

# 袖ヶ浦市 認知症ガイドブック



認知症ケアパス



袖ヶ浦市マスコットキャラクター  
「ガウラ」

.....

認知症になっても住み慣れた地域で暮らすことができるように認知症の方とご家族が受けられるサービスや地域の力が数多く掲載されています。

皆さんの住む袖ヶ浦市にはこれだけの“協力者”がいるということを知っていただき、上手に活用していただくことで不安や悩みを解決する手助けとなれば幸いです。

令和3年10月

# 目次

地域包括ケアシステム ..... P. 3

物忘れが心配になってきたら

## 第1章

### 相談

.....

P.4

- ◆ 地域包括支援センター ..... P. 6
- ◆ 地域包括支援センターのランチ ..... P. 7
- ◆ 認知症疾患医療センター ..... P. 8
- ◆ かかりつけ医 ..... P. 9
- ◆ ケアマネジャー ..... P.10
- ◆ ちば認知症相談コールセンター ..... P.11
- ◆ 千葉県若年性認知症専用相談窓口 ..... P.11
- ◆ 認知症初期集中支援チーム ..... P.12

## 第2章

### 医療

.....

P.13

- ◆ 認知症の診断を受けるには ..... P.14
- ◆ 認知症ケアを受けたい ..... P.15
  - ・ 重度認知症患者デイケア
- ◆ 居宅療養管理指導 ..... P.16
- ◆ 薬との上手な付き合い方 ..... P.16
  - ・ 訪問薬剤管理
  - ・ かかりつけ薬局
- ◆ お口の健康に関して ..... P.17
- ◆ 医療費に関して ..... P.18

誰かの見守りが必要になってきたら

## 第3章

### 介護

.....

P.19

- ◆ 介護保険の利用方法 ..... P.20
- ◆ 人との交流を増やしたい  
(ご本人・ご家族のために) ..... P.21
  - ・ 認知症カフェ
  - ・ デイサービス (デイケアを含む)
- ◆ 介護を手伝ってもらいたい ..... P.25
  - ・ ホームヘルパー
  - ・ 訪問看護
  - ・ 定期巡回・随時対応型訪問介護看護
  - ・ 小規模多機能型居宅介護
  - ・ 看護小規模多機能型居宅介護
- ◆ 介護をするご家族のために ..... P.27
  - ・ デイサービス
  - ・ ショートステイ
  - ・ 高齢者紙おむつ等支給
  - ・ 認知症カフェ
  - ・ 認知症家族のつどい
  - ・ 認知症おでかけ安心シール
  - ・ 介護マーク

誰かの手助けが必要になってきたら

元気がうちから

物忘れが心配になってきたら

誰かの見守りが必要になってきたら

誰かの手助けが必要になってきたら

## 第4章

## 生活支援

………

P.29

- ◆ 家事などを手伝ってもらいたい …… P.30
- ◆ 買い物に困っている …… P.32
  - ・ 宅配サービス
  - ・ 配食サービス
  - ・ 移動販売
- ◆ 地域での見守り …… P.36
  - ・ 民生委員
  - ・ そでがうら高齢者見守りネット
  - ・ 郵便局のみまもりサービス
- ◆ お金の管理が心配 …… P.38
  - ・ 日常生活自立支援事業（すまいる）
  - ・ 成年後見制度
- ◆ エンディングノートなどの活用について …… P.40

## 第5章

## 理解・接し方・予防

………

P.41

- ◆ 認知症とは …… P.42
  - ・ 認知症を引き起こす主な病気
  - ・ 認知症の症状
- ◆ 認知症を知る …… P.43
  - ・ 認知症サポーター養成講座
  - ・ 頭の元気度測定会
- ◆ 認知症の予防のために …… P.45
  - ・ 認知症予防教室
  - ・ 介護予防体操
  - ・ ボランティア活動
  - ・ 趣味・サークル活動

## 第6章

## 住まい

………

P.48

- ◆ 自宅の環境を整える …… P.49
  - ・ 住宅改修
  - ・ 福祉用具の貸与・購入
- ◆ 施設の入所を考える …… P.50
  - ・ ケアハウス
  - ・ サービス付き高齢者向け住宅
  - ・ 有料老人ホーム（住宅型）
  - ・ 有料老人ホーム（介護付）
  - ・ グループホーム（認知症対応型共同生活介護）
  - ・ 老人保健施設
  - ・ 特別養護老人ホーム

# 地域包括ケアシステム

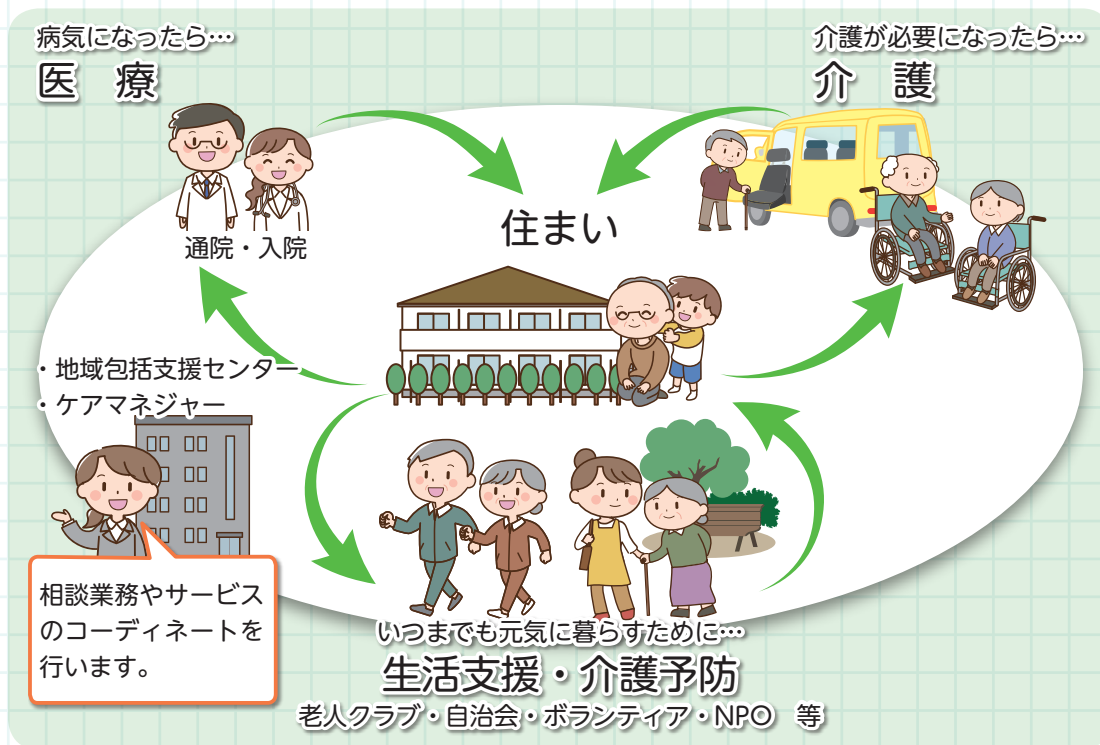
団塊の世代の方が75歳を迎える2025年には、医療や介護の需要がますます増加すると予想されます。

一方、少子化に伴い医療や介護に従事する人口は減少することが予想されており、供給が需要に追いつかなくなることが懸念されています。

袖ヶ浦市では、2025年を迎えても、このような事態にならないよう、医療や介護だけでなく、地域での支え合いをはじめとした生活支援体制の構築や、介護が必要な状態とならないための介護予防の取り組みを行っています。

このように、医療・介護・生活支援・介護予防のほか、生活の基盤となる住まいを一体的に提供できる支援体制が地域包括ケアシステムです。

今後、認知症高齢者の増加が見込まれることから、認知症になっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、地域包括ケアシステムの構築を進め、認知症高齢者の地域での生活を支えることを目指しています。





# 第1章 相談



- ◆ 地域包括支援センター ..... P. 6
- ◆ 地域包括支援センターのブランチ ..... P. 7
- ◆ 認知症疾患医療センター ..... P. 8
- ◆ かかりつけ医 ..... P. 9
- ◆ ケアマネジャー ..... P.10
- ◆ ちば認知症相談コールセンター ..... P.11
- ◆ 千葉県若年性認知症専用相談窓口 ..... P.11
- ◆ 認知症初期集中支援チーム ..... P.12

## 相談することで、気持ちを楽し

「あれ？これまでの様子と何か違う。」

「何回も同じことを聞かれる。どう答えればいいんだろう。」

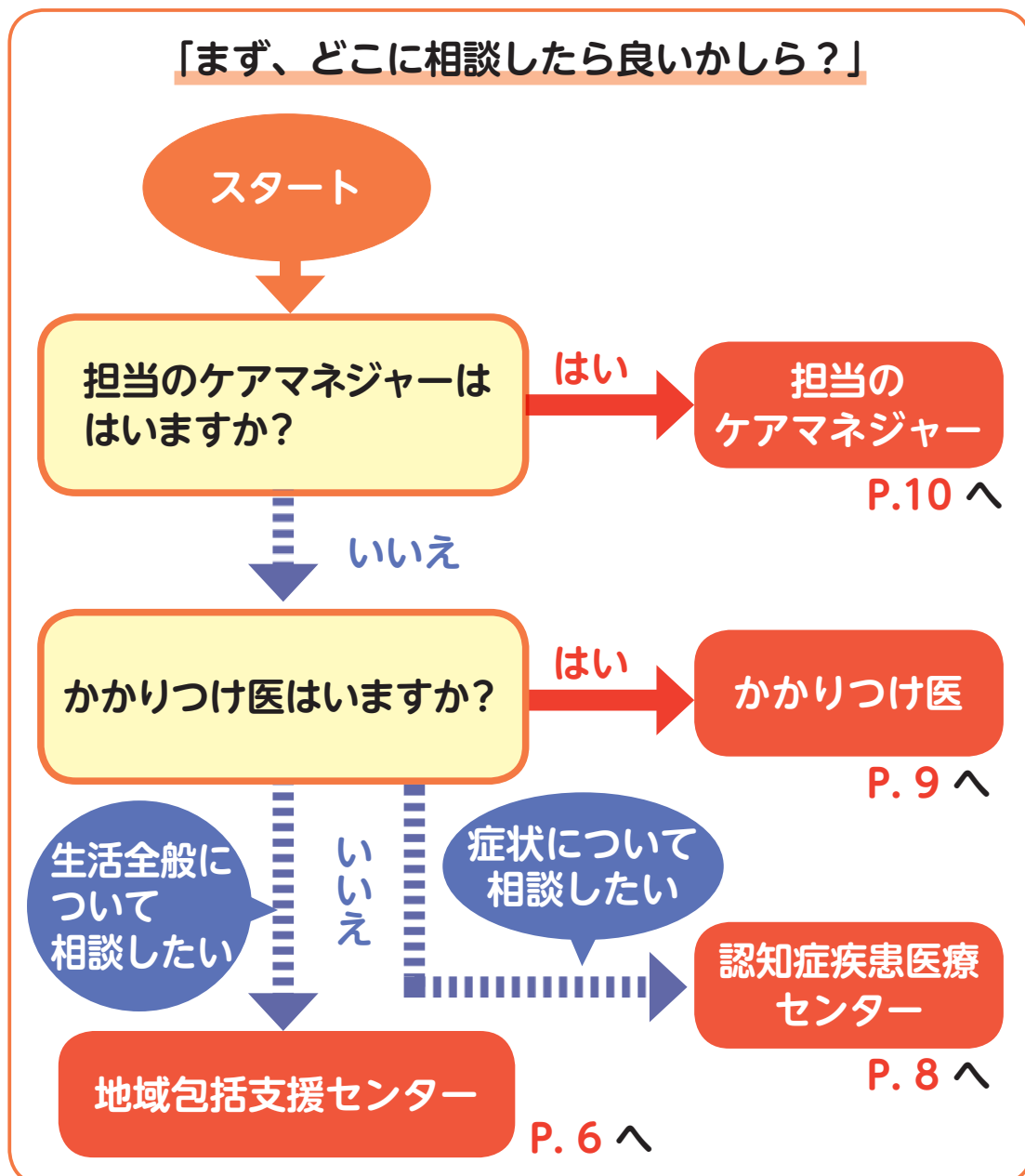
ご家族が認知症を発症すると、急な変化にどう対応していいかわからず、混乱することもあるかと思えます。

そうしたとき、一人で悩まず、誰かに相談するということがとても大切になってきます。

ご家族やご近所の方に相談するほか、袖ヶ浦市ではたくさんところで認知症に関する相談を行うことができます。

人と話をするすることで、新しい見方や考えが浮かぶかもしれません。

ここでは、相談ができるところを紹介していきますので、下図「まず、どこに相談したら良いかしら？」を参考にいただき、皆様にあった相談場所を見つけてください。



## 高齢者のよろず相談所『地域包括支援センター』

### ● このようなときはご相談ください

- ★ 「最近物忘れが増えてきたかも。」
- ★ 「認知症と診断されたけど、この先どうしたらいいの？」
- ★ 「離れて暮らす両親のことが心配。」
- ★ 「今後について、漠然とした不安がある。」



### ● 地域包括支援センターって？

地域包括支援センターは、高齢者のあらゆる相談を受ける『よろず相談所』といえます。地域に暮らす高齢者の日々の暮らしをさまざまな側面からサポートする相談場所です。

「保健師」、「社会福祉士」、「主任ケアマネジャー」が配置されていて、認知症に関する相談だけでなく、介護、健康、医療、生活支援など、さまざまな分野について、それぞれの専門職が協力して、チームで支援を行います。

高齢者ご本人はもちろん、ご家族や地域の方の悩みについても対応しますので、お気軽にご相談ください。

#### 相談者の声

物忘れがひどくなり、目が離せなくなった夫のことを、恥ずかしさのあまり、誰にも相談できずにいるうちに、だんだん看ている妻の自分が疲れてしまいました。

たまたま病院にかかったときに、地域包括支援センターのことを知り、連絡しました。夫への関わり方の助言や、介護疲れにならないように、介護サービスの利用について教えてください、今では夫もまるで会社に行くように、喜んでデイサービスに出かけ、その間、私も自分のことをやることができたり、体を休めることができるようになりました。早く相談しておけばよかったとつくづく思います。同じような悩みを持っている人がいたら、教えてあげるつもりです。

### ★地域包括支援センター連絡先一覧

センター名	住所	連絡先	担当地区	受付時間
地域包括支援センター	坂戸市場1-1 市役所1階11番窓口	0438- 62-3225	昭和地区 根形地区	月曜～金曜 (12/29～
地域包括支援 ながうらサブセンター	蔵波634-1 長浦おかのうえ図書館1階	0438- 64-2100	蔵波地区 長浦地区	1/3, 祝日 を除く)
地域包括支援 ひらかわサブセンター	横田115-1 平川公民館内	0438- 75-3344	平岡地区 中川地区 富岡地区	8:30～ 17:15

## 身近な相談窓口『地域包括支援センターのランチ』

### ● このようなときはご相談ください

- ★「休日、夜間に相談したい。」
- ★「市役所や地域包括支援センターまでは遠くて相談にいけない。」

### ● 地域包括支援センターのランチって？

地域包括支援センターのランチとは、より身近なところで、地域の皆様からの相談を受け付け、地域包括支援センター（P. 6）につなぐための相談窓口です。

相談は24時間365日受け付けています。

市内3か所にありますので、お近くの相談窓口をご活用ください。

また、お一人暮らしの方や、高齢のご夫婦お二人暮らしの家庭等に順次訪問し、生活上での困りごとなどについて相談に応じていますので、併せてご活用ください。

※市から各施設（法人）への委託事業となっています。

### ★地域包括支援センターのランチ連絡先一覧

施設名	住所	連絡先	担当地区
特別養護老人ホーム 袖ヶ浦菜の花苑	神納4181-20	0438-62-6151	昭和地区 根形地区
特別養護老人ホーム サニーヒル	久保田857-9	0438-63-0058	蔵波地区 長浦地区
特別養護老人ホーム 袖ヶ浦瑞穂	野里1452-4	0438-60-5566	平岡地区 中川地区 富岡地区



## 認知症専門のお医者さん『認知症疾患医療センター』

### ● このようなときはご相談ください

- ★ 「認知症について診断を受けたい。」
- ★ 「認知症の症状にどう対応すればいいのかわからない。」
- ★ 「症状がひどく、家では対応ができない。」

※すでに他の病院で診断を受けている方も受診は可能ですので、かかりつけ医等に相談の上、可能な限り紹介状をもらい受診してください。

### ● 認知症疾患医療センターって？

認知症の鑑別診断や専門医療相談を行う、地域での認知症医療提供体制の拠点となる医療機関です。

県内には11病院あり、近隣では、袖ヶ浦さつき台病院が県から指定を受けています。袖ヶ浦さつき台病院では、『認知症外来（要予約）』を実施しており、「認知症かも」という状態の方から「他の病院で認知症と診断されたけれども症状がひどく困っている」という方まで、認知症に関する相談を幅広く受け付けています。

認知症専門の病床もあり、入院対応も行っています。症状が重くご自宅では看護が難しいといった場合にもご相談ください。

※入院を保証するものではありません。

#### 認知症疾患医療センター長より

認知症は年齢を重ねることで誰でもなる可能性があります。認知症は確実に予防したり、治すことはできません。

当センターでは認知症外来にて鑑別診断、治療、各種相談を承っております。また、重度認知症患者デイケア、身体治療やリハビリテーション、行動心理症状の入院対応を行っております。「認知症の人のための医療とケア」について一緒に考えお手伝いさせていただきます。

#### 問い合わせ先

袖ヶ浦さつき台病院認知症疾患医療センター

TEL 0438-63-1119



認知症疾患医療センター主催の勉強会の様子



## 身近なお医者さん『かかりつけ医』

### ● このようなときはご相談ください

『おかしいな』と思ったら、早めにかかりつけの先生へ相談しましょう。

『自分はおかしくなんか無い。なんで病院にいかなくちゃいけないんだ』と受診を拒否する方でも、いつも行っている顔なじみの先生のところだったら、行ってみようと思ってくれるかもしれません。

少しでも早く診断を受けることが、その後の“その人らしい生活”に繋がります。

かかりつけの先生から適切な医療機関を紹介してもらいましょう。紹介状があると、専門の病院への受診がとてもスムーズになります。

### ♥ どうやって受診に繋げる？

#### 「**血圧の薬がなくなったからもらいに行こう**」

➔ 高血圧や糖尿病など、かかっている疾患があれば、いつもの受診に併せて相談してみましょう。「薬だけもらっているから…」という方は、「たまには血圧を測ってもらって先生と話してみようよ」など、ご本人の受診を促してみてもいいでしょうか。

#### 「**健康診断を受けに行こう**」

➔ 普段病院にかからない方は、健康診断を受けるのと併せて相談してみましょう。市内の医療機関一覧は、地域包括支援センターにて配布しています。（市のホームページからも確認できます。）

### Point

家では認知症の症状が出ているのに、病院に行くと突然しっかりとする方が実は大勢いらっしゃいます。

普段はできないことも、先生の前では急にできたり…。ご家族としては戸惑ってしまうかもしれません。

そんなときは、家での様子をメモに残すなどして先生に伝えてみてください。

診察室では見せない、ご自宅での様子がわかると、より正確な診察ができる可能性が高くなります。



## 介護の専門家『ケアマネジャー（介護支援専門員）』

### ● このようなときはご相談ください

- ★「介護保険の申請をして要介護の認定を受けた。」
- ★「介護保険のサービスを使いたいけど、どうすればいいの？」
- ★「すでに介護保険のサービスを使っているけど、もう少し手助けがあると良いんだけど。」

### ● ケアマネジャーって？

介護保険のサービスを利用するときに相談相手となり、毎月の利用の計画を立ててくれるのがケアマネジャー（介護支援専門員）です。

ケアマネジャーは、介護の知識を幅広く持った専門家で、要介護認定申請の代行や、介護計画（ケアプラン）作成、各種サービスの調整を行います。

依頼する際は、「居宅介護支援事業所」の一覧表などから選んで、まずは電話で相談します。

ケアマネジャーは、自宅を訪問して、介護に関してご本人やご家族の一番身近な相談相手になってくれる人です。話しやすく相談しやすい人か、信頼できそうな人か、相性はどうか、実際に話したり、会ったりして、担当ケアマネジャーを決めるようにしましょう。

※原則的に、介護保険のサービスを利用する際には、ケアマネジャーとの契約が必要です。



袖ヶ浦市ケアマネジャー  
ネットワーク

### Point

一概に『話しやすい』といっても『私にとって話しやすい人』かどうかは、人それぞれ。「あまり急かさず、ゆっくりしたペースの人がいい」と感じる人もいますし、「要点を簡潔に言ってくれる、はっきりした人」が好感を持てるという人もいます。

ケアマネジャーの人柄も様々ですが、「介護保険のサービスに関して、利用者さんやご家族の一番の支えでありたい」という気持ちは、すべてのケアマネジャーに共通した気持ちです。

サービス利用の要望や、利用中のサービスについてなど気軽に話し合うことで、在宅生活をきめ細やかに支えていけるようになります。



## ★市内居宅介護支援事業所一覧

	事業所名	所在地	電話番号
1	袖ヶ浦菜の花苑居宅介護支援事業所	神納4181-20	0438-63-7736
2	カトリアンホーム居宅介護支援事業所	蔵波2713-1	0438-63-1021
3	サニーヒル居宅介護支援センター	久保田857-9	0438-63-0058
4	さつき会ケアマネセンター	長浦駅前4-2-1	0438-64-2245
5	居宅介護支援事業所 ちいたの福王台	坂戸市場66-1	0438-63-1222
6	袖ヶ浦ムツミ居宅支援センター	神納796-10	0438-60-2012
7	介護相談みどりの風そでがうら	下泉1425	0438-75-8686
8	袖ヶ浦瑞穂居宅介護支援センター	野里1452-4	0438-60-5577
9	入道雲	下宮田525-2	0438-42-1666
10	げんき介護相談所	勝217-1	0438-62-4137
11	AIST 横田居宅介護支援事業所	横田1095	0438-40-4897

※令和3年8月現在の情報

※市外の事業所に依頼することもできます。

### 気軽な電話相談 『ちば認知症相談コールセンター』

ちば認知症相談コールセンターは、ご本人や家族からの相談を千葉県から受託した「認知症のひとと家族の会 千葉県支部」が受けています。

電話相談には、相談経験が豊富な認知症の方の介護経験者が相談に応じるほか、面接相談も予約制で行っています。

#### 電話相談

月・火・木・土 10:00～16:00

#### 面接相談

金（予約制）

#### 問い合わせ先

TEL 043-238-7731

（プッシュ回線の固定電話からおかけの場合 #7100）

### 若年性認知症の相談先 『千葉県若年性認知症専用相談窓口』

千葉県から受託した千葉大学医学部附属病院の若年性認知症支援コーディネーターがご本人やご家族、勤務先等からの相談に応じます。

#### 電話相談

月・水・金 9:00～15:00

#### 問い合わせ先

TEL 043-226-2601(直通)

## 認知症初期集中支援チーム

### ● 認知症初期集中支援チームって？

認知症になっても本人の意思が尊重され、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができるように、認知症の人やその家族に対して、早期に関わる専門チームです。

袖ヶ浦市では、平成 27 年 10 月からチームを設けています。

### ● チーム員は

地域包括支援センターと袖ヶ浦さつき台病院（認知症疾患医療センター）が協力して対応しています。

### ● 主な支援内容

- 「認知症かな？」と気になりはじめた時期に、チーム員が訪問したり、お話を伺ったりします。
- 認知症についての心配や生活で困っていることをおききして、ご本人やご家族と一緒に考えます。
- 必要に応じて、情報提供やサービスの提案を行います。
- チームの支援期間は、おおむね 6 カ月です。
- チーム員がおききした情報（秘密）は守ります。
- チーム員の訪問等、活動に関する費用はかかりません。



### ● 支援の対象となる方

市内在住で、自宅で生活されている 40 歳以上の方で、①～③のいずれかに当てはまる方です。

- ① 認知症の疑いがあるが診断を受けていない方、または認知症と診断されて通院等を中断している方
- ② 介護保険サービスを利用していない方、または利用を中断している方
- ③ 何らかのサービスは利用しているが、認知症による症状が強く、どのように対応したらよいか困っている方

### ● 支援を受ける流れ

- 1) 相談 …………… まずは地域包括支援センター（お近くのサブセンター）へご相談ください。（来所／電話）
- 2) 初回訪問 …………… チーム員が訪問します。
- 3) 初期集中支援 …… 認知症の状態に沿った対応や、受診・介護サービスの利用などを一緒に考えます。
- 4) 引継 …………… ケアマネジャーや地域包括支援センターへ引継ぎます。



## 第2章

# 医療

(健康を維持する)



- ◆ 認知症の診断を受けるには ..... P.14
- ◆ 認知症ケアを受けたい ..... P.15
  - ・ 重度認知症患者デイケア
- ◆ 居宅療養管理指導 ..... P.16
- ◆ 薬との上手な付き合い方 ..... P.16
  - ・ 訪問薬剤管理
  - ・ かかりつけ薬局
- ◆ お口の健康に関して ..... P.17
- ◆ 医療費に関して ..... P.18



## 認知症の診断を受けるには

認知症についての診断を受けるにはまず、かかりつけ医（P.9）へご相談ください。P.9 記載のとおり、日ごろのご本人の様子がわかると認知症についてのより正確な診察が行えますので、ご本人の状態をよくご存じの方と一緒に受診することをお勧めします。

また、かかりつけ医がない、専門的な診察を受けたいという場合には、認知症疾患医療センター（P.8）へご相談ください。

### Point

受診を拒むご本人に対し、「なんとしてでも病院に連れて行かなければ」と悩まれるご家族が大勢いらっしゃいます。

早期発見・早期対応はとても大事なことです。無理やり病院に連れて行くということは、ご本人の気持ちを刺激し、かえって症状が悪化することにもなりかねません。

本人が病院に行きたがらないという場合は、認知症初期集中支援チーム（P.12）など自宅に訪問してくれる第三者の支援を活用しながら、今後について検討してみてもいいでしょうか。



### 当事者の声

**頭がもやもやし、これまでの自分とは違うように感じていました**が、医者や薬は絶対に信じられないという気持ちでした。そんなとき、頭のもやもやが心配なら検査をしてみたらと言われました。治療と検査は別物だと言われ検査を受けることを決意しました。**検査**

**の前日はとても緊張**をして寝付けませんでした。

30年ぶりの病院で検査を受けました。待っている間に血圧を測るよう言われました。機械がエラーになり、看護師が測ると240以上もあって驚いていました。

血圧の薬を飲むととても頭がすっきりしました。認知症の薬は副作用が強く、先生に相談したらやめてもよいと言われたので気が楽になりました。今までは、医者が出した薬を信用していませんでしたが、きちんと効果があり、**副作用があれば相談してやめることができる**ことがとても安心しました。

自分は認知症だと思います。今までできていたパソコンがわからなくなり、億劫になっています。物覚えが悪いとか覚えようとしなくなっています。現在は、1日のほとんどを自分の部屋でラジオを聞いて過ごしています。認知症にはあまり良くないことのように思っています。自分が行きたい場所が見つかったら通おうと思っています。運動やカラオケがやりたいです。今回、受診していなかったらどこかに通おうなんて思ってもいませんでした。今の自分に必要なことは血圧の薬と運動、楽しみのために外に出ることだとわかりました。**自分が判断**のできるうちに受診してよかったと思います。

# 認知症ケアを受けたい

## 重度認知症患者デイケア

認知症の方に対し、様々なリハビリテーション（プログラム）を通じて、症状の進行を遅らせるような働きかけや、現在できている機能をできるだけ維持していけるように働きかけるサービスです。医療保険適用で医師の指示により利用が可能となります。

### 重度認知症患者デイケア ゆずの里

ご利用される方の健康状態に配慮しながら、認知症ケアを行なっています。

ゆずの里には、様々な認知症の専門スタッフがおおり、お一人お一人に合わせたケアや活動（プログラム）を提供し、認知症があっても“できること”を見つけていきます。



### ゆずの里 5つの特徴



### 1日のプログラム

9:30	10:00～11:30	12:00	13:30	14:00～15:30	15:30	16:00
デイケア開所	午前プログラム	昼食休憩	体調のチェック・水分補給	午後プログラム	おやつ・水分補給	ゆずの里出発

### 利用までの流れ

診察 → 主治医の先生に相談・見学 → 決定 → 送迎や利用回数の相談 → 利用開始

### 費用

医療保険自己負担割合	自己負担割合	
	ゆずの里利用が1年以上	ゆずの里利用が1年未満
1割	1,110円	1,160円
2割	2,220円	2,270円
3割	3,330円	3,380円
生活保護受給者	0円	0円

※自立支援医療制度（P.18）等費用の軽減制度があります。  
また、必要がある方は別途紙パンツ等の費用がかかります。

### 問い合わせ先

袖ヶ浦さつき台病院 ゆずの里 TEL 0438-38-4408（直通）  
月～土 8:30～17:30 日曜・祝日・年末年始はお休みです。

## 居宅療養管理指導

居宅療養管理指導とは、環境や身体的要因により通院することが困難な人を対象に、医師や歯科医師、看護師、薬剤師などの専門家が自宅を訪問し、健康管理や指導を行うサービスです。

### 💡 どういったときに相談できる？

介護認定を受けている方が利用できます。詳しくは担当のケアマネジャーに相談してみてください。

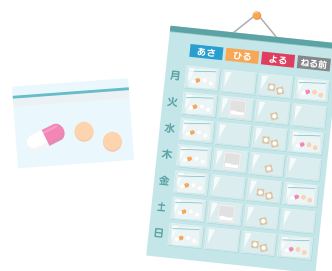
## 薬との上手な付き合い方

### 💡 訪問薬剤管理

「薬の管理ができない。」  
「飲み忘れた薬がたくさん余っている。」  
このようなことはありませんか？

薬局の中には、ご自宅などに訪問して薬剤の管理を行う「訪問薬剤管理指導」を行っているところもあります。

そうした薬局では、ご自宅などでの薬の管理や、残薬の整理など、服薬が適切に行えるための指導や提案を行っております。（例：一包化、カレンダー管理）かかりつけの薬局を決めていただき、お困りの際は是非ご相談ください。



#### 問い合わせ先

かかりつけの薬局 または 君津木更津薬剤師会  
TEL 0438-36-2294 (君津木更津薬剤師会事務局)

### 💡 かかりつけ薬局

かかりつけの薬局はありますか？

皆さんが使用する薬をひとつの薬局でまとめて管理すると、複数の医療機関から同じ薬が処方されていることに気づいたり、相互作用（注意を要する飲み合わせ）が起きるのを防ぐことができます。

また、薬局では、処方箋による調剤のみならず、市販薬や健康食品の取り扱い、介護関連商品の相談なども行っています。たとえば、風邪のひきはじめや発熱したときに、薬剤師が症状にあわせて適切な市販薬を選ぶお手伝いをしたり、医療機関への受診をお勧めすることもあります。

介護の不安や心配ごとも、薬剤師がお話を伺い、薬と健康に関する幅広い知識をもとに解決策を提案します。

## お口の健康に関して

お口の健康は認知症になる前も、認知症になってからもとても大切なことです。  
また、いつまでもおいしくごはんを食べるには、歯だけでなく飲み込む力【嚥下】も大切です。

かかりつけ歯科医を持ち、口腔ケアを心がけましょう。

### 訪問歯科診療

歯科医院へ通院することが困難で、訪問診療を希望される方は、かかりつけ歯科医に相談をしてください。

かかりつけ歯科医がいない場合や、かかりつけ歯科医が訪問診療を行っていない場合は、君津木更津歯科医師会または千葉県歯科医師会へお問い合わせください。

#### 問い合わせ先

##### ●千葉県歯科医師会

TEL 043-241-6471 月～金10時～16時（祝日・年末年始を除く）

ホームページ <https://www.cda.or.jp/activity/homecare>

##### ●君津木更津歯科医師会

TEL 0438-38-5725 月・水・木 10時～15時

火・金 10時～12時（祝日・年末年始を除く）

ホームページ <https://kimitsu.cda.or.jp/>



### どうして口のケアが大切なのでしょう？

新型コロナウイルス感染症の影響によって人との会話が減った、常にマスクをする生活になったことなどで、以前のように歯を磨かなくなったな…口が乾くようになったな…と感じていませんか？

口の中は汚れ（細菌）だらけです。そういったことが続くと、むし歯や歯周病が進んでしまい、やがては噛める歯が無くなってしまいます。

Aさんは、これまできちんと歯を磨いていっていませんでしたが、歯科衛生士さんから話を聞き、食後に薬を飲むのと同じように、食べた後は必ず歯を磨くようにしました。すると、歯ブラシが口に入る刺激で唾液がよく出るようになり、歯を磨いた後は口の中がさっぱりして気持ちよくなりました。口の中の細菌の数が減ってきたため、口臭が減ってきました。舌のうへの汚れが取れたら味覚を感じるようになったので、ごはんが美味しく感じられるようになりました。「歯医者に行って入れ歯を修理して噛めるようになったら、食事が楽しみになった。奥歯でしっかり噛めているから、ぐっと踏ん張れて転びにくくなったよ。噛めないでいると認知症が進むと聞いたし、まだまだ元気で美味しく食べ続けたいから、これからもかかりつけの歯医者さんで、定期的に診てもらおうようにするよ」とおっしゃいました。

飲み込む力が弱まり、口の中の汚れ（細菌）が増えると、誤嚥性肺炎にかかりやすくなるという危険もあります。歯磨きと、舌磨きと、入れ歯のお手入れでお口全体の細菌の数を減らしましょう。

また、口を動かす体操やマッサージで唾液を増やして口の乾燥を防ぎましょう。インフルエンザや風邪の予防にもつながりますよ。



## 医療費に関して

通院や入院などにより、経済的に苦しいと今後の生活が困難となってきます。その負担を軽減するため、医療費の助成や自己負担額を軽減する制度があります。

条件に該当する場合はぜひ、ご活用ください。



### 自立支援医療（精神通院）

事前申請が必要です

認知症などで継続して通院治療をしている場合、指定医療機関（重度認知症患者デイケアを含む）や指定薬局などの窓口で支払う通院医療費の自己負担が1割になります。

さらに所得に応じて1か月の自己負担額に上限があります。

申請には診断書の提出が必要です。（診断書料は全て自己負担となります。）

**対象者** 精神疾患を有し、医師から継続的な治療が必要と認められた方  
※所得制限があります。

#### 問い合わせ先

市役所 障がい者支援課

TEL 0438-62-3199

※後期高齢者医療制度の利用者については、申請しても自己負担額に変更がない場合があります。

重度認知症患者デイケア（P.15）の利用回数が多い方や薬代が高い方など自己負担額の多い方は、この制度を利用することにより支払う額を抑えることができます。



### 精神障害医療費の助成

事前申請が必要です

精神障害の治療で精神科・心療内科・メンタルヘルス科等に通院、入院した場合、保険診療による自己負担分を給付します。訪問看護療養費・デイケア自己負担額を含みます。

対象者の条件を満たしていれば、認知症により医療にかかった場合も適用され助成を受けることができます。（精神障害者保健福祉手帳を所持していなくても対象となります。）

**対象者** 市内に1年以上居住し、1か月以上にわたり治療を受け医療費等を支払った方  
※所得制限の他に、利用には条件があります。

#### 問い合わせ先

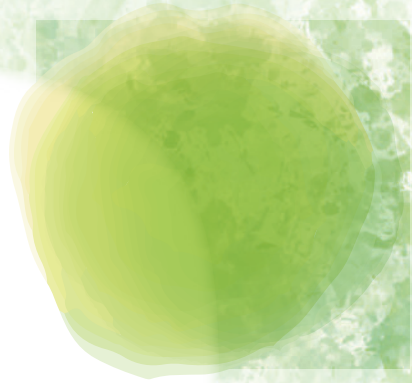
市役所 障がい者支援課

TEL 0438-62-3199



## 第3章

# 介護



- ◆ 介護保険の利用方法 ..... P.20
- ◆ 人との交流を増やしたい（ご本人・ご家族のために） ..... P.21
  - ・ 認知症カフェ
  - ・ デイサービス（デイケアを含む）
- ◆ 介護を手伝ってほしい ..... P.25
  - ・ ホームヘルパー
  - ・ 訪問看護
  - ・ 定期巡回・随時対応型訪問介護看護
  - ・ 小規模多機能型居宅介護
  - ・ 看護小規模多機能型居宅介護
- ◆ 介護をするご家族のために ..... P.27
  - ・ デイサービス
  - ・ ショートステイ
  - ・ 高齢者紙おむつ等支給
  - ・ 認知症カフェ
  - ・ 認知症家族のつどい
  - ・ 認知症おでかけ安心シール
  - ・ 介護マーク

### 介護保険サービス

このマークがついているサービスは、介護保険の申請が必要なサービスです。すでに担当のケアマネジャーがいる場合にはケアマネジャーへ、まだ担当がない・介護保険を申請していないという場合には、地域包括支援センター（P. 6）までご連絡ください。住宅改修・福祉用具に関するサービスは、P.49 をご覧ください。

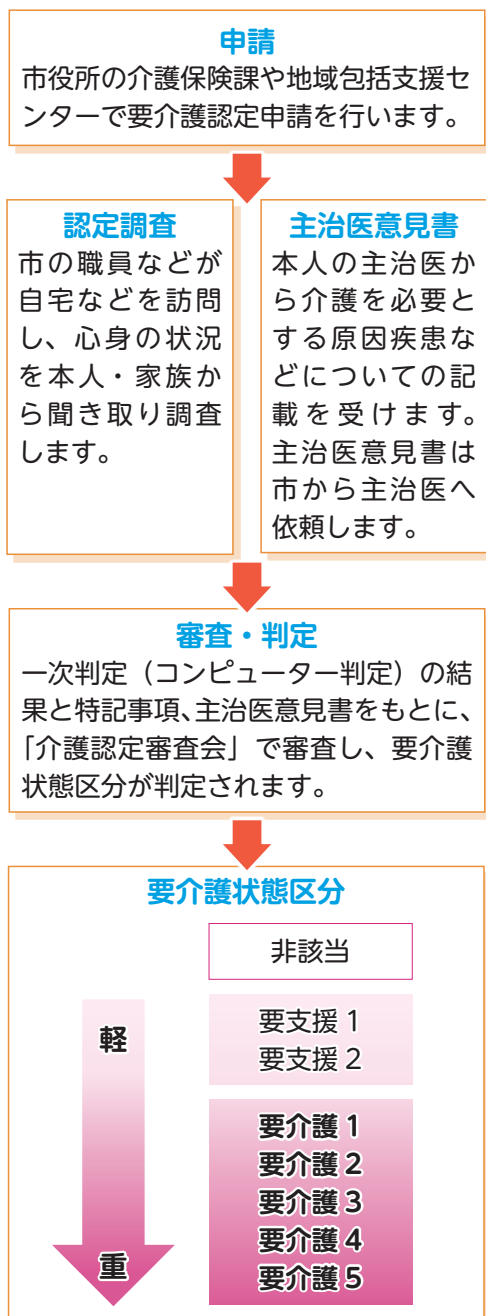
※掲載している費用は利用者負担割合が1割の場合の金額となっています。

所得により2割または3割負担となる場合や、制度改正等により料金や負担割合が変動する場合があります。

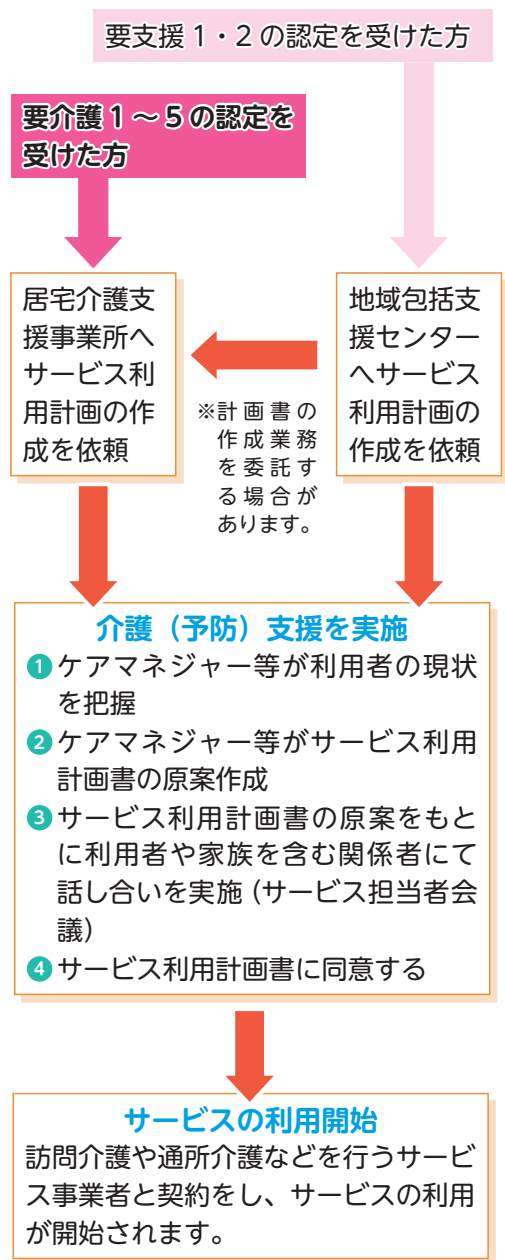
# 介護保険の利用方法

この章では、介護保険を使ったサービスの利用についても紹介しています。  
 そのため、「そもそも介護保険サービスはどうしたら使えるの?」ということについて、  
 利用までの流れをここでは紹介いたします。

## ① 要介護認定を受ける



## ② ケアマネジャーにサービス利用の計画書の作成を依頼し、サービスの利用を開始する



問い合わせ先

市役所 介護保険課

TEL 0438-62-3206

# 人との交流を増やしたい(ご本人・ご家族のために)

## オレンジカフェ袖ヶ浦

### カフェの紹介

住み慣れた地域の中で、認知症や障がいの有無にかかわらず、高齢の方から若い人や子供たちまですべての人たちが気軽に立ち寄れる「笑顔で集える居場所」を作りたい…。

その思いを実現するために、有志の方たちが全員ボランティアで運営しているカフェです。

認知症を理解していただくための啓蒙活動や、講演会などのイベントも行っています。



### どんなときに利用できる？

週に1回の楽しみに、日ごろの気分転換に、ちょっとした散歩のついでにお立ち寄りください。医療や介護の関係者もボランティアとしてカフェにいますので、日ごろの悩みを相談することもできます。



### 代表者の声

「オレンジカフェ袖ヶ浦」は、前身である「認知症カフェきみさんち」の、認知症の方や介護しているご家族、地域の方々が気軽に立ち寄り、お茶を飲みながら



楽しく過ごせる場所を作りたいという思いをそのままに、ウエルシア袖ヶ浦奈良輪店のスペースをお借りして開催しています。

オレンジカフェ袖ヶ浦では、一緒にカフェを手伝っていただける方を募集中です。

また、不定期ではありますが認知症や介護予防に関するミニ講座、楽しいイベント等も開催しています。

フェイスブック (<https://www.facebook.com/sodegaurakimisanchi/>) でも日程をお知らせしていますので、ぜひお越しください。お待ちしております。

名称	開催日	開催場所	連絡先	対象者
オレンジカフェ袖ヶ浦	毎週水曜日 10時30分～12時30分	ウエルシア袖ヶ浦 奈良輪店 (袖ヶ浦駅前1-22-6)	〈事務局〉 特別養護老人ホーム サニーヒル 070-4021-4802	どなたでも可



## ひらかわオレンジカフェ ウェルカフェ

### カフェの紹介

皆さんが暮らす地域で認知症になっても「つながり」がある、持てる、感じる事ができる場所を提供しています。

認知症の方、高齢の方、障害を持っている方、そのご家族を含めた地域の方に、コーヒーなどを楽しみながら参加していただける、そんなカフェです。

月1回、ウエルシア横田店さんのカフェスペースをお借りして開催しています。リラックスした雰囲気の中で、話したり、相談したり、認知症に関する情報を得ることができます。



### どんなときに利用できる？

介護についての相談、知識を得たい

一人で今後が不安、誰かに聞いてほしい

近所で気の合う仲間づくりがしたい等様々な理由で参加頂いています。

カフェ開催時には、介護経験者や介護関係者もカフェにいますので、お気軽にお越しください。



#### 代表者の声

少し誰かと話すと心が軽くなることはありませんか？

ウエルカフェを開催して2年がたちました。少しずつ輪が広がり、顔を合わせ気軽な会話を楽しめる空間が出来てきました。

「皆さんに会って話ができるのがいい」「ここに来るとほっとする」「毎月楽しみにしています」など、たくさんの声を頂いています。

介護をした体験談を話し合い、それぞれが受け止め、互いに涙をして共感する場面が見受けられたり、近況を話し合い和やかな笑いに包まれることがあります。これからもゆっくりと温かい時間を一緒に過ごしていただけるように運営していきたいと思えます。

ここで、新たな学びや出会いの機会が広がる「新しいつながり」をもちませんか？

ご連絡・ご参加お待ちしております。



絵手紙作品

名称	開催日	開催場所	連絡先	対象者
ひらかわ オレンジカフェ ウエルカフェ	毎月第4月曜日 13時30分～15時30分	ウエルシア袖ヶ浦 横田店 (横田2632-1)	〈事務局〉 袖ヶ浦瑞穂特別養護 老人ホーム 0438-60-5566	どなたでも可

相談

医療

介護

生活支援

理解・接し方・予防

住まい

## ケアラズカフェのぞみの

認知症の家族の介護について、支え合いたいという思いから、介護を行っている家族が集まり立ち上げました。

介護を経験したことのある家族だからこそわかる思い、辛い経験、楽しい経験、何でも話ができればいいと思います。

キャラバン・メイトによる認知症サポーター養成講座も実施しています。

また、2～3か月に1回、行政や専門職学者を講師として学習会を行い、認知症介護のあり方を共に目指します。

学習会の内容は会報誌等で公開しています。



## どういったときに利用できる？

- ★ 家族が認知症になり、介護をしているけれどもどう接したらいいかわからない。
- ★ 介護についての悩みを誰かに聴いてもらいたい。
- ★ 今後どうすればよいか（選択肢、心構え）



学習会の様子

### 代表者の声

ケアラズカフェ  
のぞみの  
代表 高安さんより

私自身、認知症を発症した母の介護を行ってきました。誰かに相談に乗ってもらいたかったけれどいませんでした。そのときの経験から少しでも誰かの役に立てればと思っています。

必要な時は、市の地域包括支援センターへ連絡をするなど協力体制を取っています。同じまちに住む仲間として、茶飲み話の延長で認知症や介護について話ができればと考えていますので、いつでもお気軽にご連絡ください。

開催日以外の日も連絡をお待ちしています。

※守秘義務を大切にしています。



フェイスブック「高安修蔵」で検索 (<https://www.facebook.com/syuzo.takyasu>)

名称	開催日	開催場所	連絡先	対象者
ケアラズカフェ のぞみの	毎月第1・第3土曜日 10時00分～12時00分	長浦公民館 (蔵波513-1)	090-7414-6873	認知症の方を 介護されている方・されて いた方、専門 職、関係者等



日中を施設で過ごし、入浴やリハビリテーション、体操などを行うサービスです。他の利用者やスタッフと話をしたり、体を動かすことで脳が活発化し、認知症の予防につながります。

朝9時頃に自宅まで迎えに来て16時頃に自宅まで送り届けるところが多いですが、施設によっては半日だけのところもあります。

**費用** ※別途、機能訓練等の加算料金や食費等がかかります。

デイサービス (通常規模)		デイケア
要支援1 (週1回)	1,718円 (1か月につき)	2,053円 (1か月につき)
要支援2 (週1回)	1,761円 (1か月につき)	
要支援2 (週2回)	3,521円 (1か月につき)	3,999円 (1か月につき)
要介護1	655円 (1回につき)	757円 (1回につき)
要介護2	773円 (1回につき)	897円 (1回につき)
要介護3	896円 (1回につき)	1,039円 (1回につき)
要介護4	1,018円 (1回につき)	1,206円 (1回につき)
要介護5	1,142円 (1回につき)	1,369円 (1回につき)

**利用をしたいときは**

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。

要介護認定の申請については、P.20をご参照ください。

要介護認定を受けている方は、ケアマネジャー (P.10) へご相談ください。

**Point**

多く寄せられる相談として、「本人がデイサービスに行きたがらない」ということが挙げられます。知らないところや慣れない環境に行くということは、認知症の方でなくとも抵抗を感じてしまうと思います。

デイサービスと一言で言っても、施設によってリハビリに力を入れているところ、園芸を行っているところ、プールがあるところなど、様々な特色があります。

ご本人の趣味や性格などを考え、ご本人が興味を持つ取り組みを行っている施設を選ぶということで、はじめの一步が踏み出せるということが多くあります。



# 介護を手伝ってほしい

## ホームヘルパー

## 介護保険サービス

ホームヘルパーがご自宅に伺い、掃除・洗濯・調理といった「生活援助」や、入浴・おむつ交換などの「身体介護」を行います。

### 費用

#### ■ 要支援1・2の方

週1回程度の利用	… 1,226円 / 1か月につき
週2回程度の利用	… 2,448円 / 1か月につき
週2回を超える利用	… 3,884円 / 1か月につき
生活援助のみの場合	… 235円 / 1回につき
	※訪問型サービスA利用時

#### ■ 要介護1～5の方

生活援助	… 183円 (20分以上45分未満の場合) / 1回につき
身体介護	… 250円 (20分以上30分未満の場合) / 1回につき
	※別途加算がある場合があります。

## 訪問看護

## 介護保険サービス

看護師などが自宅に伺い、医師の指示のもと療養上の世話や診療の補助をします。

### 費用 (1回につき)

訪問看護ステーションから	… 470円 (30分未満の場合)
病院または診療所から	… 398円 (30分未満の場合)

※別途加算がある場合があります。

## 定期巡回・随時対応型訪問介護看護

## 介護保険サービス

日中、夜間を通じて訪問介護と訪問看護を受けられるサービスです。

### 費用 (1か月につき) ※別途加算がある場合があります。

	介護のみ利用	介護と看護を利用
要介護1	5,697円	8,312円
要介護2	10,168円	12,985円
要介護3	16,883円	19,821円
要介護4	21,357円	24,434円
要介護5	25,829円	29,601円

## 小規模多機能型居宅介護

## 介護保険サービス

通いを中心に、利用者の選択に応じて訪問や泊りのサービスを受けることができます。同一事業所の職員が対応を行いますので、なじみのある関係の中で支援を受けることができます。

### 費用 (1か月につき) ※別途加算や食費等がかかります。

要支援1	3,438円	要介護1	10,423円
要支援2	6,948円	要介護2	15,318円
		要介護3	22,283円
		要介護4	24,593円
		要介護5	27,117円

通所を中心として、宿泊サービスや自宅での訪問介護と訪問看護を組み合わせた、看護と介護を一体化したサービスを受けることができます。

**費用（1か月につき）** ※別途加算がある場合があります。

要介護 1	12,438 円
要介護 2	17,403 円
要介護 3	24,464 円
要介護 4	27,747 円
要介護 5	31,386 円

———— Memo ————

## 介護をするご家族のために

介護は 24 時間 365 日続くものです。

長く介護を続けるためにも、こうしたサービスを活用し、まずは介護者ご自身の体調を整えるということが大切です。

### デイサービス

### 介護保険サービス

P.24 にも記載のあるデイサービスは、ご家族の休息（レスパイト）のためにもご利用いただくことができます。

ご本人がデイサービスに行っている間に、家の用事を済ませたり、気晴らしに趣味を行ったり、自由な時間を作ることが大切です。

また、介護に行き詰ったときなど、少しの時間でも離れることでお互いの気持ちが整理でき、冷静に接することができるようになる方もいらっしゃいます。

### ショートステイ

### 介護保険サービス

一時的に施設に入所し、介護を受けるサービスです。

デイサービスと同様に、ご家族の休息のためにも利用することができ、冠婚葬祭の際などにも利用ができます。

### 高齢者紙おむつ等支給

要介護認定を受けた方をご自宅で介護しているご家族に、紙おむつ等を支給しています。

**対象者** ▶ ご自宅で 65 歳以上の要介護 1～5 の認定を受けた方を介護している家族及び一人暮らしの要介護認定を受けた方

- 支給概要** ▶
- ①内容 年 6 回、紙おむつ等を支給
  - ②支給限度額 要介護 1～5 … 3,000 円/月
  - ③支給月 原則奇数月に事業者から配送
  - ④利用者負担 なし
  - ⑤利用方法 支給申請書を市役所高齢者支援課にご提出ください。

#### 問い合わせ先

市役所 高齢者支援課

TEL 0438-62-3219



## 認知症カフェ

P.21～23 記載の認知症カフェでは、介護をするご家族の相談を受けています。認知症カフェには、認知症の方の介護を経験された方や、介護の専門職がいらっしゃいますので、介護をする中で困っていることについて気軽にご相談できます。

## 認知症家族のつどい

認知症の方を介護するご家族同士がこれまでの経験やそれぞれの思いを語り、情報を共有したりアドバイスを交わしたりする場です。

介護者同士が分かち合い交流を深め、介護負担の軽減を図ることを目的としています。

**開催回数** 年4回(6・9・12・3月)開催 10:00～12:00  
※詳細な日程は広報・ホームページでお知らせしています。

**会場** 市内公民館等

## どのような相談ができる？

- ★「認知症と診断をされたけど、これからどうなってしまうのかしら？」
- ★「困った言動や行動に対して他の方はどう対処しているのだろうか？」
- ★「介護していて疲れてしまった。」
- ★「希望のサービスがあったらいいのだけど、ないかしら？」
- ★「ついつい怒ってしまうけれど…。」

### 参加者の声

- 夫の介護をしています  
が、他の家族には愚痴ばかりこぼすわけにもいかず、介護の辛さなどをつい自分の中だけに溜め込んでしまっています。家族のつどいでは、同じような思いや経験をしたという方も多く、安心して話をしたり、思いを吐き出すことができています。
- 他の参加者の話を聞いて今後の心づもりができたり、本人への接し方を考え直す機会になっています。

### 問い合わせ先

地域包括支援センター TEL 0438-62-3225(P.6)

## 認知症おでかけ安心シール

認知症などで目的地にたどり着けず迷ってしまうおそれのある方に見守りシール(QRコードつき)を配布します。

**対象者** 40歳以上で認知症の診断を受けた方など

**内容** 対象者を発見した人が携帯電話などで見守りシールのQRコードを読み取ると、介護者などあらかじめ登録された連絡先に発見情報が自動的に通報されるものです。

### 問い合わせ先

地域包括支援センター  
TEL 0438-62-3225

## 介護マーク

認知症など外見では症状が分からない人とトイレに同行するときや、男性が女性用下着を購入するときなどに誤解や偏見を避けるために表示するマークを配布しています。

**対象者** 高齢者や障がい者などを介護する方

**内容** 市役所高齢者支援課にてお申し込み。または市のホームページでもダウンロードが可能です。

### 問い合わせ先

市役所 高齢者支援課  
TEL 0438-62-3219

## 第4章

# 生活支援



- ◆ 家事などを手伝ってもらいたい ..... P.30
- ◆ 買い物に困っている ..... P.32
  - ・ 宅配サービス
  - ・ 配食サービス
  - ・ 移動販売
- ◆ 地域での見守り ..... P.36
  - ・ 民生委員
  - ・ そでがうら高齢者見守りネット
  - ・ 郵便局のみまもりサービス
- ◆ お金の管理が心配 ..... P.38
  - ・ 日常生活自立支援事業（すまいる）
  - ・ 成年後見制度
- ◆ エンディングノートなどの活用について ..... P.40

## 家事などを手伝ってほしい

「電球交換をお願いしたいけど手伝ってくれる人がいない」、「庭の草を刈りたいけど自分ではできない」そんな生活の中でのちょっとした困りごとについて、手伝ってくれる団体があります。

団体により、活動内容や料金などは様々ですが、介護保険等の制度では手伝ってもらえないことにも柔軟に対応してくれる心強い味方です。

詳細については各団体へお問い合わせください。

団体名	活動地域	連絡先	支援内容	料金
さわやか ネット 蔵波台	蔵波台 地区	090-3544-0214 代表 吉岡 眞史	日用品の買い物、 部屋の模様替え、 障子などの張り替 え、庭の草取り、 簡単な日曜大工な ど	対応者1人当 たり200円 (原則2人以上で 対応) 3時間以上の場 合1人当たり+ 300円
NPO 法人 たけのこ	平川地区	080-5967-5319 平川いきいきサポート	草刈・枝切り等の 家の周りの作業、 障子の張り替えな ど	1時間まで700 円、以降30分 毎に400円 利用月のみ会費 500円が必要
NPO 法人 袖ヶ浦 げんき か〜い	市内全域	090-2428-3643	草刈り、庭木の剪 定、庭の草取り、 電球の取替えなど	都度、相談に応じ ます 目安： 屋内1時間 1,300円以上 屋外1時間 1,500円以上 年会費1,000円
のぞみ野 生活支援 ネット	のぞみ野	080-3004-8886 代表 荻谷 文介	電球の取替え、カー テンの取替え、家 具の移動、水道水 漏れ補修、庭の除 草、剪定、網戸・ 障子の張替など	対応者1人当 たり300円(目安) 登録料500円/ 月
NPO 法人 在宅福祉 サービス 袖ヶ浦 ふれあい	事業所 (久保田) から車で 20~30 分の範囲	0438-64-0802	家事、介護、病院 の付き添い、大掃 除など	家事1,000円~、 介護1,200円~ 年会費3,000円

団体名	活動地域	連絡先	支援内容	料金
げんき介護 相談所	市内全域	0438-62-4137	買い物、食事、病院の付き添い、介護全般など	1時間 2,500円～ (支援内容による)
かずさ ブルース	市内全域	0438-42-1666	嗜好品などの買い物支援、墓参り代行など	1時間 3,000円～

令和3年8月現在の情報。

— Memo —



# 買い物に困っている

## 宅配サービス

注文した食料品や日用品を、自宅まで配達するサービスです。

電話で注文できる場所が多く、インターネットを利用した注文もできます。

### ◆ どういったときに利用できる？

- ★ 誰でも利用できるものがほとんど
- ★ 自力での外出、品物選び、お金の支払いなどが難しいとき
- ★ 介護者の外出が難しいとき

### ★ 宅配サービス実施店一覧

店名	連絡先	内容
主婦の店福王台店 ※原則 60 歳以上 2,000 円以上	0438-62-8458	対応地区・曜日：店舗にてご確認ください。 注文方法：電話・店舗 支払方法：現金
セブン-イレブン セブンミール	0120-736-313 フリーダイヤル	対応地区：フリーダイヤルにお問い合わせ ください。 注文方法：インターネット・電話・店舗 支払方法：クレジットカード
生活協同組合 コープみらい ※要生協加入	0120-043-502 フリーダイヤル	対応地区：市内全域 注文方法：インターネット・電話・注文書 支払方法：毎月 1 回口座からの引落し
生活協同組合 パルシステム千葉 ※要生協加入	0120-554-270 フリーダイヤル	対応地区：市内全域 ※一部配達エリア外あり 注文方法：インターネット・電話・注文書 支払方法：毎月 1 回口座からの引落し・ク レジットカード

※令和 3 年 8 月現在の情報。

※変更となっている場合がありますので、詳しくは各店舗に直接お問い合わせください。

## 配食サービス

会社により、毎日届けるメニューや冷凍されたものをまとめて届けるメニューなどがあります。白飯の有無を選べたり、おかゆや制限食（塩分やカロリー等）を取り扱っている会社もあります。

### ◆ どういったときに利用できる？

- ★ 食事の準備が大変になってきた。
- ★ 病院から制限食と言われたが、家ではそんな料理は作れなくて困ってしまった。

#### 利用者の声

- 毎日昼食用に届けてもらっています。ご飯は自分で炊いています。おかずが結構あるので残して夕食にも食べています。
- 日によって体調が違うので、冷凍庫に何食分か入れてあります。お弁当ではなく、1品ずつになっているものがあるので、もう1品ほしい時用に頼もうか考えています。

### ★ 配食サービス一覧

名称	連絡先	注文方法	内容
ワタミの宅食	フリーダイヤル 0120-321-510	①ホームページまたは電話で連絡 ②毎週水曜日までに申し込み ③スタッフが訪問・前金制の支払	● 冷蔵庫での保管 ● 電子レンジで温め ● 日替わり弁当
宅配 COOK123 (ワン・ツウ・スリー)	木更津君津店 0439-29-6091	①電話で前日の16時までに連絡 ②弁当の種類、ご飯の有無、昼・夕飯の指定 ③届日、支払方法の指定	● 一食から宅配 ● 日曜・祝日も可能 ● きざみ、おかゆ、やわらか食あり
セブン・イレブン セブンミール	フリーダイヤル 0120-736-014	①ホームページ、電話、店舗での注文 ②受取日を指定（3日前午前10時30分が締切） ③店舗で受取の場合はレジで精算、自宅で受取の場合はクレジットカードで支払い	● 雑貨、飲物、食材も可能 ● サンドイッチやパンなどの軽食あり

名称	連絡先	注文方法	内容
生活協同 組合 コープみらい (夕食宅配) ※要生協加入	フリーダイヤル 0120-502- 160	①月～金の週3日以上で配達可能 ②休止・変更のお申込みは配達前週の火曜日まで ③代金は毎月1回口座から引落し	●普通食（弁当、おかずのみ）の他エネルギー塩分調整食あり ●お惣菜や野菜、果物、乳製品等も一緒にお届け可能 ●ご不在時は、保冷箱に入れてお届け ●お届け先の配達情報をメールでお知らせする「お届け確認メールサービス」あり
療法専門食 けんたくん	かずさ木更津店 0438-55- 1781	①電話かインターネット（「けんたくんかずさ木更津店」で検索）での注文 ②自宅まで配送 ③配達時に現金支払い又は振込可	●カロリー、たんぱく、塩分コントロール食、やわらか食（歯茎でも噛めるやわらかさ）あり ●冷凍庫で長期保存可、好きな時間にレンジで温め、専用ケースでお届けのため置き配可 ●別でリフォーム、住まいの修繕、家事サービス代行あり
生活協同 組合 パルシステム 千葉 (夕食宅配)	フリーダイヤル 0120-660- 788	①月～金の週3日以上で配達可能 ②休止・変更のお申込みは配達前週の水曜日まで ③口座振替にて支払い	●専用箱でお届けするから留守でもOK ●安否確認サービスあり ●当日製造、当日お届け

※令和3年8月現在の情報。

※変更となっている場合がありますので、詳しくは各店舗に直接お問い合わせください。

## 移動販売

商品を載せた移動販売車が、皆様のお近くの停留所まで来て、商品の販売を行います。また、“停留所まで行けない”という方の為に、ご自宅まで伺うことも可能です（移動販売車が駐車できる敷地が必要です）。

販売が可能な商品は野菜や肉・魚といった生鮮食品のほか、パンやお菓子、雑貨など幅広く取り扱っています。



まごころ便（主婦の店）

## どういったときに利用できる？

- ★ 買い物に行けなくて困っている。
- ★ 品物は自分で見て選びたいけどお店まで行けない。

### ★移動販売一覧

店名	連絡先	注文方法	内容
まごころ便 （主婦の店）	主婦の店本部 フリーダイヤル 0800－ 800－8503	①電話で連絡 ②店員さんが自宅に 伺い、トラックを とめる場所や配達 の日時などを話し 合います。 ③利用開始	●食品、日用品など 毎週月曜日～木曜 日の間で週に1度伺 います。 お買いものした商 品1個につき、配送 料として10円かか ります。
コープの移動店舗 ふれあい便 （コープみらい）	コープデリ連合会 移動店舗 048－755－9815	現在花房平団地のみ の巡回となっています。 詳しくは左記連 絡先までお問い合わせ ください。	毎週火曜日の午後に 花房平団地を定期巡 回しています。食品 全般、雑貨等約500 点を積載しています。

※令和3年8月現在の情報。

※変更となっている場合がありますので、詳しくは各会社に直接お問い合わせください。



ふれあい便  
（コープみらい）



週1回この移動店舗にみんなが集まり  
おしゃべりできることがうれしい



## 地域での見守り

### 民生委員

- 民生委員は、住民の立場に立って相談・援助・福祉の増進に努める、国から委嘱された相談援助職です。民生委員には守秘義務が課されています。
- 担当地区の住民からの社会福祉にかかわる様々な相談に応じ、福祉サービスについての情報提供や助言を行ったり、行政や関係機関とをつなぐパイプの役割を務めます。市内で約 90 名の民生委員児童委員が活動しています。

### どういったときに相談できる？

- ★ 困りごとがあるが、どこに何を相談してよいかわからないとき
- ★ 一人暮らしなどのため、ときどき様子を見てほしいとき
- ★ 介護や福祉に関する制度について知りたいとき

#### 利用者の声

- 80 歳を過ぎて一人で暮らしているが、民生委員が毎月訪ねてきてくださり、体調を尋ねたり話を聞いたりしてくれるのでとても安心です。
- 一人暮らしで具合が悪くなったときどうしようという不安を打ち明けたところ、「救急医療キット」や「緊急通報システム」「要援護者登録」などの制度を教えてもらい、手続きをすることができました。
- 足腰が悪くなり自力でお風呂に入るのが大変で困っていたら、民生委員が地域包括支援センターに連絡し事情を説明してくれた。おかげで介護保険を使う手続きができ、今はデイサービスで安全に気持ちよくお風呂に入ることができています。

#### 問い合わせ先

市役所 地域福祉課 TEL 0438-62-3157

### そでがうら高齢者見守りネットワーク

「そでがうら高齢者見守りネットワーク」は、地域の皆様、協力事業所などが日常生活・業務等において、高齢者の異変に気づいたときに市役所へご連絡いただき、市役所で状況確認を行うことで地域の高齢者をさりげなく見守っていくものです。

令和 3 年 4 月現在、50 事業者と 19 の関係機関・団体に協力いただいています。



#### 問い合わせ先

市役所 高齢者支援課 TEL 0438-62-3219

## ① 毎月のみまもり

- 月1回郵便局社員などがご利用者宅などへ直接訪問します。
- ご利用者の生活状況はご家族などのご指定いただいた報告先へご連絡します。
- 生活状況は「7項目+選べる3項目」でご利用者の状況に応じた確認ができます。

— 月額 —  
2,500円  
(税込)

例えば  
こんな方に

生活状況について  
把握したい

頻繁に帰省する  
ことができない

人との会話で  
元気になってほしい

## ② 毎日のつながり

- ご利用者へ毎日お電話（自動音声）で体調確認を行います。
- 回答後には、日替わりメッセージもお楽しみいただけます。
- 体調確認の回答内容はすぐにご家族などのご指定いただいた報告先へメールでご連絡します。

— 月額 —  
固定 1,070円  
携帯 1,280円  
(税込)

例えば  
こんな方に

元気かな？と  
気になることがある

定期的に  
生活状況を確認  
したい

忙しくて  
毎日は  
連絡できない

### 問い合わせ先

袖ヶ浦郵便局 窓口営業部 TEL 0570-943-892  
平川郵便局 TEL 0438-75-2080



こんな方におすすめです

# お金の管理が心配



## 日常生活自立支援事業（すまいる）

通帳やお金の管理を行ったり、市役所などで公的な手続きを行う際に、不安を感じたときに利用できる制度で、下記の3つの支援を行っています。

### ① 福祉サービス 利用援助

福祉サービスを  
安心して利用できる  
ための相談等

### ② 財産管理 サービス

お金の出し入れ、  
公共料金等の  
支払いのお手伝いを  
します。

### ③ 財産保全 サービス

大切な書類や  
通帳、印鑑などを  
お預かりします。

利用にあたっては、年会費 3,600 円（月額 300 円）の他、生活支援員の交通費・支援時間に応じた費用等が発生します。



## どういったときに相談できる？

- ★ 福祉サービスの利用のしかたがわからない。
- ★ 役所から届く書類をどうしたらいいのかわからない。
- ★ 公共料金や医療費の支払い、銀行などでの払戻しがうまくできない。
- ★ 通帳やはんこ、大切な書類をよくなくしてしまう。

※ご自身で契約ができる方が対象となります。

### 利用者の声

一人暮らしをしている母が、通帳やはんこをよくなくしてしまい、その都度再発行をされていて困っていました。私達家族は遠方に住んでいて、毎回来るといっても行かず、制度を教えてください利用を始めました。

はじめは人にお金や通帳を預けることに本人は抵抗があったようですが、何回かお金の出し入れをやってもらうと安心したようで、支援者の方が来てくれるのを楽しみにしているようです。（ご利用者様の娘様より）

### 問い合わせ先

袖ヶ浦市社会福祉協議会

TEL 0438-63-3877

## 成年後見制度

ご自身の財産の管理ができない、本人に必要な無い契約をしてしまうなど、判断能力が低下した際に利用できる制度です。

判断能力の程度に応じ、選任された後見人・保佐人・補助人が本人に代わり様々な手続きを行います。

単にお金の管理をしてもらうだけでなく、介護や福祉サービスの利用手続きを手伝ってもらったり、生活を送る上で必要なことを一緒に考えてくれたりする強い味方です。

### どういったときに相談できる？

- ★ 通帳やおろしたお金等を度々なくしてしまう。
- ★ 悪徳商法など、高額な契約をさせられそうになった。
- ★ 本人に代わり家族が銀行でお金をおろそうとしたが、本人ではないため断られてしまった。
- ★ 家族が遠方に住んでいて、介護サービスの手続きなどを行うことが難しい。

#### 問い合わせ先

地域包括支援センター

TEL 0438-62-3225 (P. 6)

### 後見制度の手続きについて

後見制度の手続きについては、弁護士や司法書士に依頼することが可能です。

#### ★相談、問い合わせ先一覧

名称	連絡先	相談受付時間
千葉県弁護士会	043-227-8431(代表)	平日 9時～12時、13時～17時
リーガルサポート (司法書士会)	043-301-7831(事務局) 相談希望者の近隣担当会員を紹介し、各事務所にて面談となります。	平日 9時～17時

### 申立てをする場合

#### ●家庭裁判所

判断能力が低下した本人が袖ヶ浦市在住の場合、原則として千葉家庭裁判所木更津支部（TEL 0438-22-3775）に申立てを行います。

本人が他市区町村にお住まいの場合は、裁判所のウェブサイトをご覧ください。最寄りの家庭裁判所にお問い合わせください。

裁判所ホームページ <https://www.courts.go.jp>



## エンディングノートなどの活用について

認知症の症状や進行度合いは人それぞれですが、進行していくにつれてだんだんと記憶力や判断能力が低下していく場合が多くあります。

そうなった時に、どのような生活を送りたいか、どのような最期を迎えたいかを家族や周囲に伝える手段として、「エンディングノート」などを活用することもできます。

今後もできる限り住み慣れた地域で安心して生活を続け、人生最期のときまでその方らしく生きていくためにも、日ごろからご本人の気持ちを確認しておくことが大切です。

### エンディングサポート事業（令和3年度から開始）

人生を考え、人生の終わりをよりよいものにする事業です。

- ・「終活」についてのご相談に応じます。
- ・終活の講演会を開催します。（エンディングノート配布）

#### 問い合わせ先

高齢者支援課（高齢者福祉班） TEL 0438-62-3219

### エンディングノート

人生を全部、よりよく生きるために「わたしのノート」を作成しておきましょう。「袖ヶ浦市マイエンディングノート」を配布中。

#### 配布場所

地域包括支援センター TEL 0438-62-3225

#### 《「もしもの時」に備えて、確認しておくことよい事柄》

- ご自分のこと：身分証明ができる書類の保管場所、緊急連絡先など
- 年金情報、財産（金融機関の口座情報、保険、不動産、クレジットカード）
- 親戚や友人など周りの人のこと：連絡先リスト、ペットのこと
- 病院での治療や、介護サービスについての現状・ご希望
- 葬儀の希望、お墓の希望、遺言書について



## 第5章



# 理解・ 接し方・予防

- ◆ 認知症とは ..... P.42
  - ・ 認知症を引き起こす主な病気
  - ・ 認知症の症状
- ◆ 認知症を知る ..... P.43
  - ・ 認知症サポーター養成講座
  - ・ 頭の元気度測定会
- ◆ 認知症の予防のために ..... P.45
  - ・ 認知症予防教室
  - ・ 介護予防体操
  - ・ ボランティア活動
  - ・ 趣味・サークル活動

## 認知症とは

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が壊れてしまったり、脳の司令塔の働きが悪くなったために、さまざまな障害が起こり、生活する上で支障が出ているということがおよそ6か月継続している状態を指します。

### 認知症を引き起こす主な病気

#### ◆ 変性疾患

脳の細胞がゆっくりと壊れて脳が委縮していく疾患で、主に次のような病気があります。

- アルツハイマー病
- レビー小体型認知症
- 前頭側頭型認知症

#### ◆ 脳血管疾患

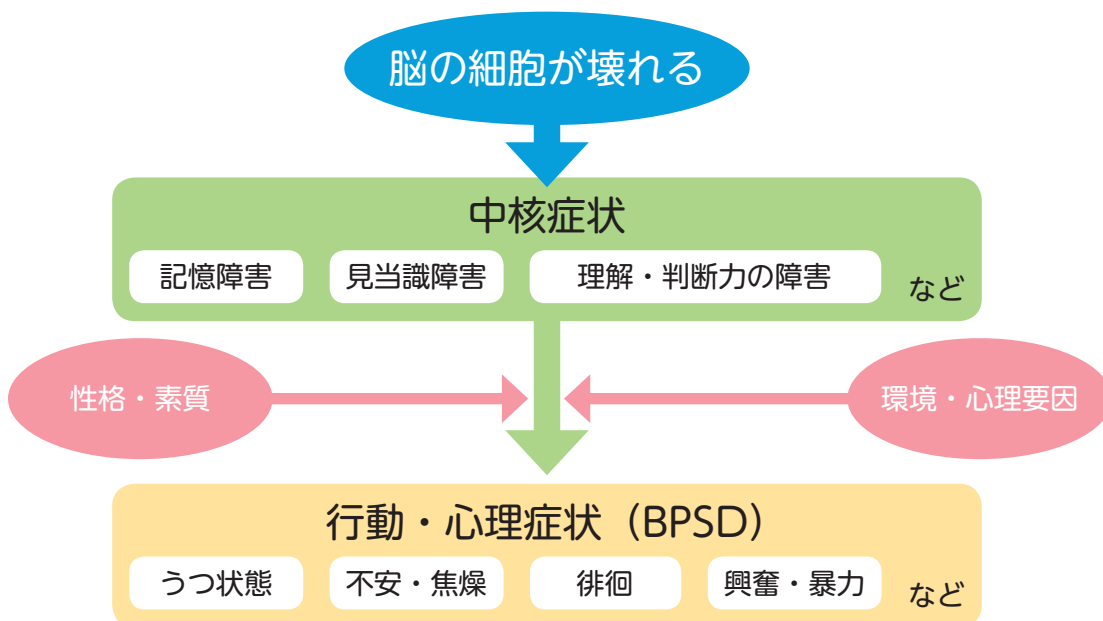
脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化などのために、神経の細胞に栄養や酸素が行きわたらなくなり、その結果その部分の神経細胞が壊れてしまったり、神経のネットワークが壊れてしまう病気です。

### 認知症の症状

認知症の症状には、主に「中核症状」と「行動・心理症状（BPSD）」があります。

脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状を「中核症状」と呼び、記憶障害・見当識障害などがこれに当たります。

そこに、ご本人の性格や環境、人間関係などの要因が絡み合って、精神症状や日常生活における行動上の問題が起きてくることがあり、これを「行動・心理症状（BPSD）」と呼びます。



# 認知症を知る

## 認知症サポーター養成講座

認知症サポーター養成講座では、認知症に対する正しい理解や物忘れと認知症の違い、認知症の方との接し方、認知症の予防、認知症介護をしている家族の気持ちの理解などについて学んでいただきます。

認知症サポーター養成講座を受けると「認知症サポーター」になります。認知症サポーターは何か特別なことをする必要はありません。認知症になった人や家族の気持ちを理解するよう努め、認知症の人や家族を温かく見守りながら応援し、そのうえで、例えば、友人や家族にその知識を伝える、隣人あるいは商店・交通機関などまちで働く人として、できる範囲で手助けする、など活動内容は人それぞれです。

袖ヶ浦市においては、平成19年度から一般市民、各種サークルや企業、シニアクラブを対象として認知症サポーター養成講座を開催しており、令和3年4月1日現在、袖ヶ浦市の認知症サポーターの数は9,365人となっています。

また、市内の小中学校においても積極的に認知症サポーター養成講座を開催し、子供のころから認知症を身近に感じ、温かく接するということの大切さを学んでいただいています。



小学校での講座の様子

## どういったときに 相談できる？

- ★ 認知症のことを正しく理解したい。
- ★ 家族が認知症で、どう接してよいか知りたい。
- ★ 地域全体で認知症に対する理解を深めたい。
- ★ 認知症の方を支援したい。

### 問い合わせ先

地域包括支援センター

TEL 0438-62-3225 (P. 6)

### サポーター養成講座を受けた方の感想

- 「認知症はとてもつらい病気なんだと思った。私のおばあちゃんがもし認知症だったら、やさしく笑顔でいてあげたいと思った。」  
(市内小学生)
- 「病気になっても心は生きていることがわかった。認知症だけでなく、困っている人がいたら、助けてあげようと思った。」 (市内小学生)
- 「認知症の方に対する声かけの方法について、見直すよい機会となった。」 (市内男性)
- 「認知症の記憶障害と物忘れの違いを知った。予防も積極的に取り組みたい。」 (市内女性)



## 頭の元気度測定会

パソコンの画面をタッチするだけの簡単な操作で、おおまかな認知機能の判定を行います。

必要に応じて適切な医療等につないだり、認知症に対する知識の普及を行っています。



### どういったときに利用できる？

- ★ 最近、物忘れが出てきて心配。
- ★ 認知症ってどういう病気？自分は大丈夫だろうか？
- ★ 認知症にならないためには？

**申込方法** ▶ サークルやシニアクラブ等、3人以上の集まりでお申し込みください。お近くの公会堂やご自宅などへ出張し、測定会を実施します。

**費用** ▶ 無料

**申込先** ▶ 袖ヶ浦市地域包括支援センター **TEL** 0438-62-3225

#### 参加者の声

- 物忘れが出てきて心配だったけれど、話を聞いてもらい、そんなに心配しなくて良いことがわかって安心した。
- 検査よりもゆっくりと話を聞いてもらい、認知症について色々教えてもらえたことが良かった。

## 認知症の予防のために

認知症の予防には、①食事、②適度な運動、③人との交流が大切です。

袖ヶ浦市には、認知症を予防するための活動がたくさんあります。公民館で行われるサークル活動、近所で行う体操教室、趣味で行っているゴルフ…など、日常の中にある様々な活動はすべて認知症予防につながります。

こちらでは、いくつかの取組みを紹介いたします。皆さんも趣味や関心のあることなど、何かひとつ始めてみませんか。

### 認知症予防教室

#### 頭の元気トレーニング

脳の元気を保つための頭と体の教室を開催しています。

**日時** 毎月1回  
午後2時～3時30分

**場所** 市内公民館等  
※詳細な日程・会場は広報・ホームページ等でお知らせしています。

**申込み** 地域包括支援センターにて電話で受付 **TEL** 0438-62-3225 (P. 6)

### 介護予防体操

#### 袖ヶ浦いきいき百歳体操

年齢や体力に関係なく行うことができる体操です。  
住民の皆様による自主グループで、週1回程度、安全で効果のある体操を続けていきます。



### どういったときに相談できる？

袖ヶ浦いきいき百歳体操は、市内でたくさんのグループが活動を行っています。  
見学・参加希望については、最寄のグループをご案内しますので、地域包括支援センター(P. 6)までお気軽に相談ください。  
また「自分でグループをはじめたい」という方も、ぜひご相談ください。

#### 参加者の声

百歳体操参加者からは「杖を使わずに歩けるようになった」「段差で、膝が楽に上がる」などの声が聞かれています。参加者への定期的な体力評価の結果からも、筋力向上、転ばない体づくりの効果があらわれています。

#### 問い合わせ先

地域包括支援センター  
**TEL** 0438-62-3225 (P. 6)

## ● 介護支援ボランティア

市の指定を受けた事業所でボランティア活動を行うと、活動実績によりポイントが付与され、そのポイントに応じて、市農畜産物直売所「ゆりの里」の商品券に交換、または社会福祉協議会へ寄付することができます。

事前に市が開催する研修会を受講し、“介護支援ボランティア”として市に登録する必要があります。

対象は65歳以上で市内在住の方となります。

### 問い合わせ先

市役所 高齢者支援課

TEL 0438-62-3219

## ● ボランティアセンター

社会福祉協議会内にあり、ボランティアに関する相談、ボランティア情報の発信、ボランティア保険の受付等に対応しています。

## どういったときに相談できる？

- ★ 自分ができること、人に役立つことをやりたい。
- ★ 何かしたいけど何をしたらよいのかわからない。

### 利用者 (ボランティア) の声

最初は「できるかな」という不安の方が大きかったです。「ありがとう」と言われることが何よりも嬉しく、このような活動をさせていただき、私の方が「ありがとう」と言いたいです。

### 問い合わせ先

袖ヶ浦市社会福祉協議会  
ボランティアセンター

TEL 0438-63-3988

## Point

★★★認知症予防の「脳トレ」は…？

認知症の予防方法・改善方法として、トレーニングやドリルなど、世間で数多く紹介されています。

これらは、楽しんで取り組むのがよいとされています。

認知症と診断された方が「トレーニング」として行うとき、「楽しくない」「憂うつ」と感じたら、それは不向きだと考えられます。苦痛を感じることを周囲が無理強いしたり、ご自身で無理をなさらないほうがよいでしょう。



## 趣味・サークル活動

余暇活動・趣味をなされていますか？

認知症を防ぐ生活習慣としては「めんどくさがり」にならずに、新しいことや、やり方に挑戦していると脳が活性化するとされています。新しい習いごとを始めたり、料理・旅行など積極的に楽しみを増やしてみましょう。楽しく笑顔で取り組めることを、生活に取り入れましょう。

### どこで相談できる？

余暇活動・趣味のきっかけは、例えば市民会館や公民館のサークル活動を利用する方法があります。ガウランドや臨海スポーツセンターなどのスポーツ施設を利用するのもよいでしょう。また、お住まいの地区の自治会やシニアクラブの活動にもぜひ積極的にご参加ください。

#### 参加者の声

「シニアクラブのグランドゴルフが楽しみ。」と毎週必ず参加しているとの声をききます。

体を動かすこと、仲間と協力したり競ったり、楽しさが継続のコツのようです。

また、「活動は、全部やれるわけじゃないけど、仲間と会いに行くんです。」とおっしゃる方も。仲間・会いたい人がいる幸せ、活動に参加する大きな楽しみとなっています。

## 認知症の予防について【番外編】

認知症の中でも特に脳血管性認知症については生活習慣病に起因します。生活習慣病予防のため以下のことに気をつけた食事を心がけましょう！

### ① 栄養バランスのよい食事をとろう！

自分の体重、身長からBMIを求めましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

※BMIの標準は、  
**18.5 ~ 24.9**  
自分の体格にあった  
適正カロリーを…。

### ② 甘いものを控える。

### ③ 野菜を積極的にとりましょう。

### ④ 塩分をとりすぎない

### ⑤ 水分を多くとりましょう。

脱水により、認知症を発症させることがあります。

### ⑥ 生活習慣病など持病のある方は治療をしましょう。

(高血圧・高脂血症・糖尿病など)

食事制限だけでは限界があります。改善しない場合には、医師と相談が必要です。



## 第6章

# 住まい



- ◆ 自宅の環境を整える ..... P.49
  - ・ 住宅改修
  - ・ 福祉用具の貸与・購入
- ◆ 施設の入所を考える ..... P.50
  - ① ケアハウス
  - ② サービス付き高齢者向け住宅
  - ③ 有料老人ホーム（住宅型）
  - ④ 有料老人ホーム（介護付）
  - ⑤ グループホーム（認知症対応型共同生活介護）
  - ⑥ 老人保健施設
  - ⑦ 特別養護老人ホーム

### 介護保険サービス

このマークがついているサービスは、介護保険の申請が必要なサービスです。すでに担当のケアマネジャーがいる場合にはケアマネジャーへ、まだ担当がない・介護保険を申請していないという場合には、地域包括支援センター(P. 6)までご連絡ください。

※サービス利用時の利用者負担割合は所得に応じ、1割～3割となります。(制度改正等により負担割合が変動する場合があります。)

## 自宅の環境を整える

### 住宅改修

### 介護保険サービス

階段や廊下に手すりをつけるといった工事や、段差の解消など、ご自宅で生活する上で支障となる箇所について、介護保険を利用し工事を行うことができます。

※事前申請が必要です。工事を行う前に必ず市役所介護保険課（TEL 62 - 3206）までご相談ください。

### 福祉用具の貸与・購入

### 介護保険サービス

歩行器やベッド、手すりなどを借りたり、入浴用の椅子やポータブルトイレなどの購入に係る費用の助成を受けることができます。

※指定を受けていない事業者から購入した場合は、対象になりませんのでご注意ください。

—— Memo ——

## 施設の入所を考える

認知症のご家族の介護を続ける上では、施設へ入るということも一つの選択となります。

『施設に入る』というあまり良くないイメージを持たれる方もいるかも知れませんが、ご本人やご家族の状況によっては、施設に入ることの良い方向に改善するということが少なくありません。

一言で施設といっても、お元気づちから入れる施設や、重い介護状態の方だけが対象の施設、入居金がかかる施設、かからない施設と様々です。

“いざ”というときに検討を始めると、どういったところがご本人にとって良い所なのか十分に考える時間がありません。

早いうちから施設についても情報を集め、これからの生活を考えておくということも必要です。

ここでは、袖ヶ浦市や近隣市に存在する施設の種類を紹介をしています。

費用等については目安となりますので、詳細につきましては各施設にお問い合わせください。

### ★施設の種類と入所可能時期の目安

	元気づち	一人で住むことが 難しくなってきた	常に誰かの介護が 必要
① ケアハウス	→		
② サービス付き 高齢者向け住宅	→		
③ 有料老人ホーム (住宅型)	→		
④ 有料老人ホーム (介護付)		→	
⑤ グループホーム (認知症対応型 共同生活介護)		→	
⑥ 老人保健施設		→	
⑦ 特別養護老人 ホーム			→

## ① ケアハウス

お元気なうちから入れる施設で、介護が必要のない方が対象となります。

施設は個室のところほとんどで、食事の提供があります。相談員も配置されていて、日々の困りごとなどを相談することも可能です。

施設では、外部の介護サービスを利用することもできますが、例えば食堂までご自身では行けないなど自立した生活ができなくなってくると他の施設へ移る必要があります。

### 費用

施設や所得により異なりますが、おおよそ7万円/月～13万円/月程度です。その他、入居一時金がかかります。

※袖ヶ浦市内に施設はありませんが、市外の施設の利用が可能です。

## ② サービス付き高齢者向け住宅

施設により、元気な方から入れる施設や、寝たきりの状態の方まで入れる施設など様々です。

厳密に言うと、「施設」ではなく住居という扱いになります。安否確認と生活相談サービスが義務付けられており、アパート等よりも安心して暮らすことができます。

介護が必要な方は、外部の介護サービスを利用することが可能です。

### 費用

施設により異なりますが、おおよそ10万円/月～となります。また、入居金が必要な施設が多いです。

### ★市内サービス付き高齢者向け住宅

施設名	住所	連絡先	定員
ハピネス彩輝	大曽根1183-1	0438-53-7102	15名
よりそい蔵波館	蔵波2609-17	0438-42-1730	15名

※令和3年8月現在の情報。市外の施設の利用も可能です。

## ③ 有料老人ホーム（住宅型）

施設により、元気な方から入れる施設や寝たきりの状態の方まで入れる施設など様々です。介護が必要な方は、外部の介護サービスを利用することが可能です。

### 費用

費用や支払い形態は施設により異なり、数百万円単位の費用を一度に払い月額料金を抑えられるところや、入居金は不要で毎月費用を分割して支払うところなど様々です。

※市外の施設の利用も可能です。

### ★市内有料老人ホーム（住宅型）

施設名	住所	連絡先	定員
笑顔の家 彩輝	大曽根2-1	0438-63-6211	14名
シェアハウス彩輝	奈良輪1053-1	0438-38-3812	24名
ちいたの平川	百目木157-1	0438-75-8111	4名

※令和3年8月現在の情報。



## ④ 有料老人ホーム（介護付）

介護保険サービス

元気な方も入所することも可能ですが、主に介護が必要な方が対象となります。施設内に介護職員が配置されており、必要な介護を受けることができます。

### 費用

費用や支払い形態は施設により異なり、数百万円単位の費用を一度に払い月額料金を抑えられるところや、入居金は不要で毎月費用を分割して支払うところなど様々です。

※袖ヶ浦市内に施設はありませんが、市外の施設の利用も可能です。

## ⑤ グループホーム （認知症対応型共同生活介護）

介護保険サービス

認知症の診断があり、要支援2以上の認定を受けた方が対象となります。

少人数の家庭的な雰囲気の中で介護を受けることができ、可能な範囲でご本人にも一緒に家事をしてもらうなど、きめ細かな対応が可能です。

費用 おおよそ11万円/月～となり、入居預かり金が必要です。

### ★市内グループホーム一覧

施設名	住所	連絡先	定員
グループホーム憩 ・憩新棟	横田1708-1	0438-75-7010	各9名
	横田1709-3	//	合計18名
ならわの家	奈良輪718-1	0438-62-1168	18名

※令和3年8月現在の情報。市外の施設の利用はできません。

## ⑥ 老人保健施設

介護保険サービス

症状が安定している人に対し、医学的管理のもとで看護、介護、リハビリテーションを行う施設です。医療上のケアやリハビリテーション、介護を一体的に提供し、家庭への復帰を支援します。

### 費用

所得や要介護度、居室の形態（個室や多床室等）などによって異なりますが、他の有料老人ホームなどの施設と比べると少ない費用負担で入所することが可能です。

※要支援の方は利用できません。

### ★市内老人保健施設一覧

施設名	住所	連絡先	定員
カトリアンホーム	蔵波2713-1	0438-63-1021	90名
メディケアやまゆり	奈良輪730	0438-62-1605	100名

※令和3年8月現在の情報。市外の施設の利用も可能です。

寝たきりや認知症で日常生活において常時介護が必要で、自宅では介護が困難な人が入所します。

食事、入浴、排泄などの介護や療養上のサービスが受けられます。

市外の方の受け入れが可能な広域型の施設と、市内の方のみ受け入れが可能な小規模型の施設（地域密着型特別養護老人ホーム）があります。

**費用**

所得や要介護度、居室の形態（個室や多床室等）などによって異なりますが、老人保健施設と同様に他の有料老人ホームなどの施設と比べると少ない費用負担で入所することが可能です。

※新規入所は原則として要介護 3 以上の方が対象です。

★市内特別養護老人ホーム一覧

施設名	住所	連絡先	定員	
サニーヒル	久保田857-9	0438-63-0032	92名 (ユニット型含む)	広域型
袖ヶ浦菜の花苑	神納4181-20	0438-62-6151	73名	広域型
袖ヶ浦瑞穂	野里1452-4	0438-60-5566	50名	広域型
蔵波	蔵波3037-1	0438-38-5551	80名	広域型
みどりの丘	下泉1424-3	0438-75-8700	29名	地域密着型
みどりの樹	下泉1426	0438-38-5600	29名	地域密着型
和心苑	神納2840-1	0438-64-1351	29名	地域密着型

※令和 3 年 8 月現在の情報。

# おわりに

本冊子を発行するにあたり、ご協力いただいたたくさんの方に感謝申し上げます。

本冊子にまとめた認知症の方とそのご家族を支えるサービスや活動はほんの一部です。このほかにも、袖ヶ浦市内には様々な活動や支援が潜在しています。

今後、それらの地域に潜在した力を発掘し、本冊子をさらに充実させていきたいと考えています。

そのためには、地域でお住まいの皆様や活躍されている皆様の協力が不可欠となってきます。皆様が発掘した新たな力があれば、ぜひ教えてください。

そうしてさらに“協力者の輪”を広げ、袖ヶ浦市がより“認知症になっても安心して暮らせるまち”になっていければと切に願っています。

「袖ヶ浦市認知症ガイドブック～認知症ケアパス～」の内容に関しては、作成時のものです。

現在の詳しい内容につきましては、お問い合わせください。



**編集協力**

★袖ヶ浦市認知症施策推進検討委員会

★袖ヶ浦市認知症初期集中支援チーム

## 袖ヶ浦市 認知症ガイドブック～認知症ケアパス～

---

**発行** 令和3年10月

**企画・編集** 袖ヶ浦市福祉部高齢者支援課

**住所** 〒299-0292  
袖ヶ浦市坂戸市場1番地1

**TEL** 0438-62-3225

**FAX** 0438-62-3165

**URL** <https://www.city.sodegaura.lg.jp/soshiki/koreisha/>  
(市ホームページ) (高齢者支援課トップページ)

---



環境に配慮し、古紙配合率60%以上・グリーン購入法総合評価値80以上の用紙及び植物油インキを使用しています