

知ってあんしん  
認知症ガイドブック  
2020



宇都宮市

## はじめに

高齢化の進展に伴い、認知症高齢者の増加が見込まれており、厚生労働省の発表によると、2010（平成22）年の段階で、要介護認定申請を受けている「認知症高齢者日常生活自立度Ⅱ以上の高齢者数」は全国で280万人と、65歳以上人口の9.5%に達し、15年後の2025年には470万人に達するとされています。また、認知症とは診断されないものの軽度の認知症と認められる段階の方（MCⅠ有病者）は、380万人と推計されており、認知症対策は喫緊の課題といえます。

この「認知症ガイドブック」では、認知症の方やその家族の不安を少しでも軽くできるよう、認知症の進行状況に合わせて利用できる医療・介護サービスを示す（ケアパス）とともに、認知症について知っておきたい基礎知識や情報をまとめています。認知症の方やその家族、支援者の皆さまが、いつまでも安心して住み慣れた地域で暮らし、支えることができるよう、このガイドブックをご活用いただければ幸いです。



# 目 次

## 認知症の理解

### I 認知症を正しく理解しましょう … 2

- 1 「痴呆」から「認知症」へ
- 2 認知症とは
- 3 認知症の症状を発症させる原因疾患と主な特徴
- 4 認知症の症状
- 5 認知症に見られる症状の例

## 受診先・相談先

### II 受診について … 6

- 1 かかりつけ医, 認知症サポート医, とちぎオレンジドクター
- 2 認知症疾患医療センター

### III 相談について … 8

- 1 地域包括支援センター（市内25か所）
- 2 認知症の人と家族のための電話相談
- 3 認知症サロン（オレンジサロン）

### IV 認知症の段階に応じた本人の様子・家族の気持ちなどについて … 12

### V 認知症の本人や家族を支援するサービス等一覧 … 14

### VI 認知症の本人や家族を支援するサービス等の概要 … 20

## ケアパス

- 1 介護予防
- 2 他者とのつながり支援
- 3 本人・家族の居場所支援
- 4 安否確認・見守り
- 5 生活支援
- 6 身体介護
- 7 医療
- 8 家族支援
- 9 住まい・施設
- 10 介護保険のサービス

# I 認知症を正しく理解しましょう

## 1 「痴呆」から「認知症」へ

厚生労働省の「『痴呆』に替わる用語に関する検討会」において、「痴呆」という用語が侮蔑的な意味合いを含んでいることや、症状を正確に表していないことなどから、用語による誤解や偏見の解消を図る一環から検討を行い、2004年12月に「痴呆」に替わる呼称として「認知症」が最適とする報告書を取りまとめました。この報告書を受けて同省は「痴呆」から「認知症」へ用語を変更し、自治体においても「認知症」が行政用語として使用されることになりました。

## 2 認知症とは

認知症は、誰にでも起こりうる脳の病気によるもので、様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がいが起こり、生活する上で支障が出ている状態を指します。

## 3 認知症の症状を発症させる原因疾患と主な特徴

### (1) アルツハイマー型認知症

脳の神経細胞にタンパク質のゴミが溜まって細胞が破壊され、その結果、脳が委縮する病気で、委縮の程度によって認知症の様々な症状が現れます。

〔特徴〕 少し前の出来事を忘れる、同じことを何度も言う、  
帰り道がわからなくなる、同じ物を何度も買って来る など

### (2) 脳血管性認知症

脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化などのために血流が途絶え、脳細胞が死滅するために起こる認知症で、神経のネットワークが壊れて、意欲が低下したり、複雑な作業ができなくなったりします。

〔特徴〕 物忘れが多い、転びやすい、意欲が低下する、  
手足がしびれる、急に泣いたり怒ったりする など

### (3) レビー小体型認知症

レビー小体と呼ばれる異常なタンパク質が脳内の神経細胞にたまる病気で、パーキンソン症状や幻視を伴い、症状の変動が大きいことが特徴です。

〔特徴〕 子どもや虫が見えたりする（幻視）、手足の動きが鈍くなる、  
日によって症状の程度が違う など

### (4) その他、認知症の症状を発症させる疾患

前頭側頭型認知症（ピック病） など

## 4 認知症の症状

認知症の症状は、「中核症状」と「行動・心理症状（BPSD）」の大きく2つに分けられます。中核症状とは、脳の細胞が壊れてしまうことによって直接起こる症状のことをいい、「行動・心理症状」は、本人の性格や人間関係、生活環境、心の状態などによって出てくる症状をいいます。

〔参考〕 認知症の中核症状と行動・心理症状（BPSD）

### 認知症の症状（生活機能障害）



## 5 認知症に見られる症状の例

### (1) 中核症状

#### ア 記憶障害

脳は、目や耳などから入るたくさんの情報のうち、必要なものや関心があるものを一時的に蓄え、その中の大事な情報を長期間保存するようにできています。

しかし、脳の一部の細胞が壊れ、その働きを失うと、既にごはんを食べたのにも関わらずそのことを忘れてしまい「ごはんはまだですか？」と聞いてしまうことがあります。



#### イ 見当識障害

今が「いつ」で、自分が「どこ」にいるのか、目の前にいる人が「だれ」なのかを理解する脳の働きが著しく低下することで現れる症状を「見当識障害」と言います。このため、認知症が進むと、夫や妻、子どもに向かって「どちらさまですか？」とたずねたりします。



## (2) 行動・心理症状（BPSD）

### ア 徘徊

認知症になると、場所や状況がわからなくなり、道に迷ってしまうことがあります。なぜ迷ってしまうのか、認知症が原因であると考えて対応すれば防ぐことはできます。

また、本人が自宅にいるのに「家に帰る」と言って家族を驚かすこともあります。「ここが家だよ！」と諭すのではなく、いったん本人の気持ちを受け入れ、一緒に家の周りを散歩するなどすれば、気持ちが落ち着くこともあります。



### イ 妄想

物忘れがひどくなり、大事なものをしまった場所を忘れ、家族の誰かが盗ったと思い込んで怒ってしまうこともあります。大事なものが見つからないことは、とても不安です。「また、しまい忘れたんでしょ」などと言わずに、一緒に探し、本人が自分でしまった場所を思い出せるよう、手助けするといった対応が望めます。



## Ⅱ 受診について

### 1 かかりつけ医、認知症サポート医、とちぎオレンジドクター

#### (1) かかりつけ医

日ごろから受診しているかかりつけ医は、本人の身体状態や病歴、普段の様子を把握している身近な相談窓口です。必要があれば、かかりつけ医が専門病院に紹介をします。

#### (2) 認知症サポート医

「認知症サポート医」は、独立行政法人国立長寿医療研究センターが行う認知症サポート医養成研修を修了し、「かかりつけ医」への助言等の支援を行うとともに、専門医療機関や地域包括支援センター等との連携役となる医師です。なお、「認知症サポート医」については、栃木県のホームページで確認することができます。

〔問〕 栃木県高齢対策課 028-623-3148

#### (3) とちぎオレンジドクター（栃木県もの忘れ・認知症相談医）

「とちぎオレンジドクター」は、もの忘れや認知症の相談ができる医師として、栃木県が認定した医師です。「とちぎオレンジドクター」が在籍する医療機関には、認定プレートが院内などに掲示されています。

なお、「とちぎオレンジドクター」については、栃木県のホームページで確認することができます。

〔問〕 栃木県高齢対策課 028-623-3148

### 2 認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センターは、都道府県や政令指定都市が指定する病院に設置するもので、認知症疾患における鑑別診断、地域における医療機関等の紹介、問題行動への対応についての相談や、もの忘れ等の自覚症状がある高齢者に関する相談や支援などを行う医療機関です。

#### <市内の認知症疾患医療センター一覧>

認知症疾患医療センター	住 所	電話番号	電話相談の受付時間
皆藤病院	東町 22	689-5088	祝日・年末年始を除く 月・火・水・金・土曜日 午前9時～午後4時
済生会宇都宮病院	竹林町 911-1	680-7010	祝日・年末年始を除く 月～金曜日 午後2時～午後4時



### ○ まずは受診を

認知症はどうせ治らないから医療機関にかかっても仕方ないという考えは間違いです。認知症は早期に発見すれば、治療によって進行を遅らせることや、症状を軽くすることができる場合もあります。

また、病気がことが理解できる時点で受診し、認知症についての理解を深めておけば、本人や家族が生活上の障がいを軽減でき、その後のトラブルを減らすことも可能です。

### ○ 治る病気や一時的な症状の場合があります

正常圧水頭症、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫などによる認知症の場合は、脳外科的な処置で劇的に良くなる場合もあります。甲状腺ホルモンの異常の場合は、内科的な治療で良くなります。また、薬の不適切な使用が原因で認知症のような症状が出る場合もあり、早期受診、早期治療を受けることが大切です。

### ○ どんな医療機関にかかればいいのか？

認知症は初期であるほど診断が難しいので、適切な治療を受けるためには専門医にかかることが理想です。認知症の診断は、精神科や神経内科、脳神経外科などの診療科で受けられます。「もの忘れ外来」や「認知症外来」を行っている医療機関もあるので、本人の受診が難しい場合は、まずは家族の方だけでも相談してみましよう。

### ○ 専門医にかかるのが不安なときは

いきなり専門医にかかることに抵抗がある場合は、まず、普段の状況をよく知っている「かかりつけ医」（6ページ）に相談してみましよう。

また、地域の高齢者についての総合相談窓口である「地域包括支援センター」（8～10ページ）に相談してみるのもいいでしょう。

### Ⅲ 相談について

#### 1 地域包括支援センター（市内25か所）

高齢者が住み慣れた地域で、その方らしい生活を送ることができるよう、介護や福祉、健康、医療に関することなど、本人や家族からのさまざまな相談に応じ、総合的に支援するための機関として、本市では市内25か所に地域包括支援センターを設置しています。

ご相談は、電話や地域包括支援センターの窓口で受け付けるほか、ご自宅へも訪問しますので、まずはお住まいの地区を担当する地域包括支援センターへ、お気軽にご連絡ください。

〔たとえば、こんなときに・・・〕

- ・ 調理や買い物などの日常生活に支障が出てきた
- ・ 介護サービスや福祉サービスのことが知りたい
- ・ 介護の認定を受けたい
- ・ 金銭管理や財産管理に自信がなくなった

#### ○ 認知症初期集中支援チームによる支援

認知症又はその疑いがあるが、医療や介護などの公的なサービスを受けていない方やその家族の家庭をチーム員（看護師や社会福祉士等の専門職）が訪問し、認知症に関する情報を提供するとともに、認知症サポート医や地域包括支援センターと協力しながら、医療機関への受診や介護保険サービスなどの利用につなげるための相談や支援を行います。

〔支援の流れ〕

ご本人のお住まいの地区を担当する地域包括支援センターへご相談ください。

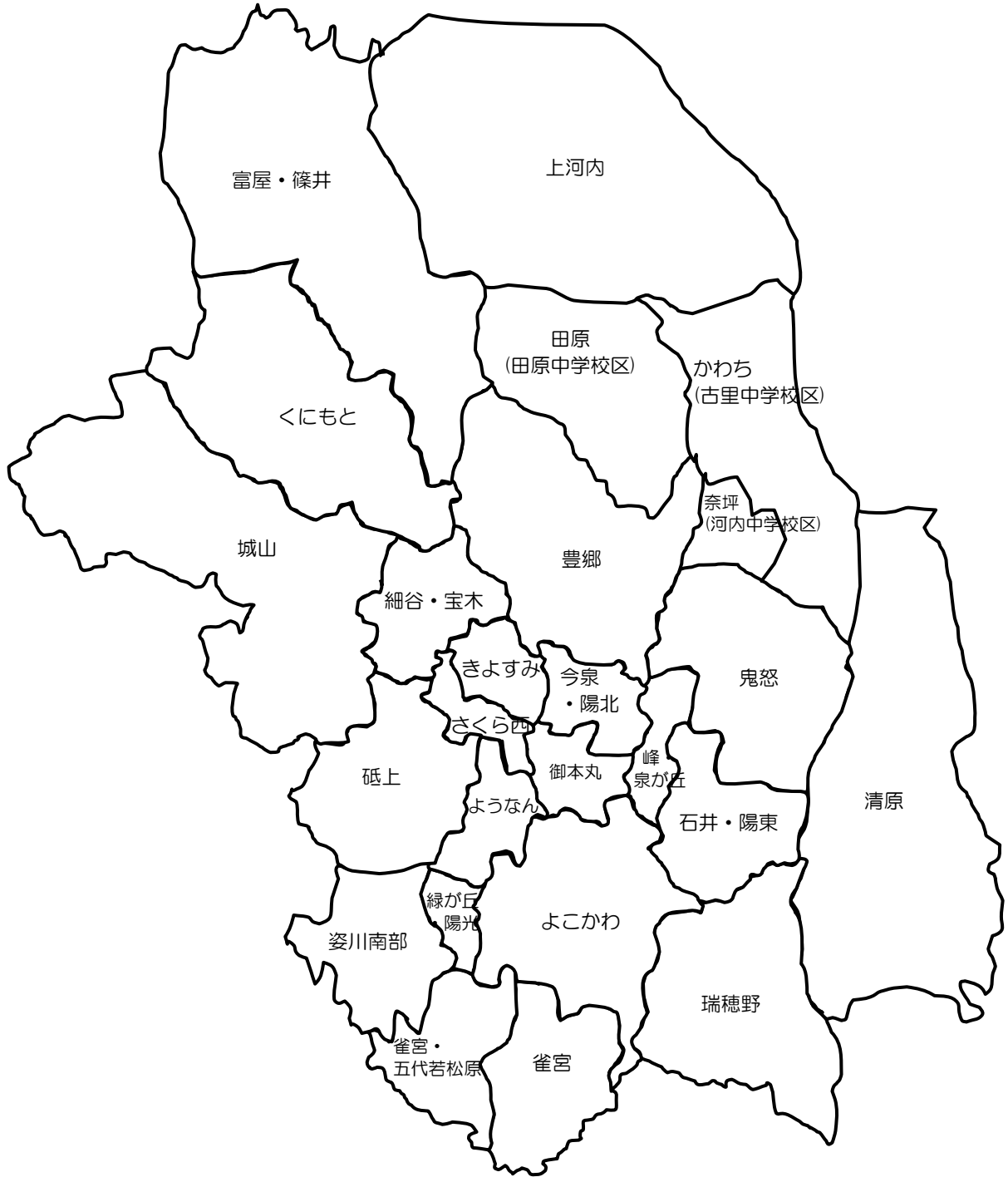
支援対象者の状況に応じて認知症初期集中支援チームを派遣し、支援対象者への支援を行います。

継続的に医療や介護のサービスを受けられるよう、関係機関に引き継ぎを行います。

<地域包括支援センター一覧>

No.	地域包括支援センター	住所	電話番号	担当地区 (自治会連合会名)
1	地域包括支援センター御本丸	中央1丁目5-12 見木ビル1階	651-4777	中央, 築瀬, 城東
2	地域包括支援センターようなん	陽南4丁目6-34	658-2125	陽南, 宮の原, 西原
3	地域包括支援センターきよすみ	星が丘1丁目7-38	622-2243	昭和, 戸祭
4	地域包括支援センター今泉・陽北	今泉3丁目13-1 喜多川マンション1階	616-1780	今泉, 錦, 東
5	地域包括支援センターさくら西	西2丁目1-7	610-7370	西, 桜
6	鬼怒地域包括支援センター	御幸町77 森崎ビル1階	683-2230	御幸, 御幸ヶ原, 平石
7	地域包括支援センター清原	鑑山町1983	667-8222	清原
8	地域包括支援センター瑞穂野	上桑島町1476-2	656-9677	瑞穂野
9	地域包括支援センター峰・泉が丘	東今泉2丁目1-1	613-5500	峰, 泉が丘
10	地域包括支援センター石井・陽東	石井町2580-1	660-1414	石井, 陽東
11	よこかわ地域包括支援センター	屋板町578-504	657-7234	横川
12	地域包括支援センター雀宮	南高砂町11-17	655-7080	雀宮(東部)
13	地域包括支援センター雀宮・五代若松原	針ヶ谷町655	688-3371	雀宮(西部), 五代若松原
14	緑が丘・陽光地域包括支援センター	双葉1丁目13-56	684-3328	緑が丘, 陽光
15	地域包括支援センター砥上	砥上町54-1	647-3294	姿川(北部), 富士見, 明保
16	姿川南部地域包括支援センター	幕田町1456-1	654-2281	姿川(南部)
17	くにもと地域包括支援センター	宝木本町2141	666-2211	国本
18	地域包括支援センター細谷・宝木	細谷町486-7	902-4170	細谷・上戸祭, 宝木
19	富屋・篠井地域包括支援センター	徳次郎町65-8	665-7772	富屋, 篠井
20	城山地域包括支援センター	田野町666-2	652-8124	城山
21	地域包括支援センター豊郷	川俣町900-2	616-1237	豊郷
22	地域包括支援センターかわち	白沢町771	673-8941	古里中学校区
23	田原地域包括支援センター	上田原町346-18	672-4811	田原中学校区
24	地域包括支援センター奈坪	下岡本町1987-1	671-2202	河内中学校区
25	上河内地域包括支援センター	中里町2687-4	674-7222	上河内

<地域包括支援センター圏域図>



## 2 認知症の人と家族のための電話相談

公益社団法人認知症の人と家族の会栃木県支部の会員が、認知症の方とその家族の悩みごとや介護に関する電話相談を実施しています。

〔電話番号〕 028-627-1122

〔開設日時〕 月～金曜日 午後1時30分～午後4時

※ 若年性認知症に関する相談は土曜日

※ 毎月第4水曜日は来所相談も実施

※ 祝日及び年末年始は除く

## 3 認知症サロン（オレンジサロン）

認知症の本人とその家族が地域住民や専門職などと相互に情報を共有し、お互いを理解しあうことを目的として、公益社団法人認知症の人と家族の会栃木県支部の協力のもと、誰もが集える交流の場を提供するとともに、認知症に関する相談への対応を行っています。

〔問〕 公益社団法人認知症の人と家族の会栃木県支部 028-666-5166

高齢福祉課企画グループ 028-632-2904

### <認知症サロン一覧>

名 称	オレンジサロン「石蔵」	オレンジサロン「あん」	オレンジサロン「えん」
住 所	道場宿町 1131	田下町 846-2	宝木町1丁目 2580
開設時間	毎月第2木曜日 午前11時～午後3時 毎月第3日曜日 午後1時～午後4時 祝日・12/29～1/4を除く	毎月第1・3・4金曜日 午前10時～午後2時 祝日・12/29～1/5を除く	月～金曜日 午前10時～正午 祝日・12/29～1/4を除く
電話番号	028-667-0365	028-652-3525	028-625-5668

※ オレンジサロン「石蔵」では、毎月第2土曜日午後4時から午後8時まで、男性介護者のサロン「止まり木」を実施しています。

## Ⅳ 認知症の段階に応じた本人の様子・家族の気持ちなどについて

認知症は少しずつ進行し、症状が変化していきます。認知症を引き起こす疾患や身体状況を把握し、今後の見通しを立て、家族や周囲が認知症を理解し、進行に合わせて上手

認知症の段階	初 期			
	健康	軽度認知障害 (MCI)	認知症の疑い	認知症はあるが日常生活は自立
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自立</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 物忘れは多少あるが日常生活は自立</li> </ul> <p>※ MCIとは、正常と認知症の中間の状態のことです。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 物忘れはあるが金銭感知や買い物、書類の作成など日常生活は自立</li> <li>・ 物忘れ</li> <li>・ 同じことを言う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 買い物の時にお札でしか支払えない</li> <li>・ 同じ物を何回も買う</li> <li>・ ATMの操作ができない</li> <li>・ 身なりを気にしなくなる</li> <li>・ 薬の飲み忘れ</li> <li>・ 趣味をやめてしまう</li> <li>・ 意欲低下</li> <li>・ 食事の支度ができない</li> <li>・ 火の消し忘れ</li> </ul>
家族の気持ち			<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 年齢のせいだろう。</li> <li>・ 言えばできるはず。</li> <li>・ とまどい。拒否。</li> <li>・ 悩みを肉親にすら打ち明けられないでひとりで悩む時期。</li> </ul>	
ご自身や家族でやっておきたいこと、決めておきたいこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>□認知症や介護、介護保険のことを学ぶ機会を持ちましょう。</li> <li>□かかりつけ医を持ちましょう。</li> <li>□今後の生活設計について考えておきましょう。</li> <li>□消費者被害に気を付けましょう。</li> <li>□火のもとに気を付け火災報知器を付けたり電磁調理器に変えたりすることを考えましょう。</li> <li>□家族の連絡先を分かるようにしておきましょう。</li> <li>□地域の方との交流を持ちましょう。</li> <li>□安否確認ができるよう緊急通報装置等の利用について考えてみましょう。</li> </ul>			

況などにより、必ずしもこの通りになるわけではありませんが、本人の様子から大まかなに対応していくことが大切です。

中 期		後 期		
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		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・買い物やお金の管理などこれまでできていたことにミスが目立つ</li> <li>・服の着方がおかしい、服が選べない</li> <li>・服薬管理ができない</li> <li>・電話の対応や訪問者の対応が一人では難しい</li> <li>・たびたび道に迷う</li> <li>・家電が扱えない</li> <li>・文字が上手に書けない</li> <li>・家族とのトラブル</li> <li>・入浴を嫌がる</li> <li>・昼夜逆転</li> <li>・攻撃的な言動</li> <li>・もどかしさ、憤り、焦り不安、孤独</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・着替えや食事、トイレなどが上手くできない</li> <li>・トイレ、入浴に介助が必要</li> <li>・遠くに住む子供や孫がわからなくなったり、親しい人がわからなくなったり</li> <li>・時間・場所・季節がわからなくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・言葉によるコミュニケーションが難しくなる</li> <li>・声かけや介護を拒む</li> <li>・飲み込みが悪くなり食事介助が必要</li> <li>・トイレの失敗</li> <li>・歩行が不安定</li> <li>・言葉が出ない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ほぼ寝たきりで意思の疎通が難しい</li> <li>・食事を口から、ほとんどとれない</li> <li>・歩行困難</li> <li>・寝たきり</li> <li>・誤嚥</li> <li>・肺炎</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・混乱。怒り。他人の前ではしっかりするが、身近な人には症状が強くなる。</li> <li>・自分だけがなぜ。</li> <li>・相手のペースに振り回され、疲れ切ってしまうつらい時期。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活すべてに介護が必要、介護量が増。</li> <li>・あきらめ。割り切り。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・受容。</li> <li>・自分自身に投影。</li> <li>・最期をどう迎えるか。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>□一人で抱え込まずに介護仲間を作りましょう。</li> <li>□どんな医療や介護のサービスがあるのかを知って、介護サービスを利用し、がんばりすぎない介護をこころがけましょう。</li> <li>□認知症を隠さず、身近な人に伝え、理解者や協力者をつくりましょう。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>□介護する家族の健康や生活を大切にしましょう。</li> <li>□今後のことについて検討し、必要に応じて施設の情報収集などを行っておきましょう。</li> <li>□人生の最期をどう迎えるか、早い段階で医師などと話をしておき、こういった対応が必要か確認しておきましょう。</li> </ul>		

## V 認知症の本人や家族を支援するサービス等一覧表

この一覧表を参考に医療や介護サービスなどの様々なサービスを検討してください。市とより把握しやすくなると思います。まずは一人で悩まずに、市内25か所にある「地域

認知症の段階		初 期	
支援の内容	認知症の生活機能障害	認知症の疑い	認知症を有するが日常生活は自立
		物忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成などを含め、日常生活は自立している	買物や事務、金銭管理などにミスがみられるが、日常生活はほぼ自立している
1 介護予防 →20ページ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・介護予防教室（はつらつ教室）【①】</li> <li>・いきいき健康サッカー教室／自転車教室／バスケットボール教室【②】</li> <li>・介護予防講演会【③】</li> <li>・<u>訪問型サービスC【⑤⑥】</u></li> <li>・<u>通所型サービスC【⑥⑦】</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・介護予防教室（はつらつ教室）【①】</li> <li>・いきいき健康サッカー教室／自転車教室／バスケットボール教室【②】</li> <li>・介護予防講演会【③】</li> <li>・<u>訪問型サービスC【⑤⑥】</u></li> <li>・<u>通所型サービスC【⑥⑦】</u></li> <li>・<u>訪問看護【⑩】</u></li> <li>・<u>訪問リハビリテーション【⑩⑪】</u></li> <li>・<u>通所リハビリテーション【⑩⑪】</u></li> </ul>	
2 他者とのつながり支援 →21～22ページ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・老人福祉センター【④】</li> <li>・老人クラブ【⑤】</li> <li>・認知症サロン（オレンジサロン）【⑥】</li> <li>・<u>通所型サービス相当【⑥⑦】</u></li> <li>・<u>通所型サービスA【⑥⑧】</u></li> <li>・<u>通所型サービスB【⑥⑨】</u></li> <li>・<u>通所介護，地域密着型通所介護【⑥⑩】</u></li> <li>・<u>通所リハビリテーション【⑥⑪】</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・老人福祉センター【④】</li> <li>・老人クラブ【⑤】</li> <li>・認知症サロン（オレンジサロン）【⑥】</li> <li>・<u>通所型サービス相当【⑥⑦】</u></li> <li>・<u>通所型サービスA【⑥⑧】</u></li> <li>・<u>通所型サービスB【⑥⑨】</u></li> <li>・<u>通所介護，地域密着型通所介護【⑥⑩】</u></li> <li>・<u>通所リハビリテーション【⑥⑪】</u></li> </ul>	
3 本人・家族の居場所支援 →22ページ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症サロン（オレンジサロン）【⑥】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症サロン（オレンジサロン）【⑥】</li> </ul>	
4 安否確認・見守り →22ページ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症サポーター養成講座【⑦】</li> <li>・ひとり暮らし高齢者等見守り安心ネットワーク事業【⑧】</li> <li>・<u>訪問型サービスB【⑤⑥】</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症サポーター養成講座【⑦】</li> <li>・ひとり暮らし高齢者等見守り安心ネットワーク事業【⑧】</li> <li>・<u>訪問型サービスB【⑤⑥】</u></li> </ul>	

※ ⑩以降（下線部）は、「10 介護保険のサービス」（28～31ページ）を参照して



で発行している「高齢者サービスのしおり」や「介護保険の手引き」と併せてご覧になる  
 包括支援センター」（８～１０ページ）やかかりつけ医などにご相談ください。

中 期		後 期
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
服薬管理ができない，電話の 応対や訪問者の対応などが一人 では難しい	着替えや食事，トイレなどが 上手くできない	ほぼ寝たきりで意思の疎通が 困難である
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <a href="#">訪問看護【20】</a></li> <li>・ <a href="#">訪問リハビリテーション【35】</a></li> <li>・ <a href="#">通所リハビリテーション【38】</a></li> <li>・ <a href="#">小規模多機能型居宅介護【45】</a></li> <li>・ <a href="#">看護小規模多機能型居宅介護【46】</a></li> <li>・ <a href="#">認知症対応型通所介護【48】</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <a href="#">訪問看護【20】</a></li> <li>・ <a href="#">訪問リハビリテーション【35】</a></li> <li>・ <a href="#">通所リハビリテーション【38】</a></li> <li>・ <a href="#">小規模多機能型居宅介護【45】</a></li> <li>・ <a href="#">看護小規模多機能型居宅介護【46】</a></li> <li>・ <a href="#">認知症対応型通所介護【48】</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <a href="#">訪問看護【20】</a></li> <li>・ <a href="#">訪問リハビリテーション【35】</a></li> <li>・ <a href="#">通所リハビリテーション【38】</a></li> <li>・ <a href="#">小規模多機能型居宅介護【45】</a></li> <li>・ <a href="#">看護小規模多機能型居宅介護【46】</a></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 老人福祉センター【4】</li> <li>・ 老人クラブ【5】</li> <li>・ 認知症サロン（オレンジサロン）【6】</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ <a href="#">通所介護，地域密着型通所介護【37】</a></li> <li>・ <a href="#">通所リハビリテーション【38】</a></li> <li>・ <a href="#">小規模多機能型居宅介護【45】</a></li> <li>・ <a href="#">認知症対応型通所介護【48】</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 老人福祉センター【4】</li> <li>・ 老人クラブ【5】</li> <li>・ 認知症サロン（オレンジサロン）【6】</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ <a href="#">通所介護，地域密着型通所介護【37】</a></li> <li>・ <a href="#">通所リハビリテーション【38】</a></li> <li>・ <a href="#">小規模多機能型居宅介護【45】</a></li> <li>・ <a href="#">認知症対応型通所介護【48】</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 認知症サロン（オレンジサロン）【6】</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ <a href="#">通所介護，地域密着型通所介護【37】</a></li> <li>・ <a href="#">通所リハビリテーション【38】</a></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 認知症サロン（オレンジサロン）【6】</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 認知症サポーター養成講座【7】</li> <li>・ ひとり暮らし高齢者等見守り安心 ネットワーク事業【8】</li> <li>・ はいかい高齢者等の位置検索シス テム利用に対する助成【9】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 認知症サポーター養成講座【7】</li> <li>・ ひとり暮らし高齢者等見守り安心 ネットワーク事業【8】</li> <li>・ はいかい高齢者等の位置検索シス テム利用に対する助成【9】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ はいかい高齢者等の位置検索シス テム利用に対する助成【9】</li> </ul>

ください。

認知症の段階		初 期	
認知症の 生活機能障害	認知症の疑い	認知症を有するが 日常生活は自立	
	支援の内容	物忘れはあるが、金銭管理や 買い物、書類作成などを含め、 日常生活は自立している	買物や事務、金銭管理などに ミスがみられるが、日常生活は ほぼ自立している
5 生活支援 →23ページ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふれあい収集（戸別訪問収集）【10】</li> <li>・ファミリーケアサービス【11】</li> <li>・高齢者等ホームサポート事業【12】</li> <li>・在宅高齢者等日常生活用具の給付 など【31】</li> <li>・<u>訪問型サービス相当【53】</u></li> <li>・<u>訪問型サービスA【54】</u></li> <li>・<u>訪問型サービスB【55】</u></li> <li>・<u>訪問介護【33】</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふれあい収集（戸別訪問収集）【10】</li> <li>・ファミリーケアサービス【11】</li> <li>・高齢者等ホームサポート事業【12】</li> <li>・食の自立支援事業（配食サービス）【13】</li> <li>・成年後見制度【14】</li> <li>・在宅高齢者等日常生活用具の給付 など【31】</li> <li>・<u>訪問型サービス相当【53】</u></li> <li>・<u>訪問型サービスA【54】</u></li> <li>・<u>訪問型サービスB【55】</u></li> <li>・<u>訪問介護【33】</u></li> </ul>	
6 身体介護 →23ページ	/	/	
7 医療 →23～24ページ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症疾患医療センター【15】</li> <li>・認知症サポート医【16】</li> <li>・とちぎオレンジドクター【17】</li> <li>・認知症診断対応医療機関【18】</li> <li>・認知症に関する口腔相談（歯科医療）【19】</li> <li>・訪問看護（医療）【20】</li> <li>・<u>訪問リハビリテーション【35】</u></li> <li>・<u>通所リハビリテーション【38】</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症疾患医療センター【15】</li> <li>・認知症サポート医【16】</li> <li>・とちぎオレンジドクター【17】</li> <li>・認知症診断対応医療機関【18】</li> <li>・認知症に関する口腔相談（歯科医療）【19】</li> <li>・訪問看護（医療）【20】</li> <li>・<u>訪問リハビリテーション【35】</u></li> <li>・<u>通所リハビリテーション【38】</u></li> </ul>	

※ 33以降（下線部）は、「10 介護保険のサービス」（28～31ページ）を参照して

中 期		後 期
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
服薬管理ができない，電話の 応対や訪問者の対応などが一人 では難しい	着替えや食事，トイレなどが 上手くできない	ほぼ寝たきりで意思の疎通が 困難である
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふれあい収集（戸別訪問収集）【10】</li> <li>・ファミリーケアサービス【11】</li> <li>・高齢者等ホームサポート事業【12】</li> <li>・食の自立支援事業（配食サービス）【13】</li> <li>・成年後見制度【14】</li> <li>・在宅高齢者等日常生活用具の給付 など【31】</li> </ul> <p>・訪問介護【33】</p> <p>・小規模多機能型居宅介護【45】</p> <p>・定期巡回・随時対応型訪問介護看護【47】</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふれあい収集（戸別訪問収集）【10】</li> <li>・ファミリーケアサービス【11】</li> <li>・高齢者等ホームサポート事業【12】</li> <li>・食の自立支援事業（配食サービス）【13】</li> <li>・成年後見制度【14】</li> <li>・在宅高齢者等日常生活用具の給付 など【31】</li> </ul> <p>・訪問介護【33】</p> <p>・小規模多機能型居宅介護【45】</p> <p>・定期巡回・随時対応型訪問介護看護【47】</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふれあい収集（戸別訪問収集）【10】</li> <li>・ファミリーケアサービス【11】</li> <li>・高齢者等ホームサポート事業【12】</li> <li>・食の自立支援事業（配食サービス）【13】</li> <li>・成年後見制度【14】</li> <li>・在宅高齢者等日常生活用具の給付 など【31】</li> </ul> <p>・訪問介護【33】</p> <p>・小規模多機能型居宅介護【45】</p> <p>・定期巡回・随時対応型訪問介護看護【47】</p>
<p>・訪問介護【33】</p> <p>・通所介護，地域密着型通所介護【37】</p> <p>・小規模多機能型居宅介護【45】</p> <p>・定期巡回・随時対応型訪問介護看護【47】</p> <p>・認知症対応型通所介護【48】</p>	<p>・訪問介護【33】</p> <p>・訪問入浴介護【34】</p> <p>・通所介護，地域密着型通所介護【37】</p> <p>・小規模多機能型居宅介護【45】</p> <p>・定期巡回・随時対応型訪問介護看護【47】</p> <p>・認知症対応型通所介護【48】</p>	<p>・訪問介護【33】</p> <p>・訪問入浴介護【34】</p> <p>・通所介護，地域密着型通所介護【37】</p> <p>・小規模多機能型居宅介護【45】</p> <p>・定期巡回・随時対応型訪問介護看護【47】</p> <p>・認知症対応型通所介護【48】</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症疾患医療センター【15】</li> <li>・認知症サポート医【16】</li> <li>・とちぎオレンジドクター【17】</li> <li>・認知症診断対応医療機関【18】</li> <li>・認知症に関する口腔相談（歯科医療）【19】</li> <li>・訪問看護（医療）【20】</li> <li>・訪問リハビリテーション【35】</li> <li>・通所リハビリテーション【38】</li> <li>・居宅療養管理指導【36】</li> <li>・看護小規模多機能型居宅介護【46】</li> <li>・定期巡回・随時対応型訪問介護看護【47】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症疾患医療センター【15】</li> <li>・認知症サポート医【16】</li> <li>・とちぎオレンジドクター【17】</li> <li>・認知症診断対応医療機関【18】</li> <li>・認知症に関する口腔相談（歯科医療）【19】</li> <li>・訪問看護（医療）【20】</li> <li>・訪問リハビリテーション【35】</li> <li>・通所リハビリテーション【38】</li> <li>・居宅療養管理指導【36】</li> <li>・看護小規模多機能型居宅介護【46】</li> <li>・定期巡回・随時対応型訪問介護看護【47】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症疾患医療センター【15】</li> <li>・認知症サポート医【16】</li> <li>・とちぎオレンジドクター【17】</li> <li>・認知症診断対応医療機関【18】</li> <li>・認知症に関する口腔相談（歯科医療）【19】</li> <li>・訪問看護（医療）【20】</li> <li>・訪問リハビリテーション【35】</li> <li>・通所リハビリテーション【38】</li> <li>・居宅療養管理指導【36】</li> <li>・看護小規模多機能型居宅介護【46】</li> <li>・定期巡回・随時対応型訪問介護看護【47】</li> </ul>

ください。

認知症の段階		初 期	
認知症の 生活機能障害		認知症の疑い	認知症を有するが 日常生活は自立
	支援の内容	物忘れはあるが、金銭管理や 買い物、書類作成などを含め、 日常生活は自立している	買物や事務、金銭管理などに ミスがみられるが、日常生活は ほぼ自立している
8 家族支援 →24～26ページ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症サロン（オレンジサロン）【⑥】</li> <li>・地域包括支援センター【⑪】</li> <li>・ケアマネジャー（居宅介護支援事業者）【⑫】</li> <li>・社会福祉協議会 総合相談センター【⑬】</li> <li>・認知症の人と家族のための電話相談【⑭】</li> <li>・とちぎ権利擁護センター（あすてらす・うつのみや）【⑮】</li> <li>・権利擁護・成年後見センター（法人後見事業）【⑯】</li> <li>・家族介護教室【⑰】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症サロン（オレンジサロン）【⑥】</li> <li>・地域包括支援センター【⑪】</li> <li>・ケアマネジャー（居宅介護支援事業者）【⑫】</li> <li>・社会福祉協議会 総合相談センター【⑬】</li> <li>・認知症の人と家族のための電話相談【⑭】</li> <li>・とちぎ権利擁護センター（あすてらす・うつのみや）【⑮】</li> <li>・権利擁護・成年後見センター（法人後見事業）【⑯】</li> <li>・家族介護教室【⑰】</li> </ul>	
9 住まい・施設 →27ページ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・有料老人ホーム【⑲】</li> <li>・サービス付き高齢者向け住宅【⑳】</li> <li>・在宅高齢者等日常生活用具の給付など【㉑】</li> <li>・<u>特定施設入居者生活介護【④〇】</u></li> <li>・<u>福祉用具貸与【④①】</u></li> <li>・<u>福祉用具購入費の支給【④②】</u></li> <li>・<u>住宅改修の支給【④③】</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・有料老人ホーム【⑲】</li> <li>・サービス付き高齢者向け住宅【⑳】</li> <li>・在宅高齢者等日常生活用具の給付など【㉑】</li> <li>・<u>特定施設入居者生活介護【④〇】</u></li> <li>・<u>福祉用具貸与【④①】</u></li> <li>・<u>福祉用具購入費の支給【④②】</u></li> <li>・<u>住宅改修の支給【④③】</u></li> </ul>	

※ ③③以降（下線部）は、「10 介護保険のサービス」（28～31ページ）を参照して

中 期		後 期
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
服薬管理ができない、電話の 応対や訪問者の対応などが一人 では難しい	着替えや食事、トイレなどが 上手くできない	ほぼ寝たきりで意思の疎通が 困難である
<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症サロン（オレンジサロン）【⑥】</li> <li>・地域包括支援センター【⑲】</li> <li>・ケアマネジャー（居宅介護支援事業者）【⑳】</li> <li>・社会福祉協議会 総合相談センター【㉓】</li> <li>・認知症の人と家族のための電話相談【㉔】</li> <li>・とちぎ権利擁護センター（あすてらす・うつのみや）【㉕】</li> <li>・権利擁護・成年後見センター（法人後見事業）【㉖】</li> <li>・家族介護教室【㉗】</li> </ul> <p><u>・短期入所生活（療養）介護【㉙】</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症サロン（オレンジサロン）【⑥】</li> <li>・地域包括支援センター【⑲】</li> <li>・ケアマネジャー（居宅介護支援事業者）【⑳】</li> <li>・社会福祉協議会 総合相談センター【㉓】</li> <li>・認知症の人と家族のための電話相談【㉔】</li> <li>・とちぎ権利擁護センター（あすてらす・うつのみや）【㉕】</li> <li>・権利擁護・成年後見センター（法人後見事業）【㉖】</li> <li>・家族介護教室【㉗】</li> </ul> <p><u>・短期入所生活（療養）介護【㉙】</u></p> <p><u>・紙おむつ購入費の支給【㉚】</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症サロン（オレンジサロン）【⑥】</li> <li>・地域包括支援センター【⑲】</li> <li>・ケアマネジャー（居宅介護支援事業者）【⑳】</li> <li>・社会福祉協議会 総合相談センター【㉓】</li> <li>・認知症の人と家族のための電話相談【㉔】</li> <li>・とちぎ権利擁護センター（あすてらす・うつのみや）【㉕】</li> <li>・権利擁護・成年後見センター（法人後見事業）【㉖】</li> <li>・家族介護教室【㉗】</li> <li>・在宅高齢者家族介護慰労金【㉘】</li> </ul> <p><u>・短期入所生活（療養）介護【㉙】</u></p> <p><u>・紙おむつ購入費の支給【㉚】</u></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・有料老人ホーム【㉙】</li> <li>・サービス付き高齢者向け住宅【㉚】</li> <li>・在宅高齢者等日常生活用具の給付など【㉛】</li> <li>・高齢者住宅の改修【㉜】</li> </ul> <p><u>・特定施設入居者生活介護【㉝】</u></p> <p><u>・福祉用具貸与【㉞】</u></p> <p><u>・福祉用具購入費の支給【㉟】</u></p> <p><u>・住宅改修の支給【㊱】</u></p> <p><u>・認知症対応型共同生活介護（グループホーム）【㊲】</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・有料老人ホーム【㉙】</li> <li>・サービス付き高齢者向け住宅【㉚】</li> </ul> <p>・高齢者住宅の改修【㉜】</p> <p><u>・特定施設入居者生活介護【㉝】</u></p> <p><u>・福祉用具貸与【㉞】</u></p> <p><u>・福祉用具購入費の支給【㉟】</u></p> <p><u>・住宅改修の支給【㊱】</u></p> <p><u>・認知症対応型共同生活介護（グループホーム）【㊲】</u></p> <p><u>・介護老人福祉施設【㊳】</u></p> <p><u>・介護老人保健施設【㊴】</u></p> <p><u>・介護療養型医療施設、介護医療院【㊵】</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・福祉用具貸与【㉞】</li> <li>・福祉用具購入費の支給【㉟】</li> <li>・住宅改修の支給【㊱】</li> </ul> <p><u>・介護老人福祉施設【㊳】</u></p> <p><u>・介護老人保健施設【㊴】</u></p> <p><u>・介護療養型医療施設、介護医療院【㊵】</u></p>

ください。

## Ⅵ 認知症の本人や家族を支援するサービス等の概要

### 1 介護予防

#### ① 介護予防教室（はつらつ教室）

65歳以上の要介護（支援）認定を受けていない方を対象に、介護予防のための運動や認知症予防などについて学ぶ教室を実施します。

〔問〕 地域包括支援センター（8～10ページ）

#### ② いきいき健康サッカー教室／自転車教室／バスケットボール教室

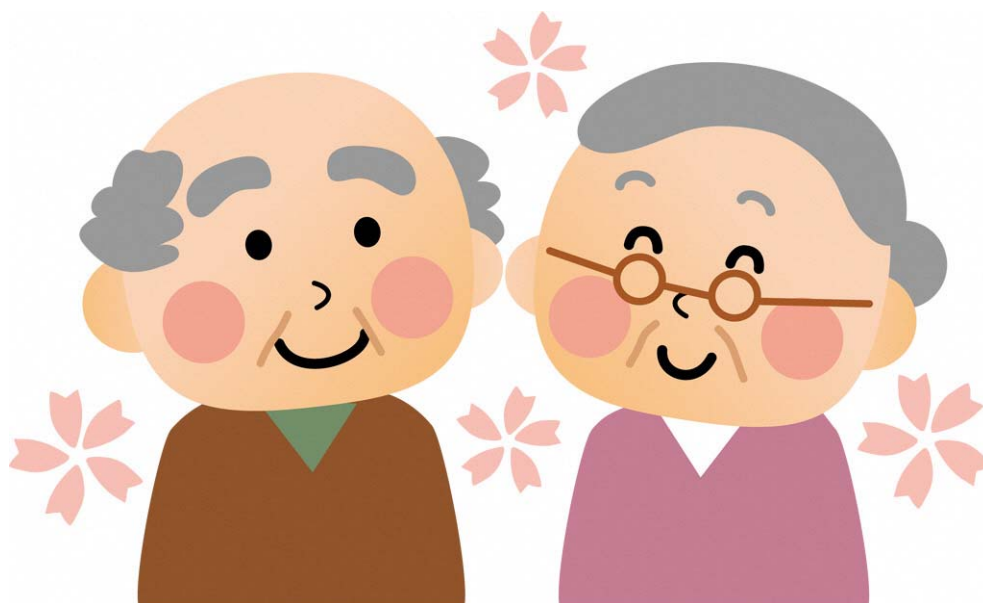
65歳以上で軽い運動のできる方を対象に、地域密着型プロスポーツチーム（栃木サッカークラブ・宇都宮ブリッツェン・宇都宮ブレックス）の選手などと一緒にストレッチや簡単な運動などを行う教室を開催します。

〔問〕 高齢福祉課相談支援グループ 028-632-2357

#### ③ 介護予防講演会

市内在住の65歳以上の方や、その支援に関わる方を対象に、介護予防についての講演会を開催します。

〔問〕 高齢福祉課相談支援グループ 028-632-2357



## 2 他者とのつながり支援

### ④ 老人福祉センター

高齢者が健康で明るい生活を送ることができるよう、各種の相談に応じるとともに健康の維持増進、教養の向上、レクリエーションなどに利用できる施設です。

#### <老人福祉センター一覧>

名 称	住 所	電話番号	休 館 日
ことぶき会館	屋板町 558	656-8792	月曜日・国民の祝日（月曜日に重なった場合はその翌日）・年末年始
ふれあい荘	陽東 2 丁目 3-1	663-3156	日曜日・国民の祝日の翌日（日曜日に重なった場合はその翌日）・年末年始
やすらぎ荘	宝木本町 1991	665-5284	水曜日・国民の祝日（水曜日に重なった場合はその翌日）・年末年始
すこやか荘	下砥上町 1259-3	648-7750	日曜日・国民の祝日の翌日（日曜日に重なった場合はその翌日）・年末年始
上河内老人福祉センター	松田新田町 116-1	674-4003	土・日曜日・国民の祝日・年末年始

#### <老人福祉センター開館時間>

ことぶき会館	午前9時30分から午後4時まで
ふれあい荘	
やすらぎ荘	
すこやか荘	
上河内老人福祉センター	午前9時から午後4時まで

#### <個人利用料金（ことぶき会館・ふれあい荘・やすらぎ荘・すこやか荘）>

区 分	60歳以上	大 人	中学生以下
市民・県央都市圏（※）内の住民	無料	390円	200円
その他	780円	780円	400円

※ 上河内老人福祉センターについては、個人利用の設定はありません。

※ 県央都市圏…宇都宮市・鹿沼市・日光市・真岡市・さくら市・下野市・上三川町・芳賀町・壬生町・高根沢町

※ 初めて利用される60歳以上の市民の方（県央都市圏内の住民を含む）は、「免許証」や「保険証」などの身分を証明するものをお持ちになり、各施設の窓口で「利用証」（各施設共通）の交付を受けてください。

※ 利用にあたっては、窓口に「利用証」を提示してから入館してください。

介護予防 1

つながり支援 2

居場所支援 3

安否確認 4

生活支援 5

身体介護 6

医療 7

家族支援 8

住まい 9

介護サービス 10

⑤ 老人クラブ

老人クラブは、おおむね60歳以上の方々が、自治会など集りやすい単位で組織している自主的な団体で、会員は、生きがい・健康づくり活動や地域ボランティア活動などを通し、高齢者の介護予防や地域福祉の向上に取り組んでいます。

〔問〕 宇都宮市老人クラブ連合会 028-634-4950

⑥ 認知症サロン（オレンジサロン）

11ページをご覧ください。

### 3 本人・家族の居場所支援

⑥ 認知症サロン（オレンジサロン）〔再掲〕

11ページをご覧ください。

### 4 安否確認・見守り

⑦ 認知症サポーター養成講座

認知症の正しい知識や接し方を学び、自分のできる範囲で認知症の方とその家族をサポートする認知症サポーターの養成講座を開催します。

〔問〕 高齢福祉課企画グループ 028-632-2904

⑧ ひとり暮らし高齢者等見守り安心ネットワーク事業

ひとり暮らし高齢者等が、地域の中で安心して生活できるよう、地域住民による日常的な見守りと公的な福祉サービスを一体的に組み合わせた安否確認を行います。

〔問〕 高齢福祉課相談支援グループ 028-632-2357

⑨ はいかい高齢者等の位置検索システム利用に対する助成

はいかい行動のある方が端末機を身に着け行方不明となった時に、家族が携帯電話やパソコンからはいかい者の現在位置を特定することができるサービスを利用する場合に、初回の登録料及び毎月の利用料の一部を助成します。（サービスの内容により、料金が異なります。）

〔問〕 高齢福祉課福祉サービスグループ 028-632-2360



## 5 生活支援

### ⑩ ふれあい収集（戸別訪問収集）

ごみをごみステーションまで出すことが困難なひとり暮らしの高齢者や障がい者の自宅に週1回直接訪問し、玄関先などからごみの収集を行います。

〔問〕 ごみ減量課収集指導グループ 028-632-2423

### ⑪ ファミリーケアサービス

宇都宮市社会福祉協議会の福祉サービス事業で、会員制によって、日常生活を営むうえで支障のある高齢者や心身に障がいのある方などに、有料で家事援助などのサービスを提供します。

〔問〕 社会福祉協議会福祉サービス課 028-636-1215

### ⑫ 高齢者等ホームサポート事業

おおむね65歳以上のひとり暮らし高齢者や単身の障がい者などを対象に、日常生活をしていくために必要な支援（寝具類等大物の洗濯・日干し、家周りの手入れ、軽微な修理、屋内の整理・整頓など）を行います。

〔問〕 高齢福祉課福祉サービスグループ 028-632-2360

### ⑬ 食の自立支援事業（配食サービス）

栄養改善が必要な方に、「食」の自立の観点から食関連サービスの利用調整を行った上で、配食サービス（訪問による食事サービスの提供）を行い、食生活の改善及び健康の増進を図ります。

〔問〕 高齢福祉課相談支援グループ 028-632-2357

### ⑭ 成年後見制度

家庭裁判所に申立てをして後見人が選任されると、認知症等で判断能力が不十分な方に代わり、財産の管理や介護保険、福祉サービスの契約などを後見人が行えます。判断能力に応じ、保佐、補助の制度もあります。申立ての詳細は、宇都宮家庭裁判所にお問い合わせください。

〔問〕 高齢福祉課相談支援グループ 028-632-2357

## 6 身体介護

「10 介護保険のサービス」（28～31ページ）をご覧ください。

## 7 医療

### ⑮ 認知症疾患医療センター

6ページをご覧ください。

⑩ 認知症サポート医  
6ページをご覧ください。

⑪ とちぎオレンジドクター  
6ページをご覧ください。

⑫ 認知症診断対応医療機関

「物忘れ」等の記憶障害について、認知症の有無や進行度などを診断する、専門の外来を設置している医療機関があります。詳しくは、かかりつけ医にご相談下さい。

⑬ 認知症に関する口腔相談（歯科医療）

認知症の方は、自分自身で口腔清掃が行いにくくなり、むし歯・歯周病、入れ歯の不適合などが放置されることがあります。口腔の健康回復は、咀嚼機能、認知機能の回復や、認知症の進行を遅らせることが期待されます。かかりつけの歯科医院を持ち、定期的な歯科検診を行うことが大切です。

〔問〕 宇都宮市歯科医師会 028-625-6060

⑭ 訪問看護（医療）

看護師などが居宅を訪問し、主治医の指示や連携により行う看護（療養上の世話又は必要な診療の補助）で、病気や障がいがあっても、医療機器を使用しながらでも、住まいで最期まで暮らせるように多職種と協働しながら療養生活を支援します。

## 8 家族支援

⑮ 認知症サロン（オレンジサロン）〔再掲〕

⑯ 地域包括支援センター  
8～10ページをご覧ください。

⑰ ケアマネジャー（居宅介護支援事業者）

介護保険には様々なサービスがあり、どのサービスをどのように使うかの計画を「ケアプラン」といいます。介護保険サービスは、この「ケアプラン」にそって利用することになり、ケアマネジャーが最適なサービスを選んだり組み合わせたりしながらケアプランを作成します。

このため、ケアマネジャーは介護上の相談役・プランナーとして、認知症の本人や家族にとっても、頼りになる相談相手となります。

⑳ 宇都宮市社会福祉協議会 心配ごと・悩みごと相談センター

日常生活の中での心配ごとや悩みごとの相談をお受けし、必要に応じて助言、他の専門窓口のご紹介をしています。

〔電話番号〕 028-636-1215

<開催日及び時間>

相談内容	開催日	時間
心配ごとや悩みごとの相談	月～金曜日	市総合福祉センター5階 午前9時～午後3時
巡回相談（心配ごとや悩みごとの相談）	毎月第1木曜日	老人福祉センターことぶき会館 午前10時～午後3時
	毎月第2木曜日	老人福祉センターふれあい荘 午前10時～午後3時
	毎月第3木曜日	老人福祉センターやすらぎ荘 午前10時～午後3時
	毎月第4木曜日	老人福祉センターすこやか荘 午前10時～午後3時
	毎月第1火曜日	河内総合福祉センター 午前10時～午後3時
弁護士の法律相談 ※ 要予約	毎月第3火曜日	市総合福祉センター5階 午前9時～正午 (受付は午前11時30分まで)
知的障がい者の生活相談	毎月第3水曜日	市総合福祉センター5階 午前10時～午後3時
更生や犯罪予防に関する相談	毎月第3木曜日	市総合福祉センター5階 午前10時～午後3時
こころの悩み相談	毎月第3金曜日	市総合福祉センター5階 午後1時～午後4時

※ 祝日及び休館日は除きます。

※ 費用は無料です。

※ 法律相談・巡回相談以外は、電話による相談も受け付けています。

㉑ 認知症の人と家族のための電話相談

11ページをご覧ください。

②⑤ とちぎ権利擁護センター（あすてらす・うつのみや）

高齢の方（認知症高齢者，ひとり暮らし高齢者，高齢者2人世帯）や障がいのある方（知的障がい者，精神障がい者など）などで判断能力が十分でないために，福祉サービスの利用手続きが分からなかったり，日常的な預貯金の出し入れなどについてお困りの方に無料で相談に応じています。

〔所在地〕 中央1丁目1番15号 総合福祉センター5階

〔電話番号〕 028-635-1234

〔相談日時〕 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

※ 祝日，年末年始は除く

②⑥ 権利擁護・成年後見センター（法人後見事業）

認知症や知的障がい・精神障がいなどの理由により，判断能力が不十分なため意思決定が困難な方を対象に，成年後見制度に基づき宇都宮市社会福祉協議会が法人として後見（保佐，補助）人を受任し，財産管理及び身上監護を行うことで，その方の権利を擁護します。また，成年後見制度に関する相談を受け，助言を行います。相談は無料です。

〔所在地〕 中央1丁目1番15号 総合福祉センター5階

〔電話番号〕 028-636-1215

※ 要予約

〔相談日時〕 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

※ 祝日，年末年始は除く

②⑦ 家族介護教室

要介護高齢者の状態の維持・改善を図るため，適切な介護知識・技術，介護・福祉サービスの適切な利用方法の習得や，介護者同士の情報交換等を内容とした教室を開催します。

〔問〕 高齢福祉課相談支援グループ 028-632-2357

地域包括支援センター（8～10ページ）

②⑧ 在宅高齢者家族介護慰労金

在宅の介護を必要とする高齢者を常に介護している家族に，介護慰労金を支給します。

〔問〕 高齢福祉課福祉サービスグループ 028-632-2360

- 〔対象者〕
- ・ 介護保険の要介護4・5の認定を受けた65歳以上の方を在宅で日常的に介護している家族
  - ・ 申請月の前月から遡り，1年間に10日間を超えて介護サービスを受給していないこと。
  - ・ 市税等に滞納のないこと。

〔支給額〕 年額12万円

## 9 住まい・施設

### ②9 有料老人ホーム

有料老人ホームは、高齢者が暮らしやすいように配慮した「住居」となっています。有料老人ホームでのサービス内容や入居に際しての条件等は有料老人ホームによって異なります。

### ③0 サービス付き高齢者向け住宅

サービス付き高齢者向け住宅は、居室の広さや設備・バリアフリーなどのハード面の条件を備えるとともに、安否確認や生活相談などのサービスを提供する高齢者向けの住宅です。（入居には一定の要件があります。）

### ③1 在宅高齢者等日常生活用具の給付など

おおむね65歳以上のひとり暮らしの方などを対象に、日常生活の安全に役立つ用具を給付・貸与します。

〔問〕 高齢福祉課福祉サービスグループ 028-632-2360

#### <品目及び対象者>

品 目	対 象 者	給付	貸与
電磁調理器	おおむね65歳以上で、心身機能の低下に伴い防火等の配慮が必要なひとり暮らし高齢者又は高齢者世帯 ※ 3品目のうちいずれか1品目	○	
自動消火器		○	
火災警報器		○	
老人用電話	おおむね65歳以上のひとり暮らし高齢者又は高齢者世帯で、生計中心者の前年の所得税が非課税の世帯に属する方 ※ 老人用電話は、電話回線を貸与します。（電話機は利用する方が用意します。）		○
シルバーカー		○	

※ 生計中心者の前年の所得税額によっては対象とならない場合や自己負担額が生じる場合があります。

### ③2 高齢者住宅の改修

介護保険の要支援以上の認定を受けた65歳以上の方のいる世帯に、日常生活を容易にするための既存住宅の改修に要する経費の一部を補助します。

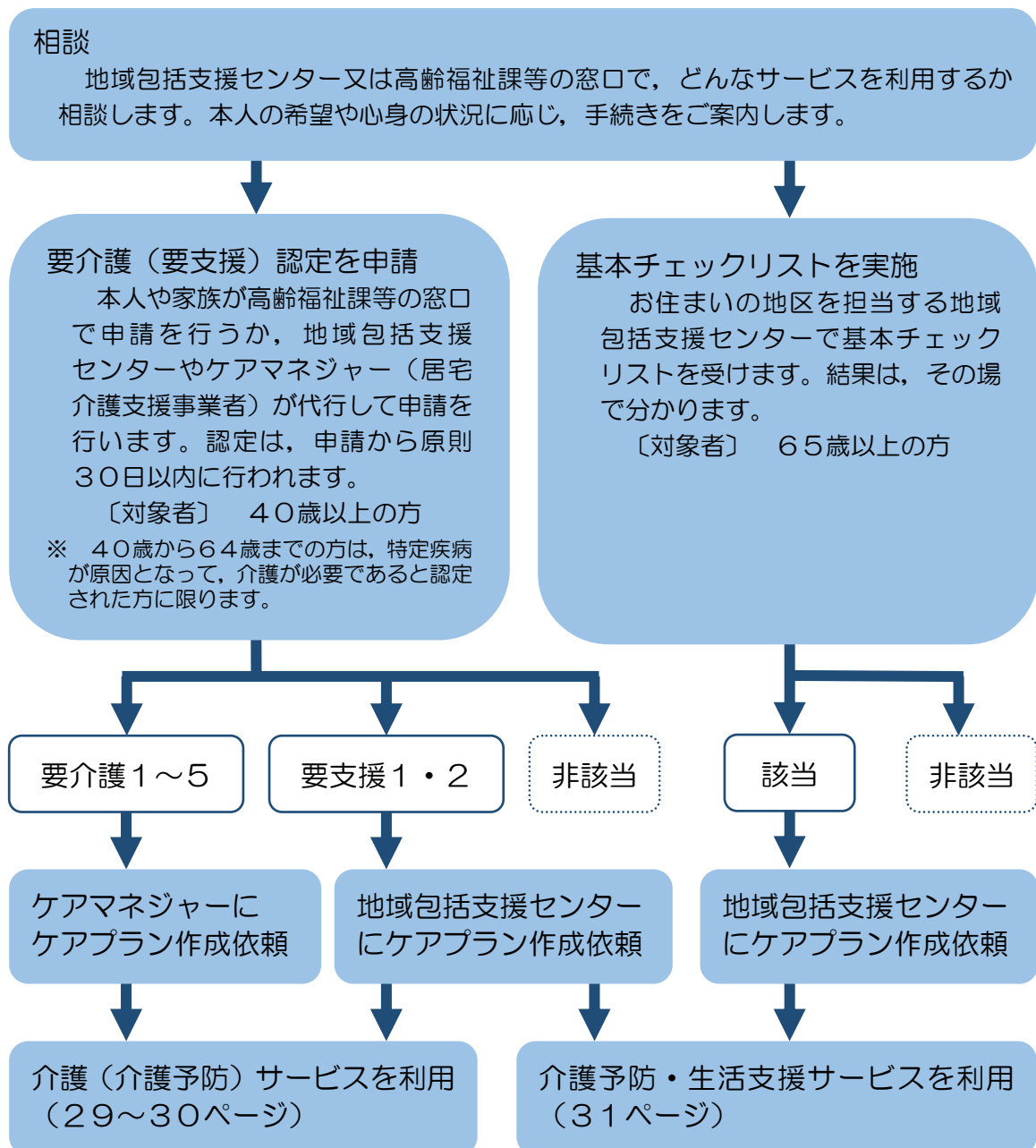
〔問〕 高齢福祉課福祉サービスグループ 028-632-2360

## 10 介護保険のサービス

介護保険のサービスには、要介護1～5又は要支援1・2の認定を受けた方が利用できる「介護（介護予防）サービス」と、要支援1・2の認定を受けた方又は基本チェックリストにより生活機能の低下が見られた方が利用できる「介護予防・生活支援サービス」があります。

また、これらのサービスを利用するためには、本人の目標や利用するサービスなどについて、地域包括支援センター（8～10ページ）又はケアマネジャー（居宅介護支援事業者）（24ページ）が作成するケアプランが必要になります。

### <介護保険のサービスを利用するまでの流れ>



＜介護（介護予防）サービス一覧＞

No.	サービス名	内 容
③③	訪問介護 （ホームヘルプ）	訪問介護員（ホームヘルパー）が居宅を訪問し、入浴、排せつ、食事などの身体介護や、調理、洗濯などの生活援助を行います。通院などを目的とした乗降介助も利用できます。
③④	訪問入浴介護	介護職員と看護職員が居宅を訪問し、浴槽を提供しての入浴介護を行います。
②⑩	訪問看護〔再掲〕	疾患等を抱えている方について、医師の指示により、看護師などが居宅を訪問し、療養上の世話や診療の補助を行います。
③⑤	訪問リハビリテーション	居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、言語聴覚士が訪問によるリハビリテーションを行います。
③⑥	居宅療養管理指導	医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士などが居宅を訪問し、療養上の管理や指導を行います。
③⑦	通所介護（デイサービス）、 地域密着型通所介護	通所介護施設で、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支援を日帰りで行います。
③⑧	通所リハビリテーション （デイケア）	介護老人保健施設や医療機関などで、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日帰りで行います。
③⑨	短期入所生活（療養）介護 （ショートステイ）	介護老人福祉施設や療養型医療施設に短期間入所し、日常生活上の支援や機能訓練などを行います。
④⑩	特定施設入居者生活介護	介護保険の指定を受けた軽費老人ホーム（ケアハウス）や有料老人ホームなどに入居している方に、介護サービス計画などに基づいて、食事、入浴、排せつなどの介護、その他日常生活の支援や機能訓練、療養上の世話を行います。
④①	福祉用具貸与	車いすやベッドなど日常生活の自立を助ける福祉用具を貸与します。
④②	福祉用具購入費の支給	入浴や排せつなどに用いる福祉用具の購入費用を限度額の範囲内で支給します。 〔限度額〕 1年間（4月から翌3月）10万円を限度として、その9割、8割又は7割
④③	住宅改修費の支給	住宅の段差を解消する、廊下や階段に手すりを取り付けるといった改修費用を限度額の範囲内で支給します。 〔限度額〕 一生涯に原則20万円を限度として、その9割、8割又は7割

No.	サービス名	内 容
④④	認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)	認知症の状態にある方を対象に、少人数で共同生活しながら、食事、入浴、排せつなど日常生活の支援や機能訓練を行います。
④⑤	小規模多機能型居宅介護	「通い」を中心に、利用者の様態や希望に応じ、「訪問」や「泊まり」を組み合わせたサービスを行います。
④⑥	看護小規模多機能型居宅介護	「通い」を中心に、「訪問(介護)」や「泊まり」に加え、看護師などによる「訪問(看護)」を組み合わせたサービスを行います。
④⑦	定期巡回・随時対応型訪問介護看護	定期巡回と随時対応による訪問介護と訪問看護を行います。
④⑧	認知症対応型通所介護 (認知症対応型デイサービス)	認知症の状態にある方に、入浴や食事など、日常生活の支援や機能訓練などを行います。(日帰りで利用するサービスです。)
④⑨	介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	常時介護が必要で、自宅で介護を受けることが困難な方が入所します。入浴、排せつ、食事等の介護、その他の日常生活の支援、機能訓練、健康管理や療養上の世話をします。原則、要介護3～5と認定を受けた方のみ利用になります。
⑤⑩	介護老人保健施設	在宅復帰を目指し、リハビリテーションを必要とする方が入所します。看護、医学的管理下での介護及び機能訓練、その他必要な医療や日常生活の支援を行います。
⑤⑪	介護療養型医療施設、 介護医療院	長期入院が必要な方が、療養病床などに入院します。医療、療養上の管理、看護、医学的管理下での介護、機能訓練などを行います。
⑤⑫	紙おむつ購入費の支給 (市町村特別給付)	宇都宮市独自のサービスとして、在宅で要介護1～5の認定を受けた方が使用する紙おむつ(尿取りパッドを含む)の購入費を支給します。なお、介護保険施設や病院に入所・入院の期間や要支援1・2の認定を受けた期間に購入されたものは対象となりません。 〔限度額〕 1か月あたり5,500円を限度として、その9割、8割又は7割
②⑫	ケアマネジャー〔再掲〕 (居宅介護支援事業者)	介護の知識を幅広く持った専門家で、ケアプランの作成のほか、利用者等へのアドバイスやサービス事業者との連絡調整などを行います。



### ＜介護予防・生活支援サービス＞

No.	サービス名	内 容
⑤③	訪問型サービス相当	ホームヘルパーが定期的に居宅を訪問し、身体介護（安全な食事や入浴などのための見守りや介助）や生活援助（掃除や洗濯、調理、買い物などの支援）を行います。
⑤④	訪問型サービスA	宇都宮市が実施する研修の修了者などが定期的に居宅を訪問し、生活援助（掃除や洗濯、調理、買い物などの支援）を行います。
⑤⑤	訪問型サービスB	宇都宮市の登録を受けた団体（NPOや自治会、ボランティア団体など）の会員が定期的に居宅を訪問し、安否確認を兼ねた簡単な家事援助（掃除や草取り、ごみ出しなど）を行います。
⑤⑥	訪問型サービスC	看護師などの専門職が居宅を訪問し、介護予防に関する指導を短期間（約3か月間）で集中的に行います。
⑤⑦	通所型サービス相当	通所介護（デイサービス）施設で、食事や入浴などの日常生活上の支援や、これらの動作をスムーズに行うための専門職の指導による練習などを日帰りで行います。
⑤⑧	通所型サービスA	身近な通所介護（デイサービス）施設で、介護予防に向けた運動やレクリエーションなどを行います。
⑤⑨	通所型サービスB	自治会館などの身近な交流施設などで、介護予防に向けた簡単な運動やレクリエーションなどを行います。
⑥⑩	通所型サービスC	地区市民センターやスポーツジムなどで、介護予防に関する教室や運動を短期間（約3か月間）で集中的に行います。
⑬	配食サービス〔再掲〕	見守りや栄養改善を目的とした配食を行います。

● 我が家の困ったときの連絡先 ●

いざというときの連絡先をメモしておきましょう。

名 称	電話番号	備 考
地域包括支援センター		(担当者名, サービス名など)
ケアマネジャー		
かかりつけ医		

● 高齢福祉課連絡先 ●

・ 認知症に関することについては…

企画グループ ☎028-632-2904

・ 地域包括支援センター, 介護予防については…

相談支援グループ ☎028-632-2357

・ 要介護 (要支援) 認定については…

認定審査グループ ☎028-632-2986

・ 介護 (介護予防) サービスについては…

介護サービスグループ ☎028-632-2906

・ 介護予防・生活支援サービスについては…

地域包括ケア推進室事業グループ ☎028-632-5328



## 家族が作った「認知症」早期発見の目安

公益社団法人認知症の人と家族の会の会員の経験からまとめた認知症の早期発見の目安です。いくつか思いあたることがあれば、専門家に相談してみることがよいでしょう。

### もの忘れがひどい

- 電話を今切ったばかりなのに、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
- テレビ番組の内容を理解できなくなった

### 時間・場所がわからない

- 約束した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
- 周りへの気づかいがなくなったり頑固になった
- 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

- ひとり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おっくうがりいやがる