

住み慣れた地域であなたらしく暮らすための

認知症ガイドブック

(ケアパス)



令和2年5月作成

三豊市地域包括支援センター

はじめに

このガイドブックを手にとっていただき、ありがとうございます。もの忘れて悩んだり、将来を不安に思う日々を過ごされているかもしれないあなたやご家族が、利用できる相談窓口や医療、様々なサービスについて知り、これからのより良い暮らしを考える上での道しるべとなるように情報をまとめました。

また、このガイドブックについては、ご本人やご家族がどのようなことに不安を感じているのか、知りたいと思うことは何かに耳を傾け、新しい情報を盛り込みながら今後も更新していく予定です。

「こんなことが知りたい」「こんな内容を取りいれてもらいたい」といったご意見ご要望をぜひ三豊市地域包括支援センターまでお知らせください。

～目 次～

様々なサービス・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2

認知症について

認知症ってなに？・・・・・・・・・・・・・・・・ 3

どのような症状に気をつければいいのですか？・・ 4

認知症の相談窓口・・・・・・・・・・・・・・・・ 5

病院受診はどうする？・・・・・・・・・・・・ 7

認知症の治療やケアは？・・・・・・・・・・・・ 8

関わり方・ケア・・・・・・・・・・・・・・・・ 9

教えて！これからの暮らし

元気な体を維持したい・・・・・・・・・・・・ 11

人と交流できる場所・・・・・・・・・・・・ 13

何かの役に立ちたい！有意義に過ごしたい！・・ 15

お金のことが心配・・・・・・・・・・・・ 16

自分のことを自分で決めたい・・・・・・・・ 19

教えて！介護保険制度について・・・・・・・・ 21

住まいや施設について・・・・・・・・・・・・ 22

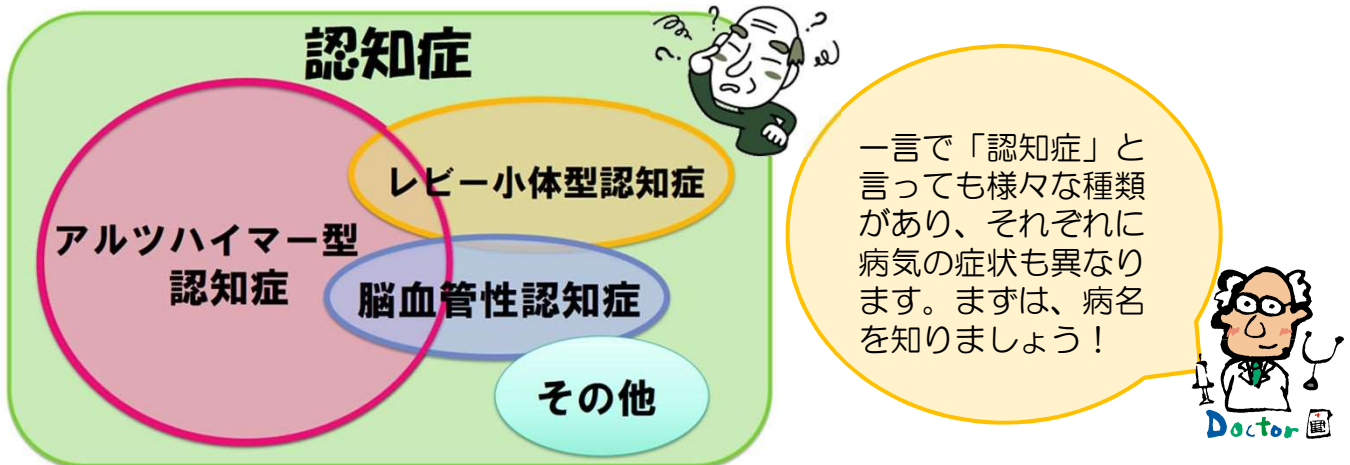


生活状況や病気の状態に合ったサービスを適切な時期から活用しましょう



認知症ってなに？

認知症とは、脳の病気や脳に影響を及ぼす体の病気により、脳の働きが悪くなったために様々な障害が起こり、日常生活に支障が出ている**状態**のことをいいます。つまり、認知症には必ず原因となる“**病気**”（下図）があります。その病気により現れる症状も様々です。



認知症だと思っていたら…

硬膜下血腫や正常圧水頭症、甲状腺機能低下症などの病気は認知症によく似た症状が出る場合もあります。これらは治療により症状が改善しますので、**自己判断せず早めに医療機関を受診**しましょう。

また、脱水や薬が原因で認知症のように見える場合もあるので、おかしいと思った時は、早めの受診をお勧めします。

認知症のタイプ別の特徴

◆アルツハイマー型認知症◆

昔のことはよく覚えていますが、最近のことをよく忘れるといったもの忘れから始まる場合が多いです。他の主な症状としては、段取りが苦手になる、薬の管理ができないなどの特徴があります。

◆レビー小体型認知症◆

現実にはないものが見える幻視や手足が震えたり、歩行が小刻みでぎこちない動作（パーキンソン症状）などが見られます。また、一日の中でも理解や感情の波の変動が大きい特徴があります。

◆脳血管性認知症◆

脳梗塞や脳出血、脳動脈硬化などが原因で発症する認知症です。もの忘れや言語障害などが現れやすく、脳梗塞等の発症した場所によっては、麻痺や歩行障害も出やすい特徴があります。



どのような症状に 気を付ければいいのか？



1年前と比べて何かが違う、という感覚がもっとも初期の兆候として大切です

○ものの忘れがひどい

- ☐ 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- ☐ 同じことを何度も言う・問う・する
- ☐ しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- ☐ 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

○判断・理解力が衰える

- ☐ 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- ☐ 新しいことが覚えられない
- ☐ 話のつじつまが合わない
- ☐ テレビ番組の内容が理解できなくなった

○時間・場所がわからない

- ☐ 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ☐ 慣れた道でも迷うことがある

○人柄が変わる

- ☐ 些細なことで怒りっぽくなった
- ☐ 周りへの気遣いがなくなり頑固になった
- ☐ 自分の失敗を人のせいにする
- ☐ 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

○不安感が強い

- ☐ 一人になると怖がったり寂しがったりする
- ☐ 外出時、持ち物を何度も確かめる
- ☐ 「頭が変になった」と本人が訴える

○意欲がなくなる

- ☐ 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- ☐ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ☐ ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる



【参考】認知症の人と家族の会



気になる点がいくつもあれば、少しでも早く病院を受診することをお勧めします。早期に診断を受けることは、今後の生活を自分らしく過ごすために大切です。かかりつけ医がいる場合には、かかりつけ医に相談しましょう。

認知症の介護で困ったときや悩んだときは、ひとりで抱え込まず、相談しましょう。

では、どこに相談すればいいのでしょうか。覚えておきたい、認知症の相談窓口を紹介します。次のページへ→





認知症の相談窓口 ①



相談することは、誰でも緊張したり、やっぱりやめようか、今度にしようと思ひ返したくなったりするものです。そのため、相談窓口を知っているのに相談するまでに**数年**かかる人もいます。今のあなたの不安や苦しさを一人で抱えないために、早めに相談することをお勧めします。



**Q：相談窓口ではどのような相談ができますか？
また、どのような人が話を聞いてくれるのですか？**

どのようなことでも相談できます。今の気持ちを整理したいとき、どこに相談するかわからないとき。専門職がいる相談窓口や介護経験のある家族が相談に応じている窓口などがあります。

●三豊市地域包括支援センター

地域包括支援センター

（三豊市役所本庁舎3階介護保険課内）
電話：0875-73-3017
FAX：0875-73-3023
Mail：kaigohoken@city.mitoyo.lg.jp

南部高齢者サポート

（財田町国保高齢者保健福祉支援センター内）
電話：0875-67-3788
FAX：0875-73-3023
Mail：kaigohoken@city.mitoyo.lg.jp

地域包括支援センター **高齢者あんしん相談**（別チラシ参照）
月1回、各支所等で保健師と社会福祉士が個別に相談に応じます。

●認知症疾患医療センター

認知症の診断と治療を専門的に行い、ご本人の思いを大切にしながら、地域の保健医療・福祉関係機関と連絡調整を行います。
認知症疾患医療センターには、相談員が常駐していますので、受診前の相談にも応じてもらえます。悩んだら、まず相談してみましょう。

三豊・観音寺地区 三豊市立西香川病院 認知症疾患医療センター
☎0875-72-6158（直通）

●介護家族による相談窓口

認知症の人と家族の会 香川県支部 電話：087-823-3590

介護家族が自身の経験をもとに、認知症の本人と向き合う際の心構えや、各種サービスの活用等についての相談に応じます。



Q：相談する時に住所や名前を言わなければなりませんか？

匿名でも相談可能です。また、対面での相談や電話やメールでの相談もできます。相談内容については他に漏れることはありませんので、安心して相談しましょう。窓口相談に行く場合には、事前に電話で予約を入れておくことをお勧めします。



認知症の相談窓口 ②



Q：「相談に行くのが不安」「病院に行くのが不安」「本人が病院に行きたがらない」

かかりつけ医に相談しましょう。

普段から診てもらっているかかりつけ医から専門医療機関に紹介してもらうことで安心して受診できる場合もあります。また、地域には認知症の適切なアドバイスをしてくれる認知症サポート医やもの忘れ相談医に認定された医師がいます。詳しくは、地域包括支援センターに問い合わせ、または、香川県のホームページ「かがわの認知症 高齢者支援サイト」を検索してください。

●認知症初期集中支援チーム

認知症初期集中支援チーム員がご自宅に訪問。ご本人やご家族の支援を行います。必要な医療や介護サービスにつなげます。

三豊市認知症初期集中支援チームに関する問い合わせ

三豊市地域包括支援センター ☎0875-73-3017

三豊市立西香川病院 ☎0875-72-6158

その他相談機関

●香川県西讃保健福祉事務所 ☎0875-25-3082

●香川県精神保健福祉センター ☎087-804-5566

地域の民生委員さんに地域包括支援センターを紹介してもらいましょう。

●三豊市「オレンジかふえ（認知症カフェ）」専門職に気軽に相談

オレンジかふえは、認知症が気になる人や認知症の人とその家族、地域の人など様々な人が出会える場所です。お茶を囲んでおしゃべりしながらほっとするひと時を一緒に過ごしませんか？専門職による認知症や健康のお話、楽しいイベントを実施しているところもあります。何より、認知症について分からないことを気軽に相談できます。

情報交換ができる場
専門職と出会える場

誰もがホッとできる場
いろいろな人と出会える場

はくじゅのもり（詫間町） みんなのカフェ（高瀬町） やまもと（山本町）
Caféとよなか（豊中町） みの（三野町） あいあい（仁尾町） 阿須波（あすは）（財田町）

※各開催日時は広報みとよ
または三豊市のホームペー
ジをご覧ください



三豊市民なら誰でも参加できます。
途中からでも初めてでも遠慮なく。
参加費100円～300円程度

●もの忘れが気になる人とその家族の会（三豊市地域包括支援センター主催）

認知症の本人同士や家族同士が知り合い、お互いの経験を共有できる場所です。仲間との交流で気持ちが楽になることもあります。開催日時・場所については三豊市地域包括支援センターにお問合せください。



病院受診はどうする？ ～早めの受診をお勧めします～



日頃の生活に不安や葛藤を感じたら、少しでも早く病院を受診することをお勧めします。早いうちに相談し治療を受けることは、これからも自分らしく暮らし続けるために大切なことです。かかりつけ医がいる場合には、相談し適切な医療機関（専門医）を紹介していただきます。紹介状があると専門医への受診や連携がスムーズになります。

「何科」を受診したらいいのでしょうか？



認知症疾患医療センターやもの忘れ外来がある医療機関や精神科神経内科、脳神経外科、老年内科などを受診するとよいでしょう。

受診時に医師に何を伝えるのが良いのでしょうか？

自分が心配に思っていることを伝えましょう。受診前に右図のようにあらかじめ相談したいことをメモしておくのも良いでしょう。ご家族も、ご本人の前でどうしても言いにくいことはメモにして、あらかじめ受付に渡しておくとも良いでしょう。

また、医療機関によっては「医療相談室」がある場合には、受診に関しての相談ができます。

【メモしておくの良いこと】

- ・気になる症状
（いつから、どんな症状があったか）
- ・日常生活の中での困りごと
- ・現在治療中の病気
- ・現在服用している薬
- ・これまでにかかったことのある病気
- ・食欲や睡眠の状況

診断はどのようにして行われるのでしょうか？

問診・認知機能検査・身体検査・血液検査などによる臨床診断に加え、CTやMRI、脳血流SPECTなどによる画像診断を統合して判断します。



○認知症疾患医療センター

認知症の診断と治療を専門的に行い、ご本人の思いを大切にしながら、地域の保健医療・福祉関係機関と連絡調整を行います。

認知症疾患医療センターには、専門の相談員がいますので、受診前の相談にも応じてもらえます。悩んだら、まず相談してみましょう。

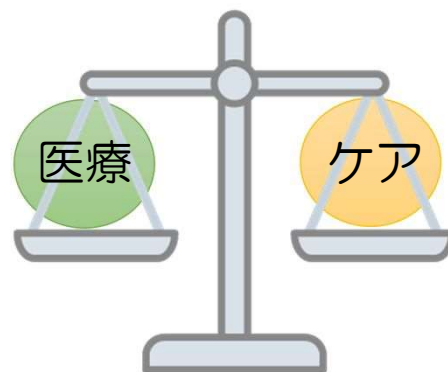
三豊市立西香川病院 認知症疾患医療センター

☎0875-72-6158

認知症の治療やケアは？ ～基本的な考え方～

◆認知症の治療◆

認知症の種類によっては、進行を遅らせる薬が処方されます。また、脳血管性認知症では脳梗塞や脳出血の再発予防が大切です。さらに、薬以外の関わりやケアも認知症の進行を遅らせることや穏やかに過ごすためには重要になってきます。



◆認知症のケア◆

認知症によって現れる、記憶障害や物事の段取りが苦手になることなどは、目に見えない機能の障害が原因であり、見えざる障害とも呼ばれます。特に、認知症の初期のころは、病気とは理解されず、「なぜ忘れるのか」「なぜ分からないのか」と周りから責められることがあります。これは、足に麻痺のある人になぜ立てないのか、ということと同じです。見えない障害による生活の不自由を理解し、さりげなく手助けをする等本人の意思を大切にしたかかわりを続けることが大切です。

ポイント！ 本人の気持ちを考える

認知症による症状

物を置き忘れる

自分がいる場所
が分からない

覚えられない

気持ち・心



不安
苛立ち
体の不調
焦り

関わり・ケア

さっきも言ったよ
と注意する。

同じことを何度も
聞かないでと指摘
する。

「できるから頑張って」
と期待を込めず
きる。



妄想
徘徊
攻撃的態度
幻覚
無気力

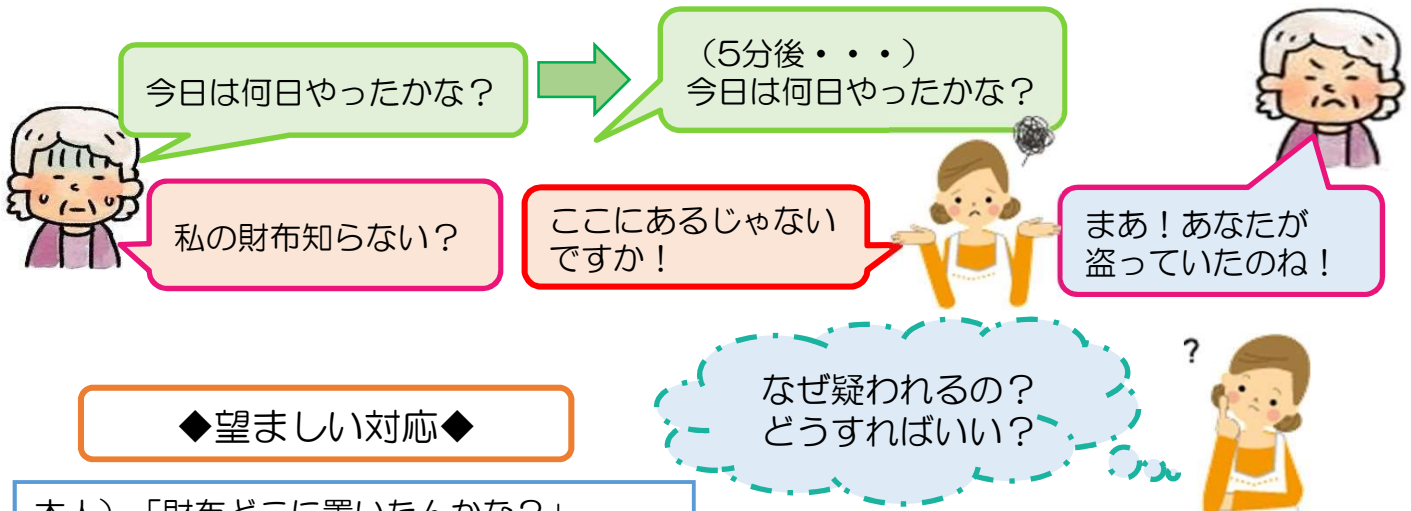
認知症の人の心の中では、認知症の症状が原因で起こる、物の置き忘れ等により、不安や焦り、苛立ちが起きています。そのため、否定したり、指摘をすると興奮したり、暴力行為が現れることがあります。関わる側はできるだけ、同じように何度も答えたり、一緒に探してあげるなど安心できるように関わりましょう。



家族会等は関わり方の知恵の宝庫！
家族会に参加してみてください！

認知症の人と家族の会 香川県支部
電話 087-823-3590

関わり方・ケア ①



◆望ましい対応◆

本人) 「財布どこに置いたんかな？」

家族) 「タンスの上は見ましたか？」

繰り返される場合

本人) 「財布どこに置いたんかな？」

家族) 「タンスの上は確認しましたか？」

「〇〇がない」と聞かれたとき、本人が見つけれられるように「△△のところは確認しましたか」等のアドバイスを行いましょう。

本人以外が見つけて本人に渡すことで、自分が一生懸命探していて見つからないのは、あなたが持っていたからね！と思われる可能性があります。

本人) 「今日は何日やったかな？」

家族) 「〇月〇〇日ですよ」

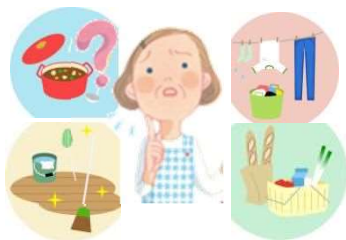
繰り返される場合

本人) 「今日は何日やったかな？」

家族) 「〇月〇〇日で△△の日ですよ」

同じ話が繰り返されるときは、「〇〇ですよ」と答えた後に、「△△があるそうですよ」等と違う話題を提供することも一つの方法です。また、同じ話が繰り返されるときには、何か気になっていることがあるか、本人に確認しましょう。

周りのちょっとした手助けや工夫で本人は安心して暮らせます



2つ以上のことが重なると混乱



冷蔵庫に同じ品物がこんなにも！



場所が分からない



1つずつ、シンプルに伝える

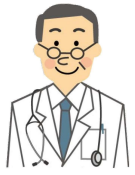


「家にあるよ」と声をかける



次のページへ

関わり方・ケア ②



認知症により場所がわかりにくくなる場合があります。そのことが原因で、周りから見ると徘徊とみられる場合があります。もし、徘徊した場合どのような対応がいいのでしょうか？



◆原因を知りましょう

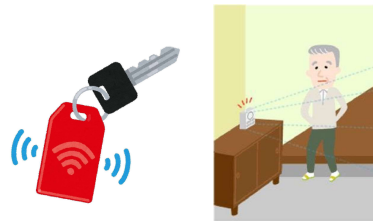
※認知症による徘徊は、ただ「あてもなくさまよい歩く」ことではありません。本人にとっては、理由や意味、目的があることが多いと言われています。

考えられる理由

- 引っ越しや入院、施設入所などの環境が大きく変わった場合に起きることがあります。
- 職場への思いが強く、退職しているにもかかわらず元の職場へ行こうとする
- 一緒には住んでない別の家族に会いに行こうとする
(今いるところでは、邪魔になっていると思い込んでいる場合も)
- トイレ等の場所がわからず外に出してしまう場合
- その他に体の不調（便秘など）が原因の場合

◆望ましくない対応方法

- 叱る ・ 責める ・ 閉じ込める
- 「どこに行く！」と力づくで止める
- 「自宅はここですよ」と説得する



◆対応方法の例

- 隣近所や本人がよく行くところなどにあらかじめ話をしておく
- 服や靴に名前や住所を書いておく
- 玄関ドアにセンサーを付ける
- GPS機能のある物をカバンや普段持ち歩くものに入れておく



みんなで話をする

★備え★ 【三豊市高齢者等徘徊SOSネットワーク】

ネットワークを利用するには

<事前登録>

三豊市に住所を有する概ね65歳以上の行方不明になる可能性のある高齢者等

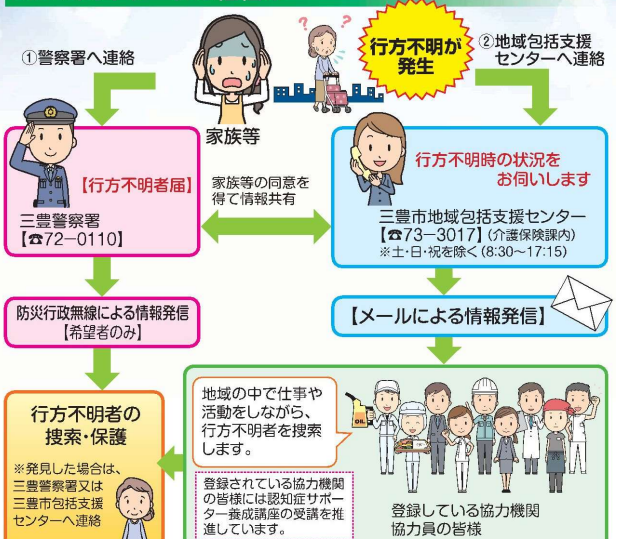
<事前登録の方法>

【事前登録票】【同意書】【写真】を三豊市地域包括支援センターまで提出してください。

行方不明が発生したら

- ご家族等は三豊警察署に連絡し【行方不明者届】を提出してください。
- 地域包括支援センターに連絡してください。
協力員にメールを配信し、行方不明者の早期発見・保護の協力を求めます。

SOSネットワークの仕組み





元気な体を維持したい



～元気な体でいるために何をすればいいか？～

体を動かしたり、人と交流する機会を作りましょう。地域の中にあるサークルなどで、人との交流を楽しみながら活動しましょう。三豊市では認知症に備える教室や筋力アップのための教室がありますので、積極的に参加しましょう。また、腰や膝が痛い等の症状があると日常の動作も億劫になります。痛みを我慢せずにかかりつけ医に相談してください。

～元気な体でいるために活用できるサービス～

脳きらり教室

脳を活性化させ、きらりと若返らせる認知症予防教室

《内容》

- ・脳を活性化させるレクリエーション
- ・元気を保つための健康情報
- ・認知症を理解し安心して暮らすための知識 など



認知症と糖尿病の関係について勉強中！



人と話すんジャー



みんなで数を数えながらボール回し！

対 象 者 市内在住概ね65歳以上の人
※40歳から参加できる講座もあります！

日時・場所 市内7ヶ所で5月から翌年2月まで毎月1回

申 込 み 不要 直接、会場にお越しください。

みとよ元気運動塾

「みんなで、どんどんようなるで」を合い言葉に一緒に運動してみませんか。

みとよ元気体操も取り入れていますのでみんなで楽しくみとよ元気運動塾に参加してみませんか？
なりたい自分になるための運動教室です。



対 象 者 市内在住概ね65歳以上の人

日時・場所 市内8ヶ所で4月から翌年3月まで毎月1回（8月は休み）

申 込 み 不要 直接、会場にお越しください。



転ばぬ先の ステップアップ教室

この教室は転倒を予防するための運動教室です。明日の自分のために転びにくい身体作りを始めましょう。

各会場4ヶ月間10回コースのカリキュラムの予定です。

(6月頃から会場毎に随時開催予定) 詳細については広報をご覧ください。



対 象 者	市内在住65歳以上の方で運動を制限するような疾病や痛みの少ないこと。続けて参加できる方。 (転ばぬ先のステップアップ教室は前年度に参加された方は除きます。)
日時・場所	市内4ヶ所(高瀬・山本・豊中・三野) 委託事業所まんてん教室(詫間)
申 込 み	必要 各会場定員20名 まんてん教室 30名(詫間) 定員になり次第締め切ります。

★広めよう！みとよ元気体操！！
三豊市内の希望される各団体に
「みとよ元気体操DVD」をお渡ししています。



身体鍛えるんジャー

OBぱわふる運動塾 (自主グループ)



地域包括支援センターから誕生した男性限定の運動教室「ぱわふる運動塾」が自主グループぱわふるOB会として盛んに活動しています。

自分達で会の運営(会費集金、会場準備等)を行い、仲間と共に、健康づくりに大切な柔軟性、筋トレ、敏しょう性等をテーマにトレーニングを行っています。



対 象 者	男性
日時・場所	市内2ヶ所で毎月2回 1回1時間 会費必要 豊中会場(市民交流センター) 詫間会場(詫間福祉センター)
申 込 み	必要

※詳細は各種教室の別紙チラシや広報をご覧ください



人と交流できる場所



今まで通り、家族や友達と一緒に時間を過ごしたり、新しい出会いを見つけたり、様々な人との交流を楽しみましょう。人との出会いや繋がりが、心や身体に良い刺激を与えてくれます。以前からの仲間や近隣の住民と交流を続けることは、とても大切なことです。自分のペースを大切にしながら、自分らしくいられる場所、「ほっ」と一息つける場所にでかけてみませんか。



気軽に集える居場所

地域において、一人暮らし高齢者等がいつでも気軽に集える介護予防の場、多世代交流の場、見守りの場、文化活動の場です。三豊市内に、居場所づくり事業で立ち上げた団体が5つあり、住民同士の憩いの場になっています。

町名	団体名	活動拠点	備考
三 野 町	みの元気塾	太陽の家 (三野町保健センター敷地内)	月・水・金曜(10時～15時) 連絡先：みの元気塾(72-1872) 対象：どなたでも
詫 間 町	松寿会	松崎コミュニティセンター	月曜以外：随時 連絡先：三豊市社会福祉協議会 詫間支所(83-2460) 対象：松崎地区住民
豊 中 町	上高野地区 社会福祉協議会	上高野 文化センター	月曜～金曜：随時 毎週水曜：100円喫茶はなみずき (9時頃～11時頃) 連絡先：上高野文化センター (62-2377) 対象：上高野地区住民
	よりあい	豊中町公民館 比地大分館	木曜(11時半頃～) 連絡先：三豊市地域包括支援センター (73-3017) 対象：比地大地区住民
財 田 町	こすもす広場	すこやかプラザ コスモス	火・木曜(午後)・金曜(10時頃～) 連絡先：三豊市社会福祉協議会 財田支所(67-0115) 対象：どなたでも



ふれあいいきいきサロン



ふれあいいきいきサロンは、地域の方々が参加し、定期的集まることで、顔なじみの輪を広げ、いきいきとした楽しい生活を送ることを目的としています。地域の「仲間づくり」「出会いの場づくり」「健康づくり」のための気軽に集える場所です。三豊市内でも、数多くのサロンが自治会場や公民館等で活動しており、それぞれのサロンに個性があります。ふれあいいきいきサロンについては、三豊市社会福祉協議会の各支所（下記）へお問い合わせください。

三 豊 市 社 会 福 祉 協 議 会		
各支所	電話番号	FAX
高瀬支所	72-4955	56-2552
山本支所（本所）	62-1014	63-3085
三野支所	72-2800	72-6167
豊中支所	62-1012	62-1193
詫間支所	83-2460	83-2063
仁尾支所	82-2042	82-2615
財田支所	67-0115	67-0118



何かの役に立ちたい！
地域の中で有意義に過ごしたい！

介護予防ボランティア（介護予防サポーター）とは？

地域での介護予防の知識の普及やひとり暮らし高齢者への声掛けや見守りなど、高齢者の生活を支える地域づくりを担う人材です。

介護予防ボランティアの主な役割

- ①介護予防の意義や知識の普及に対する協力
- ②介護予防事業の補助
- ③ひとり暮らし高齢者への声掛け・見守り
- ④認知症高齢者やその家族への声掛け・見守りなど

私にもできる
ボランティア！

介護予防ボランティア養成講座については下記までご連絡ください

お問い合わせ先：三豊市地域包括支援センター 73-3017
三豊市社会福祉協議会 63-1014



認知症サポーターをご存じですか？



地域には、認知症の本人や家族介護が地域の中で安心して生活できるよう、楽しいことを一緒に楽しみ、困った時にはサポートする認知症サポーターがいます。認知症サポーターは、認知症に関する講習を受け、認知症の正しい知識と対応方法を学んだ証としてオレンジリングを持っています。

現在、市内の小、中学校や地域住民、企業、団体などでサポーターを養成しており、5,000人を超えるサポーターが市内で活躍しています。

【三豊市認知症サポーター養成数】

5,846名

【内キッズ・ジュニアサポーター養成数】

1,945名

令和2年3月1日現在



オレンジリング

皆さんも認知症サポーターになってみませんか？

お問い合わせ先：三豊市地域包括支援センター 73-3017
三豊市社会福祉協議会 63-1014

出来ることから
始めてみましょう！





お金のことが心配



認知症と診断されて、医療費や日々の生活費のことなど、たくさんのことが心配になっているかもしれません。お金のことを相談するのは気が引けてしまいがちですが、診断された後に活用できるサービスもありますので、一歩踏み出して相談してみることが大切です。

医療費が高くなりそうで心配です。

上手に病気と付き合っていくためには、定期的な受診がとても大切です。医療費については、【自立支援医療（精神通院医療）】があります。福祉サービス利用に必要な【精神障害者保健福祉手帳】の申請と併せて、市役所の福祉課障害福祉係に相談してみましょう。

仕事を休む？辞める？その時に何か役に立つ情報はありますか？

仕事をしていれば、しばらく病休を取る場合があるかもしれません。休職中の給料が支払われない時は、【傷病手当】を受給することができます。あなたの職場に相談してみましょう。

やむを得ず仕事を辞めることになった時は、【雇用保険の失業給付】があります。ハローワーク観音寺（観音寺公共職業安定所）に相談してみましょう。

失業保険の他にも、認知症で仕事が続けられなくなった時は、【障害年金】が受給できる場合がありますので、相談してみましょう。

収入が減って生活が苦しくなりました。

病気や介護などのために収入が少なくなり、生活が苦しくなった時、その程度に応じて最低限度の生活を保護し、一日でも早く自分たちの力で生活できるよう支援する制度として【生活保護】があります。生活保護を受けるには、資産・能力の活用、他の法律による給付が優先するなどの要件があるほか、世帯単位での適応となります。詳しくは、市役所福祉課（生活保護係）に相談してみましょう。

その他、住宅や保険に関する制度はありますか？

住宅などのローンや生命保険の支払いについては、「ローン支払いの免除」、「保険料の減額・免除」ができないかを契約している金融機関・保険会社に相談してみましょう。

サービスのご紹介

●障害のある方のサービス



自立支援医療（精神通院医療）

- ①対象者 精神疾患（認知症も含まれます。）を有し、通院による継続的な認知症の治療を受けている方（詳細は主治医にご相談下さい。）
- ②内 容 自己負担が原則1割です。
病院、薬局、訪問看護事業所をそれぞれ一つずつ指定できます。
本人の属する世帯（本人と同じ医療保険に加入する者）の所得や本人の収入に応じて、毎月の限度額が決まります。
有効期間は1年です。更新の手続きが必要です。



精神障害者保健福祉手帳

- ①対象者 精神疾患（認知症も含まれます）を有する方のうち、精神障害のため長期にわたり日常生活又は社会生活への制約がある方。
交付を希望する方は、初診から6ヵ月以上経過すると申請可能です。
- ②内 容 精神障害者の社会復帰の促進・自立と社会参加の促進を図ることを目的としてつくられた手帳です。
障害の程度によって、1級から3級に認定され、等級により利用できる制度の内容が異なります。

●失業給付●

相談に行くときは、本人確認書類が必要です。詳しくは相談窓口（次のページ）にお問い合わせください。

（本人確認書類とは：健康保険証、年金手帳、運転免許証、運転経歴証明書、各種福祉手帳など）

●障害年金制度●

障害により、日常生活に制限をうけるような状態になった場合で、一定の要件を満たしていることを条件に支給されます。年齢や加入している年金によって制度が異なります。詳しくは各窓口（次のページ）にお問い合わせください。



障害基礎年金

初診時国民年金に加入していた方、または20歳前や、60歳以上65歳未満（年金に加入していない期間）で、日本国内に住んでいる間に初診日がある方に支給されます。



障害厚生年金（障害共済年金）

厚生年金（共済年金）に加入中の病気やけがによって障害者になった時、障害等級表のいずれかの状態になっている場合に支給されます。

●生活保護制度●

資産や能力等を活用してもなお生活が困難になった場合に、その程度に応じて世帯単位で、最低限度の生活を保障する制度です。

相談窓口のご紹介

●自立支援医療、精神障害者保健福祉手帳について

名 称	住 所	電 話	F A X
三豊市役所福祉課	高瀬町下勝間2373番地1	73-3015	73-3023

●雇用保険の失業給付について

名 称	住 所	電 話	F A X
ハローワーク観音寺 (公共職業安定所)	観音寺市坂本町7-8-6	25-4521	————

●障害基礎年金について

名 称	住 所	電 話	F A X
三豊市役所市民課	高瀬町下勝間2373番地1	73-3005	73-3022

●障害厚生年金（障害共済年金）について

名 称	住 所	電 話	F A X
善通寺年金事務所	善通寺市文京町2-9-1	0877-62-1662	0877-62-8619

●生活保護制度について

名 称	住 所	電 話	F A X
三豊市役所福祉課	高瀬町下勝間2373番地1	73-3015	73-3023



自分のことを自分で決めたい



「認知症になっても自分のことは自分で決めていきたい！」そんなあなたにとっての大切なもの・大切なことが、いつでもどこでも守られていくように、今のあなたにできることがあります。

この先、もの忘れが進んでも、私の今の気持ちや今後の望みを周りに伝える方法がありますか？

自分が大切にしていることや将来の希望、あるいは日々の様子や大事な交友関係などをノートに書き留め、できれば周りの人にも伝えておきましょう。そうした工夫が、医療や福祉サービスを利用するときに役立ちます。あなたの想いが、家族や友人、医師やケア関係者に伝わり、尊厳を持ってよりよく暮らしていくためのひとつの指針になります。ご家族にも手伝ってもらいながら、あなたのことがよくわかる説明書を作ってみませんか？

通帳や印鑑をよくなくしてしまったり、公共料金等の支払いが自分でできにくくなっています。

判断能力が不十分になった方に対して、日常的な金銭管理や書類等の預かり、福祉サービス利用の支援を行う、**日常生活自立支援事業**があります。

知らないうちに騙されたり、不当な契約を結んだりしてしまうのではと不安です。

訪問販売など特定の取引について、いったん契約した場合でも、契約書面を受け取った日から一定期間は理由なしで契約を解除することを認める**クーリング・オフ制度**があります。また、あなたの意思を尊重しながら、あなたの代わりに契約を結んだり、財産の管理をしたりしてくれる**成年後見制度**があります。支援してくれる人と将来の約束をし、支援内容を決め、あらかじめ本人と支援者の間で任意に契約を行う任意後見制度もあります。

事業名	制度の概要
日常生活自立支援事業	認知症や知的障害、精神障害などにより、判断能力が十分でなく、日常生活上の判断に不安がある方について、福祉サービスの利用手続き、日常的な金銭管理などを支援する制度です。利用者の費用負担：相談は無料、サービス利用は有料（生活保護受給の方は無料）
クーリング・オフ制度	法律に定められた消費者を守る特別な制度です。消費者が訪問販売などの不意打ち的な取引で契約したりした場合に、一定期間であれば無条件で、一方的に契約を解除できる制度です。
成年後見制度	認知症や知的障害、精神障害などによって、判断能力が十分でない方について、本人の財産や権利を守る援助者を選ぶことにより、本人を法的に支援する制度です。

相談窓口のご紹介

●日常生活自立支援事業に関するお問合せ先

名 称	住 所	電 話	F A X
三豊市社会福祉協議会	山本町辻333番地1 (山本庁舎内)	63-1014	63-3085

●クーリングオフ制度に関するお問合せ先

名 称	住 所	電 話	F A X
香川県西讃県民センター	観音寺市坂本町 7-3-18 三豊合同庁舎1階西側	25-5135 (相談員直通)	25-5020

●成年後見制度、財産管理に関するお問合せ先

名 称	住 所	電 話	F A X
三豊市地域包括支援センター	高瀬町下勝間 2373番地1	73-3017	73-3023
三豊市地域包括支援センター 南部高齢者サポート	財田町国保高齢者保健 福祉支援センター内	67-3788	73-3023
三豊市役所福祉課	高瀬町下勝間 2373番地1	73-3015	73-3023
高松家庭裁判所 観音寺支部	観音寺市観音寺町甲 2804番地の1	25-2619	_____
法テラス香川	高松市寿町2-3-11 高松丸田ビル8F	0570-078-393 0503383-5570	_____

●自動車等の運転適性相談、運転免許証自主返納相談のお問い合わせ先

名 称	相談先	電 話	相談受付
安全運転相談ダイヤル	香川県警察 安全運転相談窓口	#8080 (シャープハレバレ)	月～金 (祝休日除く)

●三豊市福祉タクシー・高齢者運転免許証自主返納支援事業のお問い合わせ先

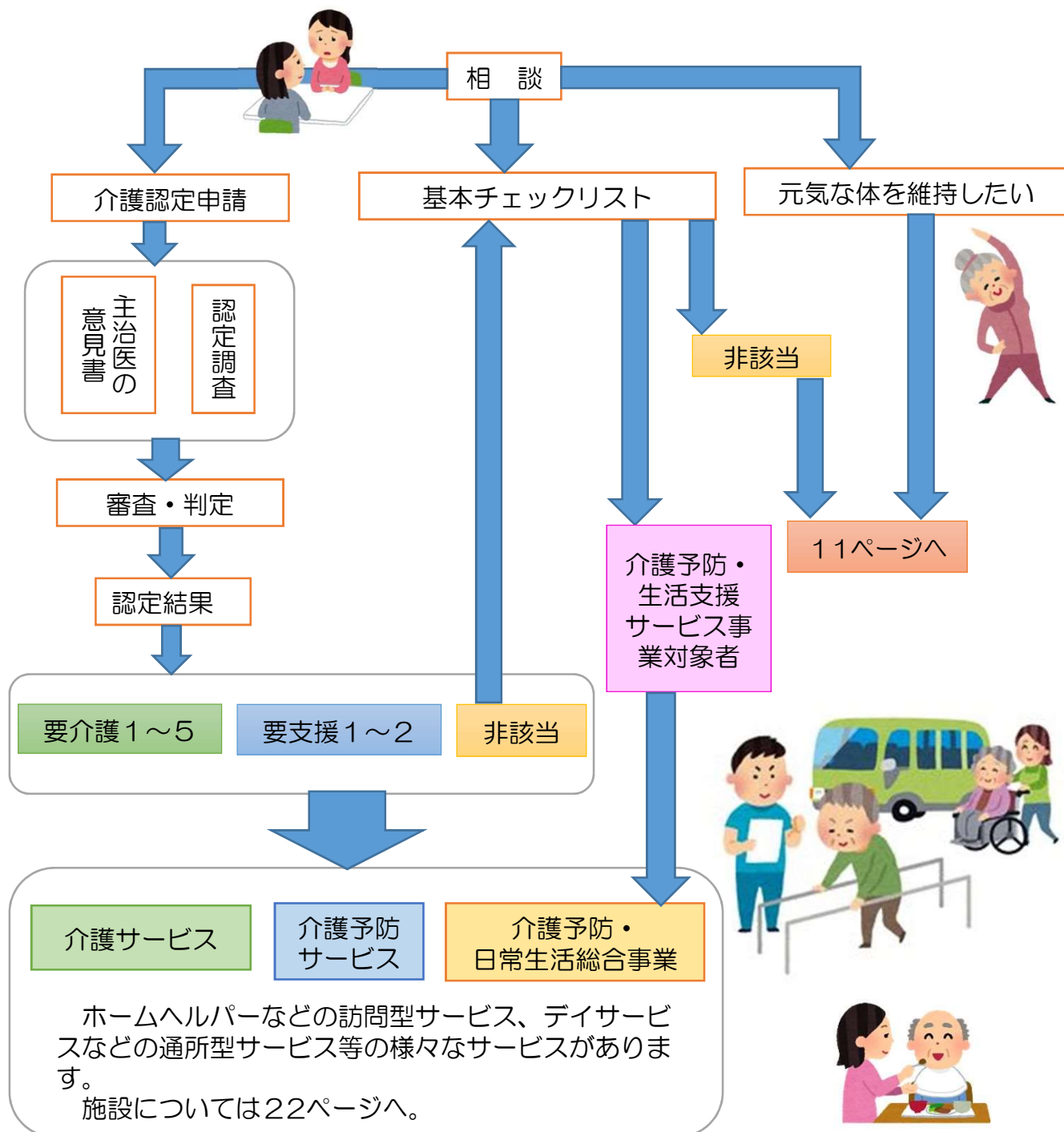
名 称	住 所	電 話	F A X
三豊市役所福祉課	高瀬町下勝間 2373番地1	73-3015	73-3023



介護保険について



相談からの介護サービス利用までのおおまかな流れ



図では一般的な流れを示していますが、相談内容や本人の心身の状況等により、順番通りではない場合があります。詳細は「みんな笑顔で介護保険」のパンフレットに記載されています。お問い合わせは三豊市介護保険課または三豊市地域包括支援センターまでお電話ください。

住まいや施設について

自立 要支援1・2 要介護1・2・3・4・5

有料老人ホーム サービス付き高齢者向け住宅

ケアハウス

養護老人ホーム（入所要件あり）

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

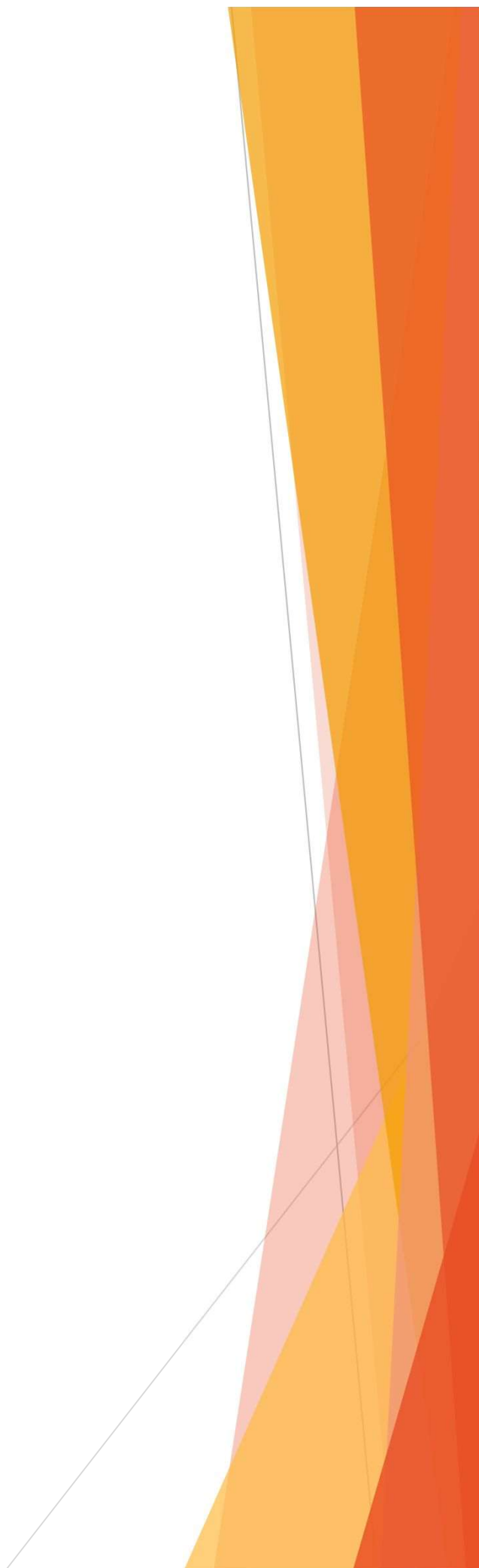
介護老人福祉施設
（特別養護老人ホーム）

介護療養型医療施設
（医療院）

それぞれの住まいで、
サービスの提供の仕方
などに違いがあります。

※原則的なことを記載しています。
詳細は、介護保険課へお問い合わせください。

区分	施設・住まい	対象者	特徴
在宅系	有料老人ホーム	自立から 要介護の方	介護、食事、生活支援のサービスを受けることができる施設。
	サービス付き高齢者向け住宅	自立から 要介護の方	高齢者向けの賃貸住宅 状況把握、生活相談等のサービスを受けることができる施設。
	ケアハウス	自立から 要介護の方	身体機能の低下により、低額な料金で入居することができる。
	養護老人ホーム	自立から 要介護の方	身体機能がおおむね自立している方。 所得に応じた費用負担あり。
	小規模多機能型居宅介護	要支援1から 要介護の方	デイサービス・訪問介護・短期入所を一体的に提供。月額料金は定額制。
	認知症対応型共同生活介護 （グループホーム）	要支援2から 要介護の方で 認知症状のある方	認知症の人を対象に、共同生活を送りながら、日常生活上の世話や機能訓練などのサービスを提供。
施設系	介護老人保健施設	要介護の方	病院と家の中間施設 病状が安定している方が、在宅復帰できるよう、リハビリテーションを中心としたケアを提供。
	介護老人福祉施設 （特別養護老人ホーム）	原則、要介護 3以上の方	常時介護が必要で、自宅での生活が困難な人が入所する施設。日常生活上の支援や介護を受けることができる施設。
	介護療養型医療施設 （介護医療院）	要介護の方	長期の療養を必要とする人のための医療施設。



見守る
寄りそう
支えあう



三豊市見守りSOSネットワークキャラクター
みまもるんぼ

三豊市地域包括支援センター

(三豊市役所本庁舎3階介護保険課内)

電話：0875-73-3017

FAX：0875-73-3023

Mail：kaigohoken@city.mitoyo.lg.jp

南部高齢者サポート

(財田町国保高齢者保健福祉支援センター内)

電話：0875-67-3788

FAX：0875-73-3023

Mail：kaigohoken@city.mitoyo.lg.jp