

# あなたの地区の 地域包括支援センター

高齢者のみなさんが住み慣れた地域で、いきいきとした生活を続けられるよう、さまざまな面から高齢者やその家族を支える機関として、地域包括支援センターを設置しています。

地域包括支援センターでは、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などの専門職が相互に連携して総合的な支援を行います。お気軽にご相談ください。

地域包括支援センター名 所在地	電話 (FAX)	地区	対象住所	地図
① 中央部北 地域包括支援センター 中央二丁目2-17	94-5577 (94-5579)	総社	駅前1丁目, 中央2・3丁目, 総社1丁目, 泉, 小寺, 門田, 井尻野 中央4丁目, 総社2丁目, 総社, 刑部, 福井の一部	
		池田	槇谷, 見延, 穴栗	
② 中央部南 地域包括支援センター 清音三因1074-1 (グリーンアンドリバーホーム内)	92-7888 (90-4165)	常盤	駅前2丁目, 中央1・5・6丁目, 溝口, 真壁, 中原, 三輪, 駅南1・2丁目	
		清音	清音黒田, 清音古地, 清音上中島, 清音柿木, 清音軽部, 清音三因	
③ 東部南 地域包括支援センター 地頭片山150 (山手福祉センター内)	90-0201 (92-8022)	三須	三須, 上林, 下林, 赤浜	
		山手	西郡, 地頭片山, 岡谷, 西坂台, 宿	
④ 東部北 地域包括支援センター 久米48-1 (三清荘内)	92-6987 (92-6988)	総社	井手, 総社3丁目 中央4丁目, 総社2丁目, 総社, 刑部, 福井の一部	
		服部	金井戸, 南溝手, 北溝手, 窪木, 長良	
		阿曾	東阿曾, 西阿曾, 奥坂, 久米, 黒尾	
⑤ 西部 地域包括支援センター 秦330-1 (結いのさと愛家里内)	96-9066 (96-9030)	秦	秦, 福谷	
		神在	上原, 富原, 八代, 下原	
		久代	久代	
		山田	山田	
⑥ 北部 地域包括支援センター 原2267 (清梁園内)	99-1943 (99-1944)	日美	美袋, 日羽	
		下倉	下倉	
		水内	原, 影, 中尾	
		富山	種井, 延原, 宇山, 槁	

## 居宅介護支援事業所

担当ケアマネジャーの名前を記入しましょう!

事業所名 ( ) ☎ ( )  
担当ケアマネジャー ( )

認知症あんしんガイド(認知症ケアパス)  
についてのお問い合わせ

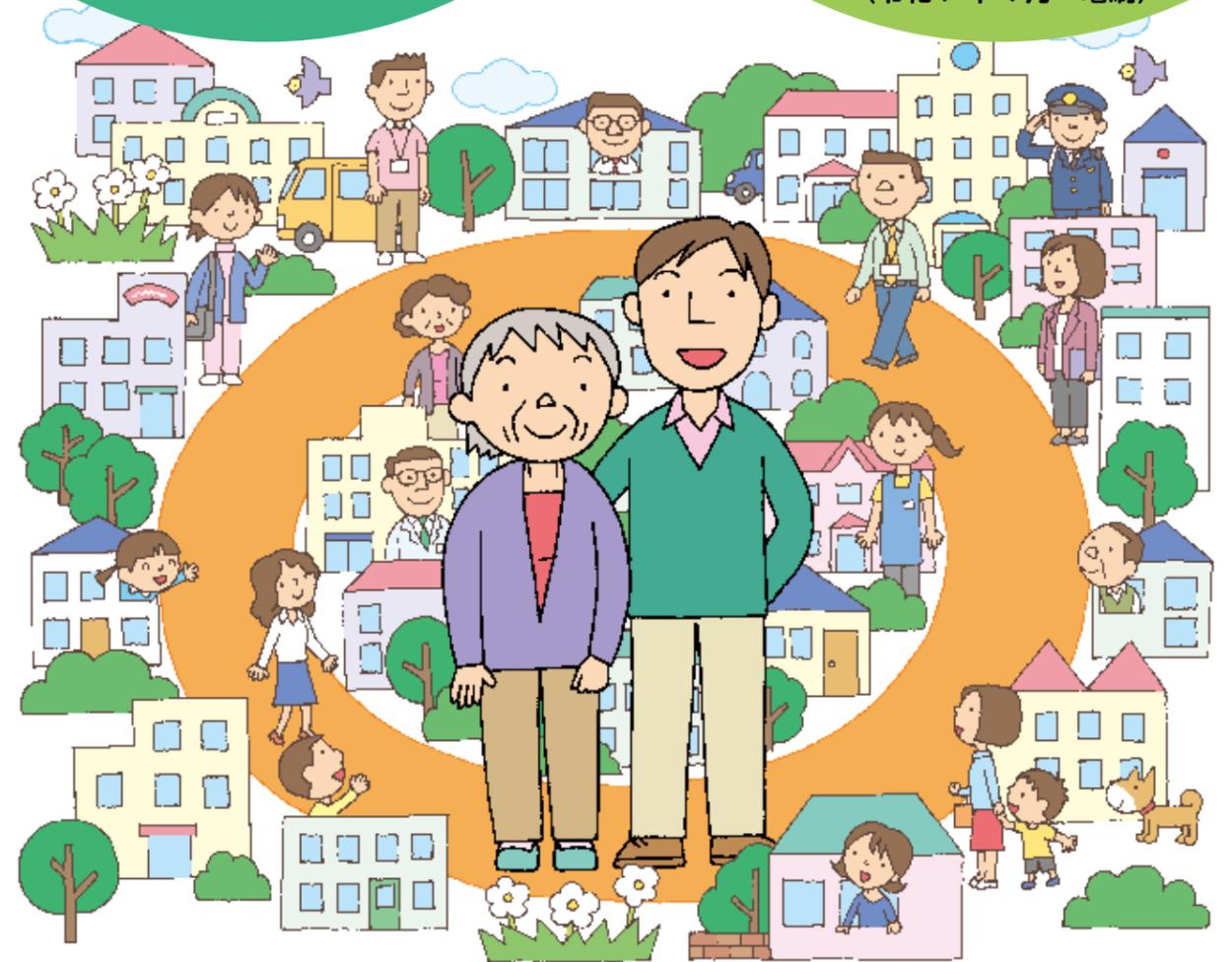
総社市 長寿介護課 地域ケア推進係  
☎92-8373

# 認知症 あんしん ガイド

## わたしたちのまちの 認知症 ケアパス

認知症ケアパスとは、認知症かもしれないと不安に思っている方や、認知症と診断された方、家族の方などへ向けて、「いつ、どこで、どのようなサービスが受けられるか」という情報をまとめたものです。

令和6年4月改訂  
(令和7年4月増刷)



認知症に早く気づこう……1ページ  
認知症が疑われるサイン……2ページ  
認知症とは(症状の例)……3ページ  
認知症の方との接し方……4ページ

認知症ケアパス(総社市編)……5~6ページ  
認知症ケアパスの支援内容……7~14ページ  
地域包括支援センター……裏表紙

# 認知症に早く気づこう

## 認知症は早期の発見が大切です

生活習慣病をはじめ多くの病気がそうですが、認知症もまた早期の発見と治療がとても大切な病気です。認知症は、現在完治が難しい病気とされています。しかし、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ます。

### ●早期発見による3つのメリット

#### メリット1 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、早期に発見し早期に治療をはじめると、改善が期待できるものもあります。

#### メリット2 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ます。

#### メリット3 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い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を整えることができます。



## 本人が受診を拒むこともあります

「自分が認知症かも知れない」という不安はとても大きなものです。そのため家族など周囲が受診をすすめても、本人が頑なに拒むこともあります。そのようなときは、まずかかりつけ医を受診したり、家族だけで地域包括支援センターに相談してみる方法もあります。

### 若年性認知症について

64歳以下の若い世代でも認知症になることがあり、若年性認知症と呼ばれています。日本における平均発症年齢は51歳、男性の方が多く、患者数は約3.57万人との報告があります（2018年調査）。若年性認知症になっても、適切な支援を受けることで働き続けることも可能です。ひどいもの忘れなど気になる症状があったときは、早めに診断を受けることが大切です。

## ●認知症が疑われるサイン

以下のチェックリストを参考に「認知症かもしれない」というサインに早めに気づき、かかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談しましょう。認知症による変化は、本人よりも周囲の人が気づきやすいことも多いので、身近な家族などが一緒にチェックしましょう。

直前にしたことや話したことを忘れてしまうようになった。



おしゃれや清潔感など身だしなみに気を使わなくなった。



同じことを何度も言ったり、聞いたり、したりするようになった。



今まで好きだった趣味などへの興味や関心がなくなった。



置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探しものをしている。



外出したり、人と会ったりするのをおっくうがり、嫌がるようになった。



知っているはずの人やものの名前が出てこなくなった。



今までできていた家事、計算、運転などのミスが多くなった。



つじつまの合わない作り話をするようになった。



日付や時間を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった。



以前に比べ、ささいなことで怒りっぽくなった。



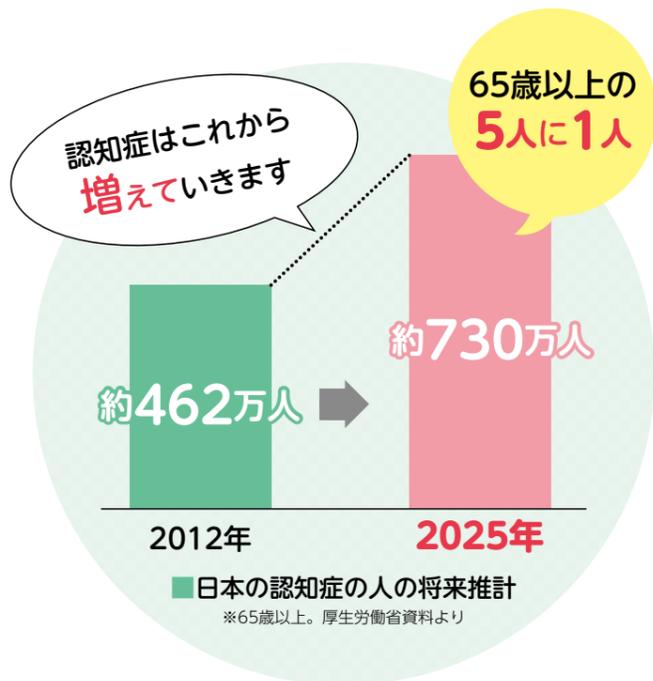
財布が見当たらないときなど、盗まれたと人を疑うようになった。



### 「軽度認知障害 (MCI)」の発見と対処が重要です

「軽度認知障害 (MCI)」とは、いわば認知症の前段階で、軽い記憶障害などはあっても基本的に日常生活は大きな支障なく送れる状態です。この段階で発見して適切に対処すれば、特にアルツハイマー型認知症への移行を予防、または先送りできるといわれています。ちょっとした異変のサインを見逃さないようにしましょう。

# 認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です



## ●認知症は脳の病気です

年を取れば誰でももの忘れなどをするようになりますが、認知症は老化ではなく、脳の病気です。記憶や思考などの能力が少しずつ低下して、日々の生活に支障が出るようになります。原因となる脳の病気や障害が出る脳の部位などによってさまざまな種類や症状があります。

## 症状の例

### ☑ 記憶力の低下



同じ話を何度もする。



食事をしたことを忘れる。



探しものが増える。



水道の蛇口の閉め忘れや「スイッチ」「ガス」の切り忘れがある。

### ☑ 見当識※、判断力などの低下



場所、時間がわからない、相手が誰なのかわからない。



自動改札、銀行のATMなどが苦手になる。

### ☑ 意欲・自信の低下



長年続けていた趣味をやめるなど、閉じこもりがちになる。



整理整頓、掃除をしなくなる。

※現在の年月や時刻、自分がどこにいるかなどの状況把握のこと

# 認知症の方との上手な接し方は

## 「ケア（介護）」する視点が大切です

家族が認知症を理解していないと、「何度言えばわかるの!」「どうしてそんなことをするの!」などと叱り、認知症の方を傷つけてしまうことがあります。叱るだけでは家族のストレスはたまり、症状も悪化させる悪循環に陥ります。認知症には本人の気持ちや症状に合わせたケア（介護）の視点が大切です。介護関係者などの支援を受け心に余裕をもって接しましょう。

## ●認知症の方の気持ち

たとえ病気の自覚がなくても、認知症の方の多くは「自分に何か異変が起きている」と気づいており、次のような思いを抱えています。きつい言葉や対応はひかえましょう。

### 不安な気持ち

「自分に何が起きているのか」  
「この先どうなるのか」

### 悔しい気持ち

「何でこれができないのか」  
「みんなからバカにされる」

### 申し訳ない気持ち

「家族に迷惑をかけている」  
「もっと役に立ちたい」

## 認知症の方との接し方ポイント

### ●こんな接し方をしましょう

- できないことを責めるのではなく、できることをほめましょう。
- なるべくポジティブ（前向き・積極的）になれる声かけをたくさんしましょう。
- 笑顔で接し、おたがいに気持ちよくなることを増やしましょう。
- ささいなことでも家庭や社会での役割を担ってもらいましょう。



- 失敗を避けるためにやらせないのではなく、失敗しないように手助けをしましょう。
- 本人の希望や意思、ペース、長年の習慣などを尊重しましょう。

### ●こんな接し方はやめましょう

- 叱りつける ● 命令する ● 強制する
- 子ども扱いする ● 急がせる
- 役割を取り上げる ● 何もさせない など



# 認知症ケアパス

状態や症状,要件に応じて利用できるサービス支援やサービスがあります。

※①～⑳は7～14ページの番号とつながっています。

認知症の段階		元気～気づき	認知症（軽度）	認知症（中等度）	認知症（重度）
認知症の進行		認知症の進行（右に行くほど発症から時間が経過し、進行している 状態）			
		認知症と認められるが日常生活 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・介護が必要	常に介護が必要
認知症の方や家族を支援する体制	活動	①いきいき百歳体操 ②ふれあいサロン ③いきいきシニア総社 ④松寿会 ⑤介護予防拠点施設			
	相談	⑥地域包括支援センター ⑦市の担当課 ⑧県などが開設する相談窓口 ⑨認知症の人と家族の会 ⑩居宅介護支援事業所（ケアマネジャー） ⑪本人ミーティング ⑫認知症初期集中支援チーム			
	医療	⑬かかりつけ医 ⑭認知症疾患医療センター			
	見守り・生活支援	⑮民生委員・児童委員 ⑯小地域ケア会議 ⑰そうじゃみ ⑱みんなで見守るネットワーク ⑲認知症サポーター ⑲認知症支援ボランティア ⑳チームオレンジ ㉑SOS声かけ訓練 ㉒SOS（そうじゃ・おかえり・サポート）システム ㉓認知症見守りGPS購入費等助成 ㉔高齢者等住宅手すり設置・段差解消支援助成 ㉕給食サービス ㉖緊急通報装置 ㉗重度要介護者介護用品等引換クーポン券 ㉘いきいきチケット ㉙日常生活自立支援事業 ㉚成年後見制度			
	介護	㉛介護予防・生活支援サービス事業 ㉜介護保険サービス（訪問，通所，宿泊等）			
	家族支援	㉝認知症カフェ ㉞総社介護者の会 ㉟認知症の人と家族の会			
	住まい	㊱福祉用具の貸与・住宅改修 ㊲高齢者向け住宅 ㊳グループホーム ㊴介護保険施設等			

# 認知症の方や家族を支援する体制

## 活動：認知症予防，重症化の進行予防

### ①いきいき百歳体操

「おもり」をつけて行う筋力をつける体操で、1回あたり40分ほどでできます。  
地域の公会堂や公民館などで住民同士で相談しながら、開催されています。  
週1回から2回、継続して行うことで、筋力やバランス力の維持を目指します。

問い合わせ先 **地域包括支援センター**

### ②ふれあいサロン

高齢者等の健康維持や生きがいづくりなど、地域の保健・福祉のコミュニティづくりを目的に、公会堂、集会所などを単位として、茶話会や健康体操など、地域の集いが行われています。

問い合わせ先 **総社市社会福祉協議会 地域共生推進課**  
☎92-8552

### ③いきいきシニア総社（総社市老人クラブ連合会）

高齢者自身が生きがいと健康づくりに努め、レクリエーションやボランティア活動などを行うことにより、充実したシニアライフと豊かな地域社会づくりを目指して活動しています。

問い合わせ先 **いきいきシニア総社（総社市老人クラブ連合会）事務局**  
☎92-8552  
(総社市社会福祉協議会地域共生推進課内)

### ④松寿会（ひとり暮らし高齢者の会）

65歳以上でひとり暮らしの人が、相互に支え合い、親睦を深め、健康で生きがいのある、明るく充実した人生を送ることを目的に活動しています。

問い合わせ先 **松寿会事務局**  
☎92-8552  
(総社市社会福祉協議会地域共生推進課内)

### ⑤介護予防拠点施設（やすらぎの家,さんあいの家,ひだまりの家）

高齢者の介護予防のため、地域とのふれあいの中でいきいきとした生活をする場として設置しています。

問い合わせ先 **総社市役所 長寿介護課 地域ケア推進係**  
☎92-8373

## 相談：介護や生活支援について

### ⑥地域包括支援センター

気軽に相談できる地域の高齢者の相談窓口です。市内に6か所あり、保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどの専門職が対応します。医療機関や介護サービス及び地域の支援機関の連携を図るための支援や、認知症の方やその家族などへの相談支援を行います。  
※各地域包括支援センターの担当地域、連絡先は裏表紙に記載しています。

### ⑦市の担当課

総社市役所 長寿介護課	
介護保険係	☎92-8369
地域ケア推進係	☎92-8373

### ⑧岡山県などが開設する相談窓口

おかやま認知症コールセンター	☎086-801-4165
おかやま若年性認知症支援センター	☎086-436-7830

### ⑨認知症の人と家族の会

認知症について知識や情報を得たい、認知症介護を行う者同士の悩みを分かち合い、仲間づくりをしたいなど、認知症になっても安心して暮らせる社会づくりを目指して交流会や勉強会などを行っています。  
※連絡先は13ページに記載しています。

### ⑩居宅介護支援事業所

要介護1～5の認定を持っている方のケアプランの作成やサービスの調整を行うケアマネジャーがいる事業所です。

### ⑪本人ミーティング

認知症の本人が集まって、何でも話をする場です。体験したことを話したり聞いたりすることで、認知症に対する生活の知恵なども話し合え、仲間づくりの場でもあります。認知症と診断されていない方も、認知症かもしれないと不安な方も参加できます。

問い合わせ先 **総社市役所 長寿介護課 地域ケア推進係**  
☎92-8373

### ⑫認知症初期集中支援チーム

認知症専門医、看護師、社会福祉士が6か月間集中的に支援し、認知症が疑われる方や、その家族の困りごとに対応します。  
利用については、地域包括支援センターへ相談してください。

#### 【対象となる方】

- 40歳以上で、自宅で生活しており、認知症などで困っている方
- 認知症の診断を受けたいが、受診拒否をしている方
- 介護サービスを利用したいけどできない方
- 認知症の症状が強くて、対応に困っている方
- 認知症の治療を中断している方

## 医療：早期発見，適切な治療開始・継続

### ⑬かかりつけ医

もの忘れが気になり始めたら、まずは身近なかかりつけ医に相談してみましょう。  
必要に応じて専門医のいる病院を紹介してもらうことができます。



### ⑭認知症疾患医療センター

認知症の鑑別診断や急性期医療などの医療の提供とともに、専門医療相談などを行っています。

岡山大学病院	☎086-235-7744
慈圭病院	☎086-262-1191
川崎医科大学附属病院	☎086-464-0661
倉敷平成病院	☎086-427-3535
さきがけホスピタル	☎0866-22-8300
きのこエスポアール病院	☎0865-63-0725

## 見守り・生活支援：見守りや声かけ、高齢者福祉サービス、財産管理や契約支援

### 見守りや声かけ

問い合わせ先

総社市役所 長寿介護課 地域ケア推進係  
☎92-8373

#### ⑮ 民生委員・児童委員

住民の方々が安心して暮らしていくために、あらゆる困りごとに対して身近な相談窓口として、常に住民の立場に立って活動しています。

#### ⑯ 小地域ケア会議

各地区単位で地域包括支援センターが中心となり、住民と専門職が高齢者に関する課題などを話し合い、解決策の検討や見守り活動につなげています。

#### ⑰ そうじゃみんなで見守るネットワーク

地域の企業や事業所・団体などと「そうじゃみんなで見守るネットワーク」に関する協定を結んでいます。気になる高齢者を早期発見し、必要な支援につなげます。

#### ⑱ 認知症サポーター

認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族をあたたく見守り支援する地域の応援者です。サポーターになるための「認知症サポーター養成講座」を開催しています。広報誌などでご確認ください。

#### ⑲ 認知症支援ボランティア

認知症の理解を深め、認知症の方・家族の思いや、高齢者を支える福祉制度などを学ぶ「認知症サポーターステップアップ講座」を受講した方がボランティアとして活動します。

#### ⑳ チームオレンジ

傾聴や見守りなどの活動をすすんで行っているサポーターがチームをつくり、認知症の方やその家族の支援ニーズと認知症サポーターを中心とした支援をつなぎます。認知症になっても安心して暮らし続けられる地域をつくっていきます。

#### ㉑ SOS声かけ訓練

地域の中で困った様子の認知症の方を発見した際に声をかけることで、認知症に対する理解と協力を市民に広げ、認知症の方やその家族が安心して暮らすことのできる地域づくりを推進しています。

地域包括支援センターと連携し、地域ごとの訓練を実施しています。



地域包括支援センターが中心となり、SOS声かけ体験などの認知症啓発イベントを企画しました。

#### ㉒ SOS（そうじゃ・おかえり・サポート）システム

認知症などで行方不明になる可能性がある高齢者の名前や特徴、写真などの情報をあらかじめ登録しておき（SOS 本人登録※1）、その方が行方不明になった場合に、SOS メール受信登録※2 をしている地域住民へ、迅速に情報共有することで早期発見を目指すシステムです。

##### ① お守りシールをプレゼント



お守りシール

お守りシールは、衣類や所持品に貼ることで、行方不明になった場合に本人確認の手助けとなります。

QRコードを読み取ると、総社市役所と総社警察署の電話番号が表示され、QRコード下の番号を伝えていただくことでどなたか分かるようになっています。

##### ② 認知症事故救済制度へ自動的に加入

日常生活の中で、思わぬ事故で他人にけがをさせたり、物を壊したりした場合に、最大3億円を補償する保険に自己負担なく加入できます。示談交渉サービスにも対応しています。

##### ※1 SOS 本人登録

SOS本人登録は、地域包括支援センター又は総社市役所長寿介護課に相談してください。

##### ※2 SOS メール受信登録

SOSシステムの登録者が行方不明になった場合に、SOSメール（そうじゃメールマガジンの認知症支援ジャンル）の登録者にメールを送信し、捜索の協力や情報提供を呼びかけます。

早期発見、早期保護にご協力いただける方は、ぜひ **SOS メール受信登録**をお願いします。

右のQRコードを読み取るか、t-soja@sg-p.jp へ空メールを送信して、そうじゃメールマガジンに登録してください。

※分類は、認知症支援にチェックを入れてください。総社市公式LINEでも同じ情報が掲載されることがあります。



QRコード

#### ㉓ 認知症見守りGPS購入費等助成

認知症高齢者などの事故を未然に防止し安全を確保するため、GPS専用端末の購入などにかかる初期費用を上限3万円まで助成します。購入前に申請が必要です。

##### 【利用できる方】

市内在住で、①②のいずれかに該当する方を在宅で介護している同居の家族

①65歳以上で認知症による徘徊がある方

②40歳以上65歳未満で、「要支援」「要介護」と認定された方で、認知症による徘徊がある方

## 高齢者福祉サービス

問い合わせ先

総社市役所 長寿介護課 地域ケア推進係  
☎92-8373

### ②4 高齢者等住宅手すり設置・段差解消支援

住宅に手すり設置や段差解消の工事をする場合に、工事費用の2分の1以内、上限10万円まで助成を行います。着工前に申請が必要です。施工者は市内建築業者に限ります。

#### 【利用できる方】

- ①市内在住で65歳以上の方
  - ②「要介護」「要支援」を受けていない方
  - ③市税を完納している方
- ※①～③全ての条件に当てはまる方が対象です。

### ②6 緊急通報装置の貸し出し

家庭での事故、災害や急病の時に、緊急ボタンかペンダント等を押すと、市の契約している会社から消防署（救急車）や地域の協力員などに連絡します。

緊急通報装置の貸し出しは無料です。

#### 【利用できる方】

- ①75歳以上のひとり暮らしの方
  - ②85歳以上高齢者のみの世帯に属する方
- ※①又は②の条件に当てはまる方が対象です。

### ②8 いきいきチケットの交付

介護タクシー・福祉タクシー・福祉有償運送で利用できるチケットを交付します。

1人あたり1年間に100円券100枚を限度。  
(10～3月に申請された場合は50枚)

※総社市と契約した事業所に限り利用できます。

#### 【利用できる方】

市内在住、かつ在宅で、雪舟くんが利用できない方のうち、①又は②のいずれかに該当する方。

- ①要介護・要支援と認定された方
- ②介護予防・生活支援サービス事業対象者

### ②5 給食サービス

高齢者のひとり暮らしや、高齢者のみの世帯で、食事作りが困難で見守りが必要な方に対し、食生活の安定や安否確認をかねて、弁当業者などが希望に応じて週5日まで夕食を宅配します。料金は弁当の種類によって異なります。500円程度。

#### 【利用できる方】

- 65歳以上でひとり暮らしの方、65歳以上の方のみの世帯で食事の調理が困難で見守りが必要な方。
- ※利用を開始する場合には、地域包括支援センターなどが訪問します。

### ②7 重度要介護者介護用品引換クーポン券の交付

重度要介護者を在宅で介護されている方の経済的負担を軽減するために、介護用品などと引き換えることができるクーポン券を交付し、市が指定した市内の店舗で利用することができます。

#### 【利用できる方】

- ①市内に住所を有する方
  - ②65歳以上の重度要介護者（認知症と診断された要介護3の方、又は要介護4・5の方）を市内の自宅で6か月以上、常時介護している方（生計を一にする世帯員）
  - ③介護保険料を滞納していない方
  - ④介護者が重度要介護者に該当していない方
- ※①～④全ての条件に当てはまる方が対象です。



## 財産管理や契約支援

### ②9 日常生活自立支援事業

福祉サービスを利用する際の様々な手続きや契約、利用に伴う料金の支払いや手続き、生活に必要な預貯金の出し入れ、年金や預金通帳など大切な書類の保管などを支援します。

#### 【利用できる方】

契約などの判断に不安がある方で、本サービスを利用する意思があり、かつ理解できる方

問い合わせ先

総社市社会福祉協議会 地域共生推進課  
☎92-8552

### ③0 成年後見制度

成年後見制度は、認知症などで判断能力が不十分な方の日常生活、財産管理などを支援するための制度です。地域を担当する地域包括支援センター又は「権利擁護センター しえん」に相談してください。

問い合わせ先

総社市社会福祉協議会 総社市権利擁護センター「しえん」  
☎92-8374

## 介護：主に自宅（在宅）で利用できるサービス

### ③1 介護予防・生活支援サービス事業 総社市生活支援にここをサポート事業

高齢者（要支援者など）が、日常生活の中で「ちょっと困っていること」や「誰かと一緒ならできること」など、「豊かな自立した生活」をお手伝いする住民主体の生活支援サービスです。

#### 【利用できる方】

- ①介護保険の要支援1・2と認定された方
- ②介護予防・生活支援サービス事業対象者

問い合わせ先

総社市生活支援にここをサポート者連絡会事務局（社会福祉協議会 地域共生推進課内）  
☎92-8552

### ③2 介護保険サービス（訪問、通所、宿泊等）

要介護の認定を受けた方が利用できます。

- 訪問介護：掃除、買い物、調理など自力では困難な行為をお手伝いします。
- 通所介護：通いの場で食事や入浴などの支援が受けられます。
- 小規模多機能型居宅介護：通所を中心に、利用者の希望に応じて訪問や泊りのサービスを組み合わせた利用ができます。
- 短期入所：短期間入所し、食事や入浴などの生活支援やリハビリなどを受けられます。

他にもたくさん介護サービスがあります。担当のケアマネジャーや地域を担当する地域包括支援センターへ相談してください。



## 家族支援：認知症の方を介護している家族の支援

### 33 認知症カフェ

認知症になっても住み慣れた地域で安心して生活が続けられるよう、もの忘れなどが原因で生活に不安のある人やその家族、認知症に対して不安がある方、地域の住民などが気軽に集い、専門職のアドバイスももらいながら、認知症状の悪化防止や相互交流、情報交換などができる「通いの場」です。認知症の本人が役割を持てるカフェにすることで、自分らしくいきいきと暮らせる総社市を目指しています。開催状況については、地域包括支援センターにお尋ねください。

### 34 総社介護者の会

寝たきり・認知症や身体に障がいのある高齢者を介護している方を対象に、介護や福祉についての知識を深めながら、介護者間で交流を図り、介護の「孤立」を防ぐことやリフレッシュをしていただくことを目指しています。

問い合わせ先

総社介護者の会事務局(総社市社会福祉協議会 地域共生推進課)  
☎92-8552

### 35 認知症の人と家族の会

- **介護家族のつどい**  
認知症の方の介護をしている家族が集まり、悩み、苦悩、不安などを話し合う場です。岡山県内4か所で毎月開催しています。
- **若年性認知症の人と家族の集い ひまわりの会**  
若年性認知症の方と、その家族の方が集まり、自分たちだけで抱え込まないための交流の場です。

問い合わせ先

公益社団法人 認知症の人と家族の会 岡山県支部  
☎086-232-6627

認知症カフェってどんなもの？

#### 本人にとって

- 本音で話せる、相談できる
- 不安の軽減、心のよりどころ
- 仲間に会える
- 専門職などの理解者がいるので安心

#### 介護家族にとって

- 介護家族の社会的孤立の防止
- 家族同士の情報交換
- 家族の学びの場
- 専門職との出会い、早期支援に結びつく

#### 地域にとって

- 地域全体の認知症の理解が深まる
- 地域の方々の交流の場
- 認知症になっても安心して暮らせる地域づくりにつながる

性別、年齢問わず誰でも参加できます。地域包括支援センターや地域住民が主体となって、認知症予防の体操・勉強会、茶話会などを開催しています。



## 住まい：施設サービスや自宅の環境整備

問い合わせ先

担当のケアマネジャー、地域包括支援センター、長寿介護課

### 36 福祉用具の貸与・住宅改修

介護保険を利用して、手すりの取り付けや段差の解消など、転倒防止のために自宅の改修を行うことができます。また、日常生活の自立を補助するために歩行器などの福祉用具の貸与も受けられます。

### 37 高齢者向け住宅

バリアフリーに配慮した住宅や見守り、声かけ、食事提供などの支援を受けられる住宅があります。

### 38 グループホーム

認知症高齢者が共同生活をする住宅です。食事、入浴などの介護や支援、機能訓練を受けられます。

### 39 介護保険施設等

自宅での生活が難しい場合、介護保険を利用して入所できる施設です。特別養護老人ホーム、老人保健施設などがあります。

## 運転に危険や不安を感じたら、 運転免許の返納について家族で話し合みましょう。

### ● 運転免許を返納すると、「おかやま愛カード」が利用できます。

「おかやま愛カード」とは、運転免許証を自主的に返納などをされた県内に居住する65歳以上の高齢者の方の申請により、県警察が発行するカードのことです。

#### 【申請の受付場所】

- 各警察署の交通運転免許窓口
- 運転免許センターの更新窓口

☆協賛店や協賛車で「おかやま愛カード」を提示すると、商品の割引や主要路線バス・鉄道運賃（JRを除く）が半額、タクシー運賃（一部タクシー会社を除く）が1割引などの各種サービスが受けられます。

問い合わせ先

岡山県警察  
☎086-234-0110

### ● 運転免許を返納し、おかやま愛カードを取得した方に、「雪舟くん」の利用券50回分を交付します。

- 免許返納した本人と同居の家族も利用できます。

問い合わせ先

総社市 交通政策課  
☎92-8249