「**行動心理症状**」に分けられます。

- **中核症状**：認知症本来の症状 → 認知症になると誰にも起こる。
- **行動心理症状**：中核症状をもとに本人の性格や周囲との関わり方、環境などが関係して引き起こされる症状 → 同じ認知症でも症状が出る人と出ない人がいる。



## ●「老化による物忘れ」と「認知症」の違い

日常生活の中での「物忘れ」は年齢を重ねることで誰にでも出てくるものですが、認知症は老化による「物忘れ」とは異なります。その違いを知っておくことが大切です。

老化による物忘れ	認知症
<b>体験の一部を忘れる</b> ご飯を食べた後、食べた物を忘れることがある	<b>体験の全部を忘れる</b> ご飯を食べた後、食べたこと自体を忘れてしまう
<b>物忘れの自覚がある</b> 自分で忘れっぽいことを理解している ヒントを出されたら思い出せる	<b>物忘れの自覚がない</b> 忘れていること自体に気付かなくなる ヒントを出されても思い出せない
<b>親しい人やなじみのある場所は忘れない</b> 毎日一緒にいる家族や自宅の場所は忘れない	<b>親しい人やなじみの場所がわからなくなる</b> 家族の顔や自宅の場所が分からなくなる
<b>性格は変わらない</b> 性格や態度に変化はない	<b>性格に変化がある</b> 怒りっぽくなったり、頑固になったりする
<b>そのときどきに合わせた服を着る</b> 季節に合わせて服装を自分で選ぶ	<b>いつも同じ服を着ている</b> 夏でも厚着をしている

# 認知症を早期発見する

現在、認知症を完治させる薬や治療法はありません。しかし、生活習慣病と同じように早期に発見し適切な治療・ケアを行うことで、病気の進行を遅らせることが可能です。

認知症を疑うような行動や体調の変化に気づいたら、早めの専門機関受診をお勧めします。

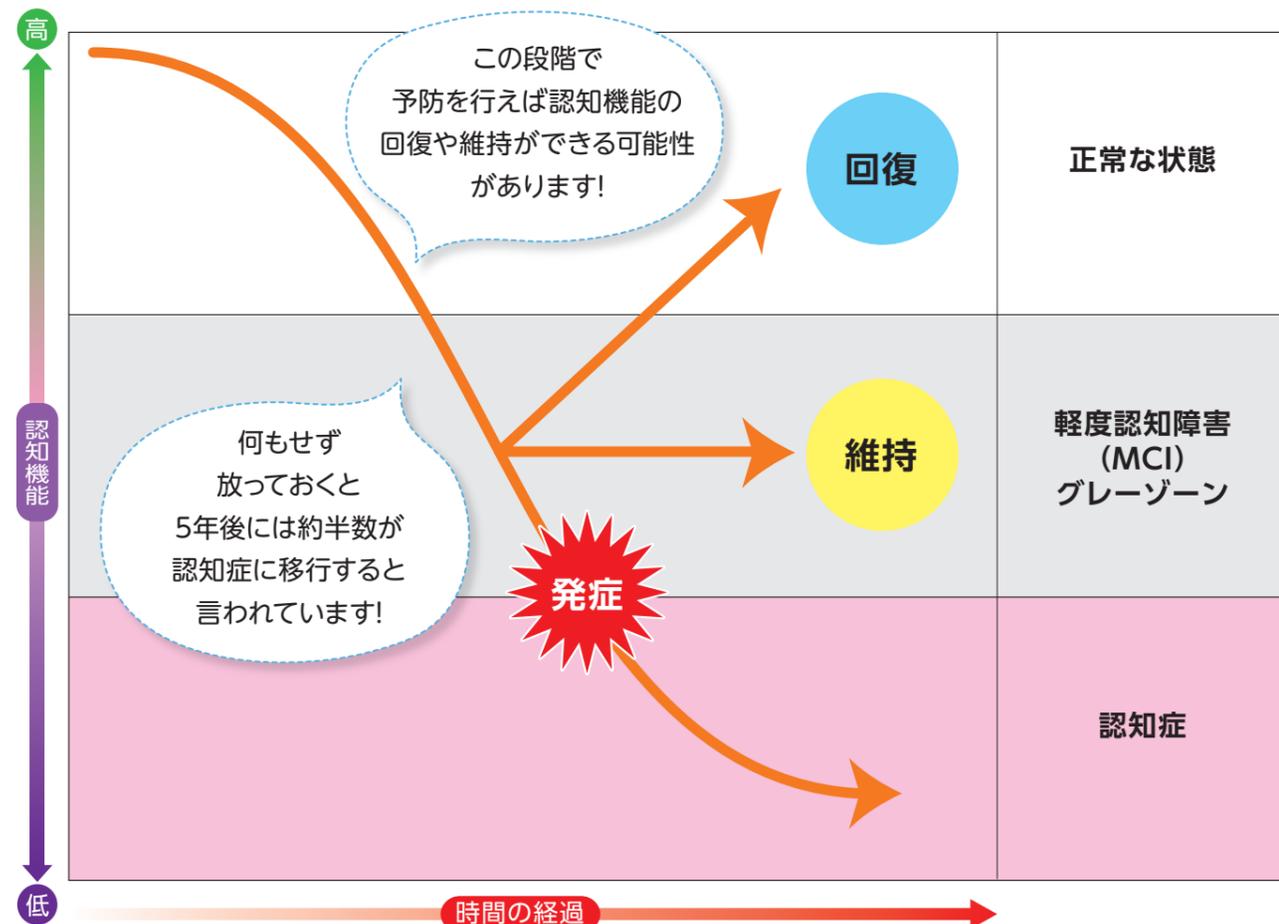
## ●軽度認知障害(MCI)の発見と対処が重要です

認知症はいきなり発症するわけではなく、1歩手前のグレーゾーンがあります。その段階のことを「軽度認知障害(MCI)」といい、物忘れはあるものの日常生活には支障がほぼないのが特徴です。

軽度認知障害(MCI)は、「正常ではないけど認知症でもない状態」で「数年後に認知症に移行する可能性がある状態」を指します。近年、この段階で発見して認知症予防を行えば、認知機能の回復や、現状維持が可能なことが分かってきました。



### 認知機能低下のイメージ



## ●認知症の気づきチェックリスト

「ひょっとして認知症かな？」と、気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。

※このチェックリストの結果はあくまでおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。



項目	1点	2点	3点	4点
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	ときどきある	ひんぱんにある	いつもそうだ
5分前に聞いた話を思い出せないことはありますか。	まったくない	ときどきある	ひんぱんにある	いつもそうだ
周りの人から「いつも同じ事を聞く」など物忘れがあるとされますか。	まったくない	ときどきある	ひんぱんにある	いつもそうだ
今日が何月何日かわからないことがありますか。	まったくない	ときどきある	ひんぱんにある	いつもそうだ
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	ときどきある	ひんぱんにある	いつもそうだ
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	だいたいできる	あまりできない	できない
一人で買い物に行けますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
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	だいたいできる	あまりできない	できない
自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
電話番号を調べて、電話をかけることができますか。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない

チェックしたら合計を計算

合計

点

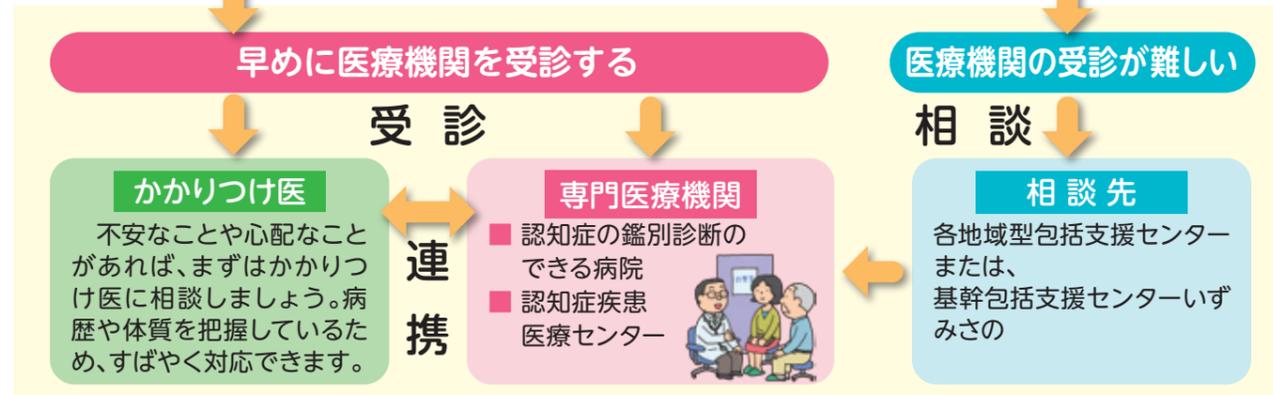
※ 20点以上の場合、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。  
 ※ かかりつけ医または各地域型包括支援センターや基幹包括支援センターいずみさの、市役所地域共生推進課に相談してみましょう。

出典：「知って安心認知症」 地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター監修

# 認知症について相談する(相談先)

認知症は治療により、症状を改善したり、進行を遅らせる場合があります。  
早めに受診しましょう。医療機関への受診が難しい場合は、包括支援センターにご相談ください。

「もしかして認知症かな?」  
思ったり、気になるときは…?



## ●包括支援センター(認知症や介護などの相談ができます)

種別	名称・連絡先
地域型包括支援センター	市内5か所 ※詳しくは裏表紙をご覧ください。
基幹型・機能強化型包括支援センター	基幹包括支援センターいずみさの 泉佐野市中庄1102 ☎072-464-2977 FAX 072-462-5400

## ●認知症の鑑別診断のできる病院(泉佐野近隣病院・順不同)

病院名	住所/電話番号	診療科名	診察日・外来受付時間	備考
市立貝塚病院	貝塚市堀3-10-20 072-422-5865	神経内科	①まず高齢者看護外来を予約し、相談 (木)13:00~13:45か16:00~16:45 ②上記相談の結果、必要な場合は神経内科を予約し、相談	予約制 [予約センター12:00~17:00 072-438-5595] か左記代表番号にお電話ください
社会医療法人慈薫会河崎病院	貝塚市水間244 072-446-1105	もの忘れ外来	第2・4(土) 9:00 ~11:30	予約制
医療法人爽神堂七山病院	熊取町七山2-2-1 072-452-1231	もの忘れ外来	水・木・金 13:30 ~16:30	予約制
医療法人清楓会楓こころのホスピタル	泉佐野市中庄1025 072-463-3377	心療内科 精神科	月~金 8:30 ~11:30	
医療法人(社団)亀廣記念医学会関西サナトリウム	泉佐野市市場西3-9-28 072-462-8321	精神科 心療内科	月~土 初診 9:00~11:00 再診 9:00~11:30 火・水・木・金 初診 13:00~16:00 再診 13:00~16:30	予約制
社会医療法人栄公会佐野記念病院	泉佐野市中町2-4-28 072-464-2111	もの忘れ外来	金 13:00~15:00	予約制
医療法人桂信会羽原病院	泉佐野市羽倉崎1-1-4 072-466-3881	脳神経外科	月・火・金 9:00~12:00 金 17:00~19:30	予約制
医療法人白卯会白井病院	泉南市新家2776 072-482-2011	もの忘れ外来	月~土 9:15~12:00	予約制

予約制のところは、まずはお電話ください。

## ●認知症疾患医療センター

病院名	住所	電話番号	相談窓口	受付時間
医療法人河崎会水間病院	貝塚市水間51番地	072-446-1102	認知症相談窓口	月~土 / 8:30~11:30 13:00~16:00

## ●受診のコツ

### コツ① まずはかかりつけ医に相談

かかりつけ医には、本人や家族を日頃から知っている強みがあります。必要に応じて専門医療機関を紹介してくれます。

#### 本人と家族に心強い、かかりつけ医

- 早期段階での発見や気づき
- 専門医療機関の受診の勧め、紹介
- 日常的な身体的疾患の治療や健康管理
- 本人や家族の不安の理解、アドバイス
- 地域の認知症介護サービス機関との連携 など



### コツ② 気になることをまとめておく

診断に欠かせないのが、本人や家族からの情報です。本人の話はもちろん、家族からの視点、それぞれの話の食い違いなども重要な手掛かりになります。医師に伝えたい内容をまとめておくとスムーズです。

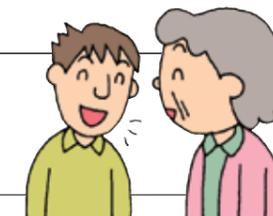
#### 事前に整理しておくポイント

- 性格や習慣などにどんな変化がいつ頃から現れたか
- 具体的に困っている症状は何か
- 日々時間帯によって変化があるか
- 既往歴(高血圧や糖尿病など)があるか
- 飲んでいる薬と、その服用期間 など



### コツ③ 受診を促すための声掛け例

本人に自覚がある	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ずっと元気でいてほしいから受診してください</li> <li>● 早く発見できたらよくなったり、進行を遅らせたりできるかもしれないよ</li> <li>● 心配だし、なにかの病気かもしれないから検査に行こうよ</li> </ul>
本人に自覚がない	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 私の健康診断に付き合ってくださいませんか</li> <li>● 一緒に健康状態をチェックしに行きましょう</li> <li>● 検診の案内が来ているので受けに行きましょう</li> </ul>



## ●本人が受診を拒んだら

認知症は、新しく体験したことを忘れてしまう症状があります。それゆえ、物忘れをしていること自体をしっかりと自覚しづらいことが少なくありません。周囲の人が受診を勧めても、「自分はどこもおかしくないから病院に行く必要はない」と頑なに拒むことがあります。

自分ではおかしいと思っていないのに周囲から何度も受診を勧められたり、強引に病院に連れて行かれそうになれば、自尊心を傷つけられ、不信感をあおることになり、さらに受診が困難になる恐れもあります。本人が受診してくれない時は、本人が一番信頼している人や同居以外の家族、かかりつけ医から勧めってもらう方法や、家族だけで専門医療機関の外来を訪れて相談する方法もあります。

どうしても本人が受診を拒否し、対応に困る場合は、各地域型包括支援センターや基幹包括支援センターいずみさの（認知症初期集中支援チーム）に相談してみましょう。

## ●認知症初期集中支援チーム「いきいきサポートいずみさの」への相談

認知症の方とご家族が住み慣れた地域で安心して暮らせるように認知症専門医（サポート医）と医療・介護・福祉の専門職がチームとなり、医療や介護サービスにつながるよう支援します。

認知症が疑われる人や、認知症の人とその家族に、チーム員（専門職）が訪問し、認知症についての困りごと、心配なことを伺います。その上で、今後の対応について本人やご家族と一緒に考え、医療や介護サービスに関する情報提供や助言を行います。

支援の期間はおおむね、6か月間です。詳しくは基幹包括支援センターいずみさのにお問い合わせください。



# 認知症の方との接し方

認知症の人と接するには、まずはコミュニケーションを深めて、関係を築くことが大切です。認知症を理解し、できる能力を活かして本人の役割を作るなど、本人の気持ちに寄り添うような支援を心がけましょう。

## ●接し方の基本

### ポイント① 気持ちに寄り添い自尊心を傷つけない

一見理解できない行動にも本人なりの理由があります。頭ごなしに否定したり怒ったり、子ども扱いすると自尊心を傷つけてしまいます。本人の気持ちを理解できるように努め、その気持ちに寄り添った対応を心がけましょう。



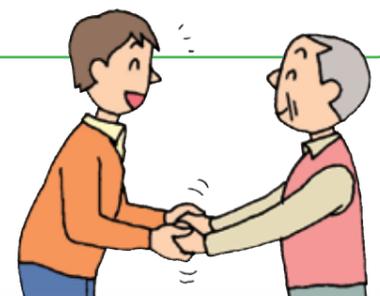
### ポイント② 本人のペースに合わせる

認知症であってもゆっくりであればできることも多いので、本人の様子を見て、焦らせたり急がせたりしないようにしましょう。また、一度にたくさんのことを言うと、認知症の方を混乱させてしまいます。ゆっくりとシンプルに、わかりやすく伝えることを心がけましょう。



### ポイント③ 笑顔で明るく接する

理解はできていなくても、表情や感情は伝わります。笑顔で接することで認知症の方も安心できます。対応に困ってもなるべく笑顔で接するように心がけてください。



## ●具体的な対応の7つのコツ

1. まずは見守る
2. 余裕を持って対応する
3. 声をかけるときはひとりで
4. 後ろから声をかけない
5. 相手の目線に合わせてやさしい口調で
6. おだやかに、はっきりした話し方で
7. 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する



# 泉佐野市の認知症ケアパス～「認知症の予防」から「認知症の進行の経過」と対応の流れ～

認知症の進行	正常なレベル～軽度認知障害 (MCI)	認知症の進行 (右に行くほど症状が進行している状態)			
		認知症の疑い	日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助け・介助が必要 常に介護が必要
<b>症状</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●物忘れが多くなるが、日常生活に支障をきたしていない</li> </ul> <p>物忘れについて不安を感じている</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●同じものを買ってくる</li> <li>●料理や片付け、計算などミスが目立つ</li> <li>●重要な約束や予定を忘れる</li> <li>●薬の飲み忘れがある</li> </ul> <p>自分の能力低下を感じて不安を感じたり、イライラしたりする</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●季節に合った服が着られない</li> <li>●電話や訪問者の対応が難しくなる</li> <li>●使い慣れた道具の使い方が分からない</li> </ul> <p>一人で何かすることが不安で家に引きこもりがちになったり、常に家族と一緒にいたいと望んだり、怒りっぽくなることもある</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●着替えや入浴を嫌がる</li> <li>●徘徊が見られるようになる</li> <li>●トイレの失敗を隠すことがある</li> </ul> <p>自分の要求を上手に表現できなくなったり、生活上できないことが多くなったりする</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●トイレの失敗が多くなる</li> <li>●家族の顔や名前がわからなくなる</li> <li>●話さなくなる</li> <li>●運動機能が低下し、歩いたり、食べたりするのが困難になる</li> </ul>	
<b>生活上のポイント</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○地域行事やボランティアなど社会参加を行う</li> <li>○趣味やレクリエーションを楽しむ</li> <li>○家庭で役割を持つ</li> <li>○いつもと様子が違うと思ったら、早めにかかりつけ医や地域型包括支援センターに相談する</li> </ul> <p>地域のシニアクラブなどに参加するのもいいでしょう</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家族が認知症を正しく理解し、接し方の基本的なコツを理解する</li> <li>○家族で介護について話し合っておく</li> <li>○介護で困ったことがあれば、早めに担当ケアマネジャーや地域型包括支援センターに相談する</li> </ul> <p>かかりつけ医や専門医の受診を継続しましょう。薬をきちんと内服できるような見守りや声かけも大切です</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家族、介護者の健康管理を行う</li> <li>○介護の負担が増えるため、困ったことがあれば抱え込まず、早めに担当ケアマネジャーや地域型包括支援センターに相談し、介護サービスを上手に利用する</li> </ul> <p>お金の管理方法や徘徊への備えなど、本人が安全に生活できるように相談し、考えておきましょう</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家族、介護者は日常生活でできないこと（食事、排泄など）が増え合併症を引き起こしやすくなることを理解しておく</li> <li>○どのように最期を迎えるか家族で話し合っておく</li> </ul> <p>本人、家族にとって生活しやすい環境、住まい、介護サービスを選択し、安心して生活できるようにしましょう</p>		
<b>介護予防・地域との交流</b> 11～12 ページ	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 泉佐野元気塾</li> <li>2 健康寿命ウォーキング</li> <li>3 地域健康教室</li> <li>4 ふれあい交流事業</li> <li>5 老人福祉農園</li> <li>6 介護支援サポーター事業</li> <li>7 さのトレ体操</li> <li>8 長生会連合会</li> </ul>				
<b>生活援助</b> 13～14 ページ	<ul style="list-style-type: none"> <li>11 有償協力員派遣事業「おたがいさまの会」</li> <li>12 シルバー人材センター</li> <li>13 コミュニティバス</li> <li>14 福祉車両貸し出し</li> <li>15 ふれ愛収集</li> <li>16 日常生活用具(緊急通報装置)の貸与</li> <li>17 地域の絆づくり登録制度</li> <li>18 泉佐野市徘徊高齢者等SOSネットワークの登録と、見守りQRコードシール(イヌナキンシール)の配付</li> <li>19 GPS機能付徘徊感知機の貸与(介護保険適用)</li> <li>20 日常生活自立支援事業</li> <li>21 成年後見制度</li> <li>22 泉佐野市メッセージノートの配布</li> </ul>				
<b>家族支援</b> 14～15 ページ	<ul style="list-style-type: none"> <li>26 認知症初期集中支援事業</li> <li>27 認知症キャラバンメイトネットワーク</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>23 水道料金・下水道使用料減免</li> <li>24 介護用品(紙おむつ)給付事業</li> <li>25 ごみ袋の給付</li> <li>28 認知症高齢者等個人賠償責任保険</li> </ul>		
<b>介護</b> 15 ページ			<ul style="list-style-type: none"> <li>29 通所介護(デイサービス)</li> <li>30 通所リハビリテーション</li> <li>31 訪問介護(ホームヘルプ)</li> <li>32 訪問入浴</li> <li>33 訪問看護</li> <li>34 訪問リハビリテーション</li> <li>35 居宅療養管理指導</li> <li>36 小規模多機能型居宅介護(通所、訪問、宿泊)</li> <li>37 短期入所生活介護</li> <li>38 短期入所療養介護</li> <li>39 福祉用具貸与・購入</li> </ul>		
<b>住まい</b> 16 ページ		<ul style="list-style-type: none"> <li>40 認知症対応型共同生活介護(グループホーム)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>41 有料老人ホーム・サービス付高齢者向け住宅</li> <li>42 軽費老人ホーム</li> <li>43 介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)</li> <li>44 介護老人保健施設</li> </ul>		

# 認知症の予防・支援をするサービスの 内容

## ●介護予防・地域との交流

(令和6年9月時点での情報です。)

### ①泉佐野元気塾

町会館、自治会館及び公共施設全56か所にて開催している、歌と音楽を使用した介護予防教室。月1回90分程度で、口腔体操、脳トレ、歌いながら体を動かす歌体操などを実施します。参加者には1回200ポイントの「さのぼ」を交付します。(1日1回限り)事前申込不要。定員有。

**【対象者】** 泉佐野市の介護保険被保険者



### ②姿勢特化型リハビリウォーキング(健康寿命ウォーキング)

ポールを使って体を起こしながら歩く姿勢改善特化型の介護予防運動です!まずは講演会で足圧バランス測定や介護予防のお話、ウォーキング体験を実施します!その後は定例会へご案内します。

**【対象者】** 泉佐野市の介護保険被保険者



### ③地域健康教室

介護予防・健康づくりに関する健康教室を開催します。参加された方は教室終了後無料で入浴していただけます。(市内在住の65歳以上の人とその家族)



- なごみ湯…笠松 1-3-23
- 羽倉崎温泉…東羽倉崎町 6-10

### ④ふれあい交流事業

高齢者ふれあい交流会(敬老大会)と、市民交流センター2か所[長寿園、きちょう苑]においてふれあい交流会を開催し、高齢者相互の交流と世代間交流を推進しています。



### ⑤老人福祉農園

高齢者の生きがいを高め、農園を場として、心身の健康保持及び相互の親睦を図ることを目的とします。

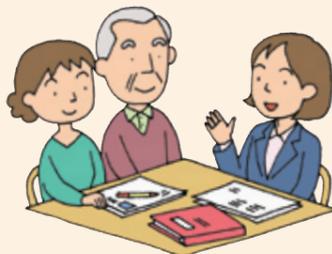
**【対象者】** 市内に居住する満60歳以上で、自分で耕作を続けられる方。

- 安松農園…南中安松 636番地の1
- 筆池農園…下瓦屋 121番地の1他
- 中山池農園…上瓦屋 1236番地



### ⑥介護支援サポーター事業

介護認定を受けていない人で、介護施設等でのボランティア活動により、介護予防・介護支援等の社会参加活動を実現し、自らの生きがいと健康づくりの推進を図ります。ボランティアの活動実績に応じて、「さのぼ」を交付します。(上限あり)



#### お問い合わせ

泉佐野市社会福祉協議会  
基幹包括支援センターいずみさの  
泉佐野市中庄 1102  
☎ 464-2977

### ⑧長生会連合会

各町長生会との緊密な連絡を図るとともに、会員相互の健全な心身の増強と福祉の発展に努めることを目的とします。

#### お問い合わせ

社会福祉センター  
泉佐野市中庄 1102  
☎ 464-2563

### ⑨ひとり暮らし高齢者交流会

ボランティア及び参加高齢者によるカラオケや踊りの発表等の交流会を開催し、ひとり暮らし高齢者の地域交流を推進しています。

#### お問い合わせ

泉佐野市社会福祉協議会  
☎ 464-2259

### ⑩認知症カフェ

認知症の人やその家族、認知症に関心のある市民、専門職と一緒に交流できる場所です。認知症の人への理解を深めていただくとともに、地域の中で出会いを通して安心してお話できる環境づくりを目的としています。



#### お問い合わせ

泉佐野市社会福祉協議会  
基幹包括支援センターいずみさの  
泉佐野市中庄 1102  
☎ 464-2977

### ⑦さのトレ体操

泉佐野市の理学療法士と作業療法士の協力のもと、「さのトレ体操」のDVDを作成しました。



手軽にタオルを使い、フレイル(加齢による心身が衰えた状態)の予防効果のある筋力トレーニングと脳トレーニングができます。住民主体で地域に展開しています。

#### お問い合わせ

泉佐野市役所地域共生推進課  
泉佐野市市場東1丁目1番1号  
☎ 463-1212

# 生活援助

## 生活支援

No	名称	内容	お問い合わせ
11	有償協力員派遣事業「おたがいさまの会」	介護保険サービスの範囲外になっている専門的技術を要しない家事援助や外出の支援 年会費：500円 利用料1時間：850円	泉佐野市社会福祉協議会 ☎464-2259
12	シルバー人材センター	市内に居住する60歳以上の方が会員登録しており、ご依頼に基づき、除草や家事サービスなどの作業を行います。	泉佐野市シルバー人材センター 泉佐野市りんくう往来北2-51 ☎461-0550

## 外出支援

No	名称	内容	お問い合わせ
13	コミュニティバス	定時定路線型の路線バスを運行しています。運行時刻表は市内公共施設のほか、市ホームページに掲載しています。 運賃：無料	泉佐野市役所 道路公園課 ☎463-1212
14	福祉車両貸し出し	車イス収納可能な福祉車両の貸出しを行っています。 ※燃料費等は別途必要	泉佐野市社会福祉協議会 ☎464-2259

## 見守り

No	名称	内容	お問い合わせ
15	ふれ愛収集	ごみ出し困難な世帯で、家庭ごみを玄関先で収集し、希望者には声かけによる安否確認をします。要介護3以上、各種障害手帳所持、障害年金を受給している方。	泉佐野市役所環境衛生課 ☎463-1212
16	日常生活用具（緊急通報装置）の貸与	市内に居住するおおむね65歳以上のひとり暮らし高齢者、または高齢者のみ世帯の方等に対し、日常生活用具を貸与します。 ※原則、NTTアナログ固定電話に設置します。他回線については、条件付きで設置可。所得到に応じた費用負担が必要です。	泉佐野市役所 地域共生推進課 ☎463-1212
17	地域の絆づくり登録制度	災害時に、高齢や障害などで避難が困難な方をあらかじめ登録し、平時の見守りや災害時の避難支援活動に役立てる制度です。登録された情報は地域の支援団体と共有します。	
18	泉佐野市徘徊高齢者等SOSネットワークの登録と、見守りQRコードシール（イヌナキンシール）の配付	認知症高齢者等が行方不明になった場合に、協力機関等と一緒に早期発見を可能とする仕組みで、事前登録制です。登録された方にはQRコードシール（イヌナキンシール）を配付します。（下記参照）	泉佐野市社会福祉協議会 基幹包括支援センターいづみさの ☎464-2977
19	GPS機能付徘徊感知機の貸与（介護保険適用）	GPS端末をかばんや杖等につけることで、居場所を探したり、エリア外へ出ると知らせることができます。介護保険でレンタルすることができます。（通信利用料は実費）	各地域包括支援センター 市内5ヶ所 ※詳しくは裏表紙をご覧ください

### 泉佐野市徘徊高齢者等SOSネットワークと見守りQRコードシール

このネットワークは、徘徊の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、警察への届け出と共に、協力機関等と一緒に早期発見を可能とする仕組みです。

SOSネットワークに登録された方は、イヌナキンシールを持ち物や衣服につけている場合があります。QRコードシールを読み込むと、泉佐野市徘徊高齢者等SOSネットワーク事務局と警察の連絡先が表示されます。身元がわからない時は、泉佐野警察または基幹包括支援センターいづみさのにご連絡頂き、シールに記載されている番号をお伝えください。詳しくは基幹包括支援センターいづみさのにお問い合わせください。



QRコードは㈱デンソーウェブの登録商標です

## 権利擁護

No	名称	内容	お問い合わせ
20	日常生活自立支援事業	福祉サービス利用の申し込み、契約手続き、日常のお金の出し入れ、預金通帳の預かりなどのお手伝いをします。	泉佐野市社会福祉協議会 ☎469-2155
21	成年後見制度	物事を判断する能力が十分でない方について、本人の権利を守る援助者を選ぶことで、本人に代わって財産を管理したり、必要な契約を結んだりする制度です。（下記参照）	各地域型包括支援センター 裏表紙をご覧ください

### 成年後見制度

認知症などの理由により、判断能力が不十分となった人の財産管理や契約で不利益を被ったり、権利や尊厳が侵害されたりすることのないように、家庭裁判所に選ばれた後見人によって、支援する制度です。詳しくは各地域型包括支援センターにお問い合わせください。

## 意思決定支援

No	名称	内容	お問い合わせ
22	泉佐野市メッセージノートの配布	元気なうちから、自らが希望する医療や介護等の希望を伝えられるように、メッセージなどを記録し、想いをつなげるノートを無料配布します。（下記参照）	各地域型包括支援センター（裏表紙）または、泉佐野市社会福祉協議会 基幹包括支援センターいづみさの ☎464-2977 または、泉佐野市役所地域共生推進課 ☎463-1212

### 泉佐野市メッセージノートの配布（わたしの生き方ノート）

「自分らしく生きる」暮らしを実現するために、元気なうちから自らが希望する医療や介護、大切にしていること等について考え、身近な人と話し合う等、書き込みながら、想いを共有できるノートを配布します。詳しくは、基幹包括支援センターいづみさの、または、泉佐野市役所地域共生推進課にお問い合わせください。



## 家族支援

No	名称	内容	お問い合わせ
23	水道料金・下水道使用料減免	高齢者世帯に対する水道料金・下水道使用料の基本料金を減免します。 ※本市に市民登録のある満65歳以上の方だけの世帯。 ※所得制限があります。※生活保護受給者は対象外です。	泉佐野市役所 地域共生推進課 ☎463-1212
24	介護用品（紙おむつ）給付事業	要介護認定審査において、要介護2以上で在宅で常時介護用品を使用している方。 ※所得制限があります。 ※1人あたり月額5,000円（要介護2は2,500円）を上限とします。	泉佐野市役所 介護保険課 ☎463-1212
25	ごみ袋の給付	【対象者】 居宅等で常時おむつを使用している方（施設入所や入院のため病院や事業所が処理している場合や、生活保護の受給者は対象外です）。 【給付の方法】 1人あたり120枚（20リットルゴミ袋）を上限とします。（申請月によっても異なります）	泉佐野市役所 介護保険課 ☎463-1212
26	認知症初期集中支援事業「いきいきサポートいづみさの」	認知症専門医（サポート医）と医療・福祉の専門職がチームとなり、「認知症の早期発見・早期対応」を目指して活動します。認知症の方（疑いのある方）のご自宅を訪問し、必要に応じて医療・介護サービスに関する情報提供や説明などのサポートを行います。（P7を参照）	泉佐野市社会福祉協議会 基幹包括支援センターいづみさの ☎464-2977
27	認知症キャラバンメイトネットワーク	認知症サポーターの養成や、認知症の理解を深めるための活動を行っています。（P18を参照）	
28	認知症高齢者等個人賠償責任保険	市が契約者となり個人賠償責任保険に加入することで、日常生活における偶発的な事故で本人等が損害賠償責任を負った場合に保険金の支払いを受けることができます。（P15参照）	

## 認知症高齢者等個人賠償責任保険

認知症の人が他人にケガを負わせたり、他人の財物を壊したりして法律上の損害賠償責任を負う場合に備えて、認知症の人を被保険者とする個人賠償責任保険（上限 3 億円）に市が保険契約者として加入するものです。保険料は全額を市が負担します。

対象者

徘徊高齢者等 SOS ネットワークに登録している人のうち、泉佐野市内在住で認知症の診断を受けている満 40 歳以上の人

申請には認知症の診断書または認知症であることが証明できる書類の提出が必要です。

また、事前に基幹包括支援センターいずみさのにて、徘徊高齢者等 SOS ネットワークに登録してください。詳しくは基幹包括支援センターいずみさのにお問い合わせください。

## 介護

No	名称	内容
29	通所介護 (デイサービス)	通所介護施設で、入浴・排泄・食事などの介護、生活についての相談、助言、健康状態の確認を行うサービスです。
30	通所リハビリテーション	日帰りで、食事・入浴などの日常生活上の支援や生活行為向上のためのリハビリテーションを行います。
31	訪問介護 (ホームヘルプ)	ホームヘルパーなどが居宅を訪問して、入浴・排泄・食事などの介護や、調理・洗濯・掃除などの家事といった日常生活上の援助を行うサービスです。
32	訪問入浴	看護師と介護職員が入浴車などで訪問し、浴槽提供・入浴介助を行います。
33	訪問看護	看護師などが自宅を訪問し、主治医と連携を取りながら、療養上の世話や健康管理を行います。
34	訪問リハビリテーション	自宅での生活行為を向上させるために、医師の指示により、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が訪問して、リハビリテーションを行うサービスです。
35	居宅療養管理指導	医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士などが通院が困難な利用者の自宅を訪問し、療養上の管理や指導を行います。
36 ※	小規模多機能型居宅介護 (通所、訪問、宿泊)	デイサービスを利用しながら、必要に応じて訪問介護や短期宿泊などのサービスが受けられます。
37	短期入所生活介護	施設に短期入所して、食事、入浴、排泄などの日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。
38	短期入所療養介護	施設に短期入所して、食事、入浴、排泄などの日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。(主に、医療的依存度が高く、介護やリハビリテーションが必要な方を対象とします)
39	福祉用具貸与・購入	日常生活の自立を助けるための福祉用具の貸与 (対象品目) や入浴や排泄に使用する福祉用具購入の費用を支給するサービスです。



## 住まい

No	名称	内容
40 ※	認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)	認知症高齢者が、職員による介護を受けながら共同生活する住宅です。家事等を職員と共同で行うことで、自分の役割を持って自立した生活を送ることができます。
41	有料老人ホーム サービス付き高齢者向け住宅	高齢者の日常生活の援助や介護を提供する施設です。施設と利用者の個別の契約による入居となるため、入居費用は全額自己負担となります。
42	軽費老人ホーム	自炊できない程度の身体機能の低下が認められ、また、独立して生活するには不安があり、家族による援助を受けることが困難な方が利用できる施設です。入居者の生活相談に応じる他、入浴・食事の提供や緊急時の対応を行います。 【対象者】 ●60歳以上の方。 ●低所得階層に属する方。 ●自分の身の回りのことが出来る方。
43	介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	在宅介護が困難な要介護者に対して日常生活の援助や、機能訓練等の介護サービスを提供する施設です。入所できるのは、原則として要介護3以上の方となっています。
44	介護老人保健施設	病状が安定期にある要介護者を対象に、日常生活の援助や、機能訓練等のサービスのほか、医療や看護を提供する施設です。

※P15 66 小規模多機能型居宅介護、P16 40 認知症対応型共同生活介護 (グループホーム) は地域密着型サービス (住み慣れた地域での生活を支援するサービス) です。原則として泉佐野市の地域密着型サービスを利用できるのは、泉佐野市民の方です。

## 介護保険サービス利用に関する相談

介護保険は、介護を必要とする人を社会全体で支え合う制度です。できる限り自立した生活を送れるように相談しながら、サービスを選択して利用することができます。

介護保険サービス利用に関する相談は、各地域型包括支援センターにお問い合わせください。(裏表紙 参照)

### 居宅介護支援事業所と介護支援専門員 (ケアマネジャー)

適切な介護サービスが利用できるよう、介護保険サービスの相談に応じます。本人や家族の要望を聞きながら、ケアプランの作成、サービス事業者との連絡・調整などを行います。



# 認知症予防のための生活習慣のポイント

現段階では、認知症の予防に効果があることがわかっているのは運動ですが、それ以外でも食事や睡眠など、生活習慣に気をつけたり、脳を活性化する活動をするのが予防に効果があると考えられています。認知機能の改善も期待できます。

## ポイント① 運動(身体活動)など、積極的に体を動かしましょう

ウォーキングや水泳、ジョギング、サイクリングなどの有酸素運動が適しています。近年、骨格筋の収縮によってマイオカイン(myokine)という生理活性物質が分泌され、脳や全身にいい効果を与えることも分かっています。少なくとも2日に1度、20～60分程度行いましょう。

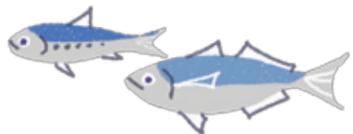


## ポイント② バランスのとれた食事を心がけましょう

食事のポイントとしてはいろいろまんべんなく食べる。ほかに、次のようなものが挙げられます。

### 青背の魚を食べる

イワシ、アジ、サケなど



### 緑黄色野菜をたくさんとる

小松菜、ブロッコリー、ニンジン、ホウレンソウ、モロヘイヤなど



### よくかんで食べる

よくかむことは消化によいだけでなく、脳の血流を増やし、脳の刺激にもなります。



### 水分補給を忘れずに

脱水症状にならないように、1日1～1.5リットルを目安に水分をとりましょう。



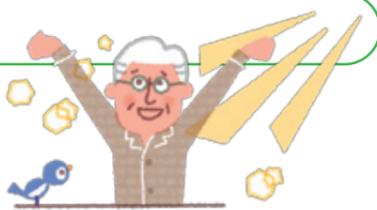
### 飲むなら1合程度に

アルコールを飲むなら、日本酒換算で1合程度にしておきましょう。



## ポイント③ 生活リズムをととのえましょう

朝起きたら朝日を浴び、食事や睡眠の時間など規則正しい生活を送り、はつらつと毎日を過ごすようにしましょう。



## ポイント④ 他人との交流が予防薬! 新しいことにチャレンジしましょう

他人との交流が週1回未満の高齢者は、認知症になるリスクが毎日頻りに交流している人に比べて、約1.4倍近く高いことが判明しました。要介護になる可能性も1.4倍高くなります。月1回未満の場合は、死亡リスクも高まることも合わせて分かりました。

認知症を予防するために、意識的に、家族以外の人とコミュニケーションを取るようにしましょう。

興味のある、楽しんで行えそうな活動に参加してみましょう。(P11～12参照)



# 認知症について学び、理解を深める

～認知症にやさしいまちづくりを目指して～

## 認知症サポーター養成講座



認知症になっても、安心して暮らせるまちを地域の皆さんとつくっていくことを目指し、開催している講座です。認知症に関する正しい理解や支援のあり方等を、所定の研修を受けた講師(キャラバン・メイト)が概ね90分程度、講義します。受講者全員には認知症サポーターの証であるオレンジカードを配布します。費用は無料です。



10名以上参加の場合は…団体向けの講座を開催します。地域、職場、学校、各種会合、友人等の団体を訪問し、講座を開催します。詳しくは基幹包括支援センターいずみさのにお問い合わせください。

## 安心と思いやりのあるまちづくりのステッカーの取り組み



認知症について理解が深まることにより、安心と思いやりの輪が地域に広がり、支えあうまちづくりとなるよう、企業等に出張講座を行い、このステッカーを配付します。詳しくは基幹包括支援センターいずみさのにお問い合わせください。