

## まずはご相談ください

生活のなかで、困っていることや心配なことはありませんか？

例えばこんな悩み…

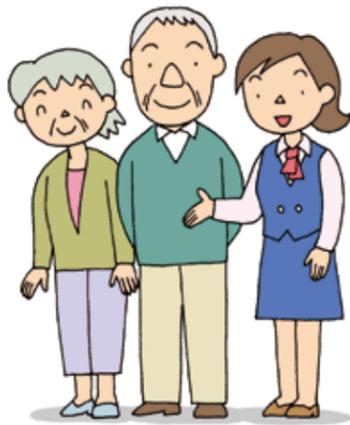
- 足・腰が痛くて、自宅の玄関などの昇り降りが大変になってきた。
- 近所の一人暮らしの高齢者の方と話していると、物忘れがあるのではないかと気になる。
- 認知症のある父親が外出して帰れなくなることがあり、心配している。なにかよいサービスを紹介してほしい。

窓口は裏表紙へ



これまで悩みや相談ごとがあったときに、「ここは担当ではない」「ここではわからない」などと言われ、相談することをあきらめてしまったことはありませんか？地域包括支援センターでは、介護に関する相談や悩み以外にも、健康や福祉、医療や生活に関することなど、どのような相談にも対応します。

「どこに相談するのかわからない」といった悩みも、まずはご相談ください。相談内容に応じて適切なサービスや機関、制度の利用につなげます。



### こんなときは？

悪質な訪問販売の被害にあってしまいました。仕返しがこわいので誰かに相談することもできず、泣き寝入りをしています。

悪質な訪問販売や住宅リフォーム、消費者金融などの被害が増えています。まずは、担当学区の地域包括支援センターに相談してください。状況をよくうかがった上で警察や消費生活センター、行政などと連携して対応します。

## みなさんの権利を守ります

お金の管理や契約などに不安はありませんか？



お金の管理や契約に関することに不安があるとき、頼れる家族がいない場合などには、成年後見制度\*を利用できます。地域包括支援センターで成年後見制度の利用が必要と判断した場合は、申し立てなど手続きの支援をします。

また、高齢のみなさんにとって適切な成年後見人を選任できるよう、成年後見人候補を推薦する団体なども紹介します。

\*成年後見制度とは、不動産や預貯金などの財産管理、介護などのサービスや施設への入所などに関する契約といった場面において適切な判断をすることが難しくなった高齢のみなさんを支援する制度です。

### 虐待を防止します

平成18年4月より「高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律」（高齢者虐待防止法）が施行されています。これに基づき、地域包括支援センターでは虐待の早期発見・把握に努め対応します。緊急の場合など必要に応じて、老人福祉施設等への入所など、他の機関と連携して高齢のみなさんを守ります。

そのほか、悪質な詐欺商法や消費者金融などの消費者被害の防止など、さまざまな権利に関する問題に対応します。

社会福祉協議会が行う地域福祉権利擁護事業など、みなさんの権利を守ることを目的とするサービスの情報なども提供します。

### 高齢者虐待とは……

- ① 身体的虐待  
叩く、つねる、殴る、蹴る、ベッドに縛りつける、勝手に出られないように外から鍵をかける など
- ② 介護・世話の放棄・放任  
食事を与えない、入浴させない、おむつ交換などの世話をしない  
掃除、温度調節等の住環境を整えない  
必要な医療・介護サービスを使わせない  
上記の行為があるにも関わらず、見て見ぬふりをして放っておく など
- ③ 心理的虐待  
怒鳴る、ののしるなどの暴言や意図的に無視する、物を投げておどす など
- ④ 性的虐待  
わいせつな行為の強要や排泄の失敗などに対して懲罰的に下半身を裸にして放置する など
- ⑤ 経済的虐待  
日常生活に必要な金銭を渡さない、使わせない。  
本人の年金や預貯金を無断で使う、必要以上に本人の出費を制限する など

高齢者虐待は、決して、特別な環境、特別な人だけに起こるものではありません。高齢者の体の動きの低下や認知症、介護者の心身の疲労や病気などが要因になります。高齢者のみなさんも介護されている方々も、一人で悩まずに相談しましょう。

# 自立して生活できるよう支援します

## 心身の状態の悪化をできる限り防ぎましょう

要支援1・2と認定された人は、総合事業のサービスや、介護保険の介護予防サービスを、また事業対象者と認定された人は総合事業のサービスをそれぞれ利用できます。

介護が必要な状態にならないように、日常生活を活発にする通所系サービスを中心に、目的に合わせた選択的サービスなども組み合わせて、心身の状態の維持・改善を目指しましょう。



## さまざまな方面からみなさんを支えます

### こんな支援も行っています

高齢のみなさんに直接支援するほかにも、地域のケアマネジャーが円滑に仕事ができるよう支援を行っています。また、より暮らしやすい地域にするため、医療機関を含め、さまざまな関係機関とのネットワーク作りにも力を入れています。



### こんなときは？



**要介護認定を受けていないのですが、その場合、地域包括支援センターは利用できないのですか？**



高齢のみなさんは誰でも、地域包括支援センターを通じて介護予防の支援を受けられます。地域包括支援センターでは、事業対象者に対し、介護予防・生活支援サービス事業の利用を支援したり、全ての高齢のみなさんに介護予防に関する情報の提供をはじめ、市が行う介護予防教室や地域での介護予防の取り組みの紹介などを行っています。まずは一度、担当学区の地域包括支援センターに相談してください。

介護予防でいきいきと

# いまの自分の状態を知るために、基本チェックリストを活用しましょう

次の質問表の、「はい」「いいえ」の当てはまる方に○をつけましょう。ピンク色の回答に○がついた場合は、右の項目についての心配がある可能性があります。気になる人はお近くの地域包括支援センターにご相談ください。

チェック項目		回答		（いずれかに○をつけてください）
1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ	
2	日用品の買物をしていますか	はい	いいえ	
3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ	
4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ	
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ	
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ	運動器の機能の状態を調べます 45ページへ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ	
8	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ	
9	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ	
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ	栄養がとれているか調べます 46ページへ
11	6カ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ	
12	身長 cm 体重 kg BMI(注)が18.5未満ですか	はい	いいえ	お口の動きの状態を調べます 44ページへ
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ	
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ	
15	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ	閉じこもり気味かどうか調べます 47ページへ
16	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ	
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ	認知症の可能性がないか調べます 49ページへ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	はい	いいえ	
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい	いいえ	うつの可能性がないか調べます 48ページへ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	いいえ	
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ	
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい	いいえ	
23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	はい	いいえ	
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ	
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ	

回答でピンク色の項目に該当していることが多いほど、その分野での問題が多いと考えられます。

(注) BMIの求め方: BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

(例) 体重60kg、身長150cmの人の場合: BMI = 60 ÷ 1.5 ÷ 1.5 = 約26.7

# 「いきいき百歳体操」をして いつまでも元気に過ごしましょう

問合せ先 長寿いきがい課 長寿政策係 ☎561-2372

## ●ご存知ですか？「いきいき百歳体操」

いきいき百歳体操は、高知市でできた高齢者がいつまでも元気に過ごすための体力作りを目的とした体操です。1回40分程度の体操を週に1～2回を継続的に実施すると、筋力や体力の増加のみならず、自信の獲得や生活範囲の拡大など様々な効果が期待できます。



市では、「いきいき百歳体操」がいろいろな場所で実施できるよう様々な取り組みをします。

### ①「いきいき百歳体操」の紹介

できるだけ多くの方に「いきいき百歳体操」の効果を知ってもらえるように出前講座を実施しています（P34参照）。

### ②「いきいき百歳体操」の実施のサポート

どのようにすれば「いきいき百歳体操」がお住まいの地域で実施できるかを一緒に考え、実施に向けての相談にのります。また、地域で週1～2回継続的に活動される団体やグループに対しては「いきいき百歳体操」に必要なDVD・おもりを貸し出したり、「いきいき百歳体操」を指導できる講師やサポーターを一定期間派遣します。

### ③いきいき百歳体操サポーター養成講座の実施

いきいき百歳体操を効果的・継続的に実施してもらえるように、地域の活動を応援する「いきいき百歳体操サポーター」を養成します。

## 耳寄り情報

「高齢者が運動しても効果はない」と思っ  
ていらっしゃる方へ朗報。

高齢者が体操をすることについて、その効果を調べた医学的な研究が多くされています。研究では、体操等の運動により、ほとんどの高齢者は筋力や体力が向上し、その結果、生活の満足度の向上などの効果が認められています。

「もう年だから」とあきらめる前に、ぜひ体操をしてみませんか？

## いきいき百歳体操マップ

ができました♪

活動団体の活動場所、参加の仕方などを検索することができます。

草津市ホームページ→くさつマップ（公開型GIS）→「いきいき百歳体操」に公開中です。

右記の二次元コードを読み取り、「いきいき百歳体操」を選択いただくとご覧いただけます！



# フレイルを予防しましょう

「フレイル」とは、高齢期に心身の機能が衰えた状態をいいます。健康な状態と、介護が必要な状態の中間の段階で、要介護になる危険性が高いといわれています。

しかし、フレイルは、早い時期に生活習慣を見直すことで、健康な状態に引き返すことが可能です！  
人生100年時代を健康に過ごしましょう！！

J-CHS基準（一部改変）

## Q あなたは、大丈夫ですか？

✓ フレイル自己チェックをしてみましょう。

筋力（握力）が低下した



6か月で体重が2～3kg以上減った



### 判定

1～2つ当てはまる人  
フレイル予備群

3つ以上当てはまる人  
フレイル

体を動かすことが減った



疲れやすくなった



歩くのが遅くなった



## 健康ライフに チェンジ！

人生をより健やかに、より幸せに生きるために健康に留意して、人とのつながりを楽しみに持ち、フレイルの予防・改善に取り組んでいきましょう！

**フ** ダン（普段）の生活の中で、こまめに体を動かす生活を心がけましょう

- 買い物 ● 床ふき
- 庭掃除 ● ペットの散歩
- 階段昇降 など



**レ** ベルアップはあせらずに、楽しんで行える運動をコツコツ続けていきましょう

- いつもより少し速く歩く
- 軽い筋トレから始めて、「ややキツイ」と感じるころまでやってみる など



**イ** チニチ（1日）の食事が少なくなっていますか？ しっかり食べて体力向上！

- 1日3食いろいろな食べる
- 半年に1度の歯科健診でかむ力を維持する
- 誰かといっしょに食べる など



**ル** ールは「ポジティブ思考」前向き、自発的に人と交流する機会を持って、毎日いきいき！

- 1日1回以上外出しよう ● 週1回以上交流しよう
- 月1回以上活動に参加しよう



東京都健康長寿医療センター研究所「健康長寿新ガイドライン エビデンスブック」

介護予防でいきいきと

# お口の働きを向上させよう

問合せ先 長寿いきがい課 長寿政策係 ☎561-2372

口には「食べる」「話す」「呼吸をする」「表情をつくる」など、人が生きていくうえで、大切な働きがあります。「固いものが噛みにくい」「むせることが多くなった」「口が渇く」といったことは、お口の働き低下の危険信号です。

お口の働きを向上させることで、低栄養による体の衰弱を予防できます。

## 予防のポイント

### ① 歯科の定期健診を受けましょう。

固いものがかめなことからお口の働きは低下します。しっかり噛めるよう入れ歯の調整や、歯周病とむし歯の治療を受けましょう。

### ② お口の中を清潔にしましょう。

歯や舌の上、入れ歯に付着する汚れは細菌のかたまりです。口の中をきれいにすることで、口臭や高齢者に多い「誤嚥性肺炎」を予防できます。

### ③ お口の体操をしましょう。

ご存知ですか？

約15分のかんたんな体操です♪

## 「草津歯・口からこんにちは体操」の紹介

「草津歯・口からこんにちは体操」は、生涯自分のお口でおいしく安全に食べる力をつけるためのお口の体操です。

市では、体操の効果を知ってもらえるように出前講座を実施しています（P34参照）。また、「草津歯・口からこんにちは体操」を地域で週1～2回継続して活動される団体やグループに対して、DVDの貸し出し、体操前後のお口の機能の評価を実施しています。

唾液の出を良くする  
マッサージで、  
口の渇きが減った！



口の体操をしたら、  
お茶や食事のときに  
せき込むことが  
なくなった！

体操に取り組まれた方の声です！

Youtubeにて  
配信中です

「草津歯・口からこんにちは体操」で検索してみてください。右記の二次元コード読み取りでも視聴いただけます！



介護予防でいきいきと

# 運動器の機能を向上させよう

高齢期でも筋力は鍛えれば向上します。また、運動は筋肉や骨を衰えないようにするだけでなく、呼吸や心臓など循環器にいい影響を与え、脳や神経をよい状態に保ちます。毎日、積極的にからだを動かして、筋肉の貯金（筋）をしておきましょう。

## 運動機能向上のポイント

- ① 毎日できるだけ歩く（ウォーキング）。
- ② 筋力アップのための運動を生活にとり入れる。
- ③ みんなで楽しくできる軽スポーツやハイキングなどに参加する。

## 高齢期こそ運動が大切です

からだを動かさないでいると、しだいに筋力は弱まり、活動の意欲も薄れ、さらに衰弱が進むという悪循環におちいりがちです。かぜなどで数日寝込んだり、悪天候などでしばらく外出を控えたりするだけでも筋力は衰えてしまいます。そのようなちょっとしたアクシデントによる筋力低下の予防のためにも、筋力アップを目的とした運動を毎日行って、筋肉を蓄えることが大切です。ほんの少しの時間でもいいので、時間を決めて継続して行いましょう。



## みんなで動けばなお楽しい

運動をすることが、元気に高齢期を過ごすために効果的であることは、わかっているけども、運動を継続するのはむずかしいものです。運動を継続させるには、まず運動が自分にとって楽しくできるものでなくてはなりません。みんなでからだを動かせば、楽しいだけでなく新しい出会いもあります。ぜひ参加してみましょう。



### ビワテクアプリ

日々のウォーキング等でポイントを集めて健康づくりをしましょう。



## 耳寄り情報

地域ではまちづくりセンターを中心に、健康バンド、歩こう会、ヨガ、太極拳、ジャズダンス等の活動をされています。

介護予防で  
いきいきと

# 低栄養改善を心がけよう

高齢期はあっさりした食事がよいと思われがちですが、食欲が落ちやすく、ちょっとしたことで体調を崩しやすい高齢期こそ、栄養をしっかりとることが大切です。やせや栄養が不足した「低栄養」状態になると、体力が落ちてさらに衰弱が進んでしまいます。

## 栄養改善のポイント

- ①主食（ごはん、<sup>めん</sup>麺、パン）と主菜（肉、魚、大豆食品）をしっかりとる。
- ②間食に乳製品、チーズ、プリンなどのたんぱく質をとる。
- ③食べたいものを食べたいときに食べる（食べたあとはお口の手入れも忘れずに）。

## ■高齢期の食事は低栄養予防を意識して

健康維持に重要な食事の要素として、からだを維持する「たんぱく質」と活動するための「エネルギー」の2つが挙げられますが、この2つが不足した状態を「低栄養」といいます。高齢期は食が細くなりやすく、かぜなどの病気や意欲の低下などでさらに食事の量が減ると、体力をはじめ心身の機能が衰えてしまいます。低栄養予防のために「たんぱく質」と「エネルギー」になる食品を意識してとりましょう。



## ■低栄養を防ぐ食生活のポイント

### ポイント① 主食、主菜をしっかりとる。

主食、主菜をしっかりととりましょう。

### ポイント② たんぱく質が不足しないようにしましょう。

間食にはアイスクリームや乳製品、チーズ、プリンなどのたんぱく質食品を積極的にとりましょう。

### ポイント③ 食べたいものを食べたいときに。

食欲がないときには、自分の好物を好きなときに、好きなだけ食べましょう。

### ポイント④ 食欲が増すための工夫を。

毎日運動する、趣味や社会参加など、活動的に行動すると、食欲も増してきます。

### ポイント⑤ 栄養補助食品も上手に活用。

食欲がないときなど、少量で効率よくたんぱく質やエネルギー補給ができる栄養補助食品も活用しましょう。

### プラス① 水分を意識してとりましょう。

高齢になると、からだの水分量が減少することやのどのかわきを感じにくくなることから、脱水を起こしやすくなります。脱水は心筋梗塞や脳梗塞をまねきます。こまめに水分を補給し、1日に1リットル程度の水分をとるように心がけましょう。とくに夏場など暑い時期は気をつけましょう。

介護予防で  
いきいきと

# 「閉じこもり」を 予防しよう

「閉じこもり」とは、1日のほとんどを家中、あるいは家の周囲で過ごすような、生活の活動範囲が非常に狭くなっている状態をいいます。活動が少ない生活が続くと、心身の機能低下などにつながります。

## 予防のポイント

- ①できれば週に3~4回は外出する。
- ②知人と会うなど、外出習慣をつける。
- ③地域のさまざまな活動に参加してみる。

## ■なぜ「閉じこもり」予防が大切なの？

とくに高齢期では、からだは動かさないと、どんどん衰えてしまいます。「家が一番」と家にこもってばかりいると、使わない足腰は衰え、食欲も低下し、気がつかないうちに衰弱してしまいます。また、家の中だけでは刺激が少なく、しだいに脳も衰え、認知症を招きやすくなってしまいます。「閉じこもり」が続くと、生活が不活発となり、心身の機能低下につながりかねません。



## ■閉じこもり予防は日常生活の改善から

改善  
1

### 外出する回数を増やしましょう。

- できれば週3~4回は外出し、少なくとも週2回は必ず外出しましょう。

改善  
2

### 出かける習慣をつけましょう。

- 買い物や用足し、知人との交流をスケジュール化しましょう。
- 散歩の習慣をつけましょう。

改善  
3

### 地域の活動に参加しましょう。

- 趣味のサークルなどに参加してみましょ。
- 介護予防教室などの健康づくり運動に参加してみましょ。



介護予防で  
いきいきと

# 「うつ」を予防しよう

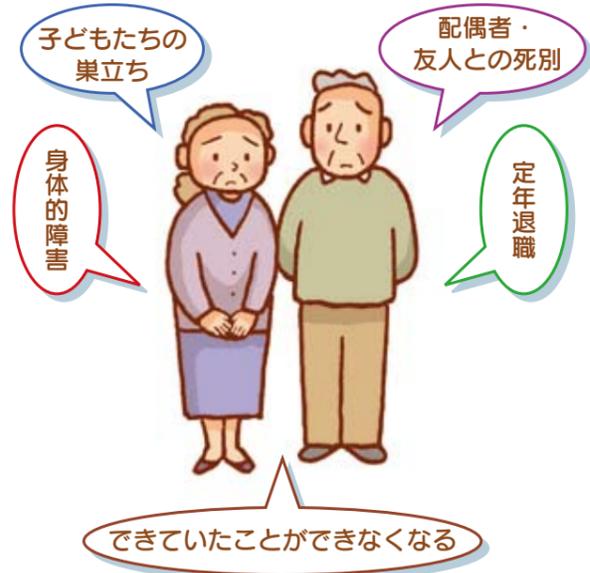
高齢期は配偶者や友人との死別、仕事などの役割がなくなるなど、喪失感を抱きやすい出来事が多いため、「うつ」状態になりやすい時期です。うつになると活動が減るため、「閉じこもり」同様に生活が不活発となり衰弱におちいりやすく、注意が必要な病気です。

## 予防のポイント

- ① 高齢期はうつになりやすいことを知る。
- ② 「うつかな」と思ったら、かかりつけ医に相談する。
- ③ 決して放置しないで、早めに診断を受ける。

## 「万病のもと」高齢期のうつに要注意！

大切にしてきた人間関係や社会での役割、体力など、失うことの多い高齢期は「うつ」が身近な存在になります。「うつ」になると、活動の意欲が下がるため、衰弱の悪循環にはいりこみやすいのです。また、病気である「うつ病」になると、放置すると自殺の危険も生じる、決してあなどれない状態におちいってしまいます。うつ病は必ず治りますので、気になる症状があったら、かかりつけ医、または心療内科、精神科などの専門医の診察を早めに受けるようにしましょう。



## 高齢期のうつの特徴

- 気持ちに変化がなくとも、からだにさまざまな異変が出る場合があります。
- 認知症と間違えられることがあります。
- 大病のあとに発症することがあります。



介護予防で  
いきいきと

# 認知症予防について

## 認知症とは？

脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることで、日常生活や社会生活、仕事などがうまくできなくなった状態のことを言います。認知症は年のせいではなく、脳の病気なのです。

## 認知症のサイン

<input type="checkbox"/> 言った事、聞いた事、約束した事などをしばしば忘れ、何度も同じことを話す、尋ねる		<input type="checkbox"/> 季節に合わない服装をしている	
<input type="checkbox"/> 置き忘れやしまい忘れが多くなる		<input type="checkbox"/> 常用している薬の管理ができない	
<input type="checkbox"/> 日時・曜日がわからなくなる		<input type="checkbox"/> 調理などを順序だてて行うことができなくなった	
<input type="checkbox"/> 興味・関心・気力の低下、好きなことや趣味をやらなくなる		<input type="checkbox"/> 計算やお金の勘定がスムーズにできず、買い物に支障が出る	
<input type="checkbox"/> よく知っているはずの人の名前、物の名前がわからなくなる			

市ホームページでも、認知症のチェックができます。「自分や家族が認知症かもしれない」と感じたら、ぜひご利用ください。携帯電話やスマートフォンで二次元コード対応の機種をお持ちの方は右の二次元コードをご利用ください。



## 介護予防でいきいきと 認知症を予防しよう

認知症を完全に予防する方法は残念ながらわかりませんが、生活習慣病を予防、改善することで、認知症のリスクを軽減することが可能です。また、活動的な生活を心がけて、脳に刺激を与えることも大切です。

### 予防のポイント

- 1 バランスよく食べましょう**  
塩分や脂質のとりすぎに注意して、肉や魚、野菜などバランスのとれた食事を心がけましょう。
- 2 体を動かす習慣をつけましょう**  
体を動かすことで、脳への血流が増え、脳細胞の活性化につながるといわれています。また、ウォーキングなどの有酸素運動は肥満や生活習慣病の予防にもなります。
- 3 脳を活発に使う生活をしましょう**  
地域活動へ参加して人との交流を続けたり、趣味に打ち込むことで脳に刺激を与えましょう。

### 明るく楽しく脳を活性化！

認知症を正しく理解するとともに、認知症予防への意識を高め、閉じこもりを予防することを目的とし、市では明るく楽しく脳活教室に関する取り組みをしています。

この教室は、簡単なルールの中に、脳の持つ機能を同時にいくつも使いながら体を動かすという工夫が随所に込められており、参加者と共感し合い、褒めて喜び合うリーダーやスタッフの役割が重要となります。

#### ▶ 明るく楽しく脳活教室リーダー養成講座

地域サロンなどで活動できる方を対象に、脳活教室の中心となるリーダーを養成する講座を開催します。リーダーは各団体に活動します。

## 認知症のサインに気づいたら…

認知症の原因によっては、早期発見・早期対応により、治療や進行を抑えることが可能です。認知症のサインに気づいたら、できるだけ早く担当学区・地区の地域包括支援センターやお近くの認知症なんでも相談所、かかりつけ医に相談しましょう。(P52参照)

草津市では、医療・福祉の専門家からなる「認知症初期集中支援チーム」が訪問し、認知症や疑いのある方とご家族の相談や初期支援を行っています。まずはお住まいの地域包括支援センターへご相談ください。

## 早期発見の3つのメリット

### 1 認知症の原因によっては、治る認知症もあります！

認知症を引き起こす病気は様々です。原因となる病気によっては、治療することで、認知症の状態が改善することがあります。また、うつ病など別の病気により、見せかけの認知症の症状が出ていることもあります。

### 2 進行を遅らせる薬があります！

認知症を完治させる薬は現在のところありませんが、アルツハイマー病の進行を遅くする薬など、さまざまな薬が開発されています。また、不安、不眠、妄想や幻覚などの症状は、少量の抗うつ剤や向精神薬などで改善することがあります。

### 3 病気と向き合う時間ができます！

初期の段階から専門家に相談することで、認知症やサービスの正しい知識を持ち、病気の経過を把握することができます。将来においても余裕ある対応につながり、新しい症状が出ても振り回されることが少なくなります。また、症状が軽度なときであれば、「どのように介護をしてもらいたいか」「財産をどのように処分したいか」など自分の意思を周囲の人たちに伝えることができます。

## 認知症について

### 認知症があっても安心して暮らせるまちづくりを…

#### ● 認知症の人を地域ぐるみで支えましょう

認知症の人とその家族が、これまでと同様に穏やかで安心して地域で暮らし続けるためには、みんなが認知症についての理解を深め、地域全体で支えていくことが大切です。いつ、誰がなるかわからない認知症ですから、「お互い様」の気持ちで、認知症の人や家族が困っていたら、それぞれが自分にできることを協力し合って、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らせるようにしましょう。

### 「行方不明者情報」(草津市メール配信サービス)

- メール配信の目的** 行方不明となった認知症等の方の早期発見・早期保護
- メール配信の流れ** 親族等からの依頼により、行方不明者の情報を配信し、メール受信者に情報提供を呼びかけます。  
※日常の外出などの時、行方不明者を見かけたらご一報をお願いするものです。
- メール受信登録** 草津市メール配信サービス(すぐメールプラス)の「安全安心情報」の配信カテゴリの「行方不明者情報」に登録いただくと、行方不明者に関する情報を配信します。

〈登録方法〉 <https://www.city.kusatsu.shiga.jp/kurashi/mailhanshin.html> をご覧くださいか、草津市メール配信サービス(t-kusatsu@sg-p.jp)に空メールを送信いただき、案内に沿って登録してください。配信項目詳細で、安全安心情報または行方不明者情報を選択してください。

〈登録費用〉 無料(ただし、メール等の通信費はご負担ください)

〈その他〉 メールは送信専用で、返信はできません。

#### ● 認知症ヘルプカード

外出時に携帯するポケットサイズのカードで、このカードを持ち歩くことにより、本人は周囲の人に助けを求めやすくなり、また周囲の人は声をかけやすくなります。

〈対象となる方〉 軽度の認知症の人や自力で外出することができて道に迷う恐れのある人

〈利用料〉 無料

〈配布場所〉 長寿いきがい課窓口、市ホームページ ※ご希望の方には窓口でカードホルダーもお渡ししています。

#### ● 認知症サポーター養成講座

草津市では、「認知症があっても安心して暮らせるまちづくり」をめざし、認知症について正しく理解した「認知症サポーター(認知症の理解者)」の養成に取り組んでいます。

養成講座には、「草津市認知症キャラバン・メイト」が認知症に対する正しい知識と認知症の人に対する具体的な対応方法などを伝える指導者として、地域へ出向いています。

ぜひとも企業や地域等での研修機会にご活用ください。

〈対象となる方〉 ● 住民組織(町内会、地域での各種団体の集まり、ボランティア団体など)  
(5人以上の団体等) ● 企業、団体、公共サービス機関、事業所など

〈開催日時〉 原則として、ご希望の日時に開催します。  
1か月前までにご相談ください。(ただし、ご希望日時に開催できない場合もあります)

〈場所〉 団体等で手配・準備をお願いします。(ただし、ご希望場所で開催できない場合もあります)

〈受講料〉 無料

〈問合せ先〉 長寿いきがい課 長寿政策係 ☎561-2372



# 草津市認知症支援の早見表

認知症の進行状況		軽度	中度	重度
内容		<p>誰かの見守りがあれば日常生活は自立</p> <p>例えば こんな症状</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●料理がうまくできない</li> <li>●同じことを何度も話したり、聞いたりする</li> <li>●どこに物をしまったか分からなくなる</li> <li>●物盗られ妄想がある</li> <li>●物事を行うことがおっくうになる</li> </ul>	<p>日常的に手助け・介護が必要</p> <p>例えば こんな症状</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●時間や場所がわからなくなる</li> <li>●季節にあった服が選べない</li> <li>●外出先からひとりで戻れない</li> <li>●言葉が出にくくなる</li> <li>●暴力や万引きなど衝動的な行動を起こすことがある</li> </ul>	<p>常に介護が必要</p> <p>例えば こんな症状</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●尿意や便意がなくなる</li> <li>●歩くことが難しくなる</li> <li>●家族の顔がわからなくなる</li> <li>●表情が乏しくなる</li> </ul>
	相談	<p>●いつもと違う、おかしいなと感じたときは、早めにかかりつけ医に相談しましょう。</p> <p>●自信をなくしたり、傷ついたりすることがないように、さりげなく手助けしましょう。(失敗体験は、本人の自信を喪失させ、症状を悪化させるとも言われています。怒ったり、責めたりせず、できなくなっている部分をさりげなくサポートしましょう。)</p>	<p>●医療や介護について、情報を集め、勉強しましょう。(認知症のタイプや進行度合いにより、対応が異なります。適切な対応で、進行を遅くしたり、穏やかに過ごすことも可能です。)</p> <p>●介護保険サービスや福祉サービスなどを利用しましょう。(本人にできないことが増えると、家族の負担も大きくなります。サービスを利用したり、介護者の集まりなどで話をし、本人・家族がリフレッシュすることも大切です。)</p>	
権利擁護	総合相談の窓口		<p>地域包括支援センター (P36~37)</p> <p>草津市社会福祉協議会 (P33)</p> <p>民生委員・児童委員</p> <p>ケアマネジャー (P57)</p> <p>認知症なんでも相談所 (P54)</p> <p>認知症の人と家族の会 (P54)</p> <p>成年後見制度 (P54)</p>	<p>住民の立場に立って相談に応じ、必要な援助を行う社会福祉の推進を行っている地域の方です。</p>
	家族の悩み相談	<p>認知症の人と家族、地域住民等、誰もが集い、交流できる場です。</p> <p>地域福祉権利擁護事業 (P33)</p>		
楽しみ	金銭管理・契約関係の支援			
	交流・外出の場生きがい作り	<p>認知症カフェ</p> 	<p>デイサービス</p> <p>／認知症デイサービス／小規模多機能型居宅介護 (P20~)</p> <p>デイケア／訪問リハビリテーション (P20~)</p>	
健康	運動・予防			
	見守り		<p>認知症高齢者等探索システム利用支援 (P30)</p> <p>認知症高齢者等見守りネットワーク (P31)</p> <p>認知症高齢者等個人賠償責任保険 (P31)</p> <p>緊急通報システム (P31)</p> <p>地域包括支援センター (P36~37)</p> <p>民生委員・児童委員</p> <p>認知症の人にやさしいお店</p> <p>認知症サポーター (P51)</p>	<p>地域のお店や事業所に「認知症サポーター養成講座」を受講してもらい、認知症の人やその家族の支援を行っていただく「認知症の人にやさしいお店(事業所)」を推進しています。右のステッカーが目印です。</p> 
健康	予防・介護		<p>すっきりさわやかサービス (P30)</p> <p>多機能型居宅介護／デイケア／訪問リハビリテーション／ホームヘルプ／地域密着型通所介護 (P20~)</p> <p>社用具貸与／特定福祉用具販売／住宅改修費支給／ショートステイ (P21~)</p> <p>定期巡回・随時対応型訪問介護看護／夜間対応型訪問介護 (P26)</p> <p>グループホーム (P27)</p> <p>老人保健施設／介護医療院 (P25)</p> <p>特別養護老人ホーム (P25)</p> <p>地域密着型特別養護老人ホーム (P27)</p>	
	介護	<p>「安否確認」や「生活相談」の提供が必須とされている住宅で、食事の提供を行っている所もあります。介護などのサービスは、住宅の運営主体や外部の事業者と別に契約を結ぶことで提供されます。</p> 	<p>介護</p> <p>訪問看護 (P21)</p> <p>かかりつけ医</p> <p>特定健康診査／後期高齢健康診査</p> <p>認知症デイケア</p>	<p>まずは、今かかっている病院・診療所の主治医に相談してください。必要に合わせて、検査、薬の処方、専門医への紹介などを行ってもらうことができます。</p> <p>受診日時時点で75歳以上の後期高齢者医療制度の加入者を対象とした健診です。</p>
健康	住まい		<p>サービス</p> <p>ス付き高齢者向け住宅／住宅型有料老人ホーム</p> <p>看護小規模多機能型居宅介護 (P27)</p>	<p>通常、住まいと食事や生活支援のサービスが一体となっています。介護サービスも同一事業所から提供を受ける場合が多いです。</p>
	医療	<p>受診日時時点で草津市国民健康保険の加入者で、40歳以上から75歳未満の人を対象とした健診です。</p> <p>認知症に伴う情緒的混乱や言動の混乱により医療的な治療が必要な在宅療養中の方が、医師の指示の下、治療の一環として利用できる医療保険の通所サービス。</p>		

支援の種類別色分け表	介護保険サービス	市が行っているサービス	入所施設(介護保険外に限る)
	地域包括支援センター	医療保険サービス	その他
	民生委員・児童委員	市社協	医師が必要とする場合利用できるサービス

どこに何を相談してよいかわからない! そんな時は、担当学区の地域包括支援センターへご連絡ください。介護は、1人では出来ません。悩む前にまず、お電話を!

認知症について

認知症について

ひとりで  
悩まないで

# 認知症の相談窓口



たび丸とロバ隊長

## ■地域包括支援センター

地域包括支援センターでは認知症の相談をはじめ、高齢者の様々な相談に応じています。(P36~37参照)

## ■認知症なんでも相談所

認知症の人を介護していて何か困ったことがあったときや、家族などが「認知症ではないか?」と思ったとき、地域で心配な人がいたときなど、お近くの地域密着型サービス事業所(グループホーム、小規模多機能型居宅介護、認知症対応型通所介護等)が相談に応じています。詳しくは [草津市 認知症なんでも相談所](#) で **検索** してください。

## ■認知症の人と家族の会 滋賀県支部

認知症介護経験者が相談に応じています。

**フリーダイヤル** 0120-294-473

**相談時間** 月~金曜日10:00~15:00(祝日を除く)

## ■認知症疾患医療センター/もの忘れサポートセンター・しが/滋賀県若年認知症コールセンター

認知症介護について専門的知識のある認知症介護指導者が介護相談に応じています。また、若年認知症についての相談にも応じています。

**電話** 582-6032 / 090-7347-7853 [時間外] (医療法人 藤本クリニック内)

**相談時間** 8:30~17:30(原則)

## ■成年後見制度の利用支援

認知症、知的障害、精神障害の理由で判断能力が不十分で

- 悪徳商法の被害を受けた。
- 金銭管理(財産管理)が難しくなってきた。
- 介護サービスの契約手続きが進まない。

このような方々の権利を保護するために、「成年後見制度」という制度があります。

成年後見制度の利用について知りたい、相談したい等、「特定非営利活動法人 成年後見センターもだま」をご利用ください。(市委託)

**対象となる方** 市内にお住まいの方

**場所** 草津市野村八丁目5番19号 サニーハイツピア105号

**電話** 598-0246 **F A X** 598-0888

**時間** 9時00分から17時00分まで(土曜・日曜・祝日・年末年始除く)

※「成年後見センターもだま」の相談利用は無料です。また、経済的な理由で成年後見制度の利用が困難な場合、申立費用や後見等報酬の市の助成制度もあります。

**問合せ先** 長寿いきがい課 高齢者福祉係 ☎561-2362

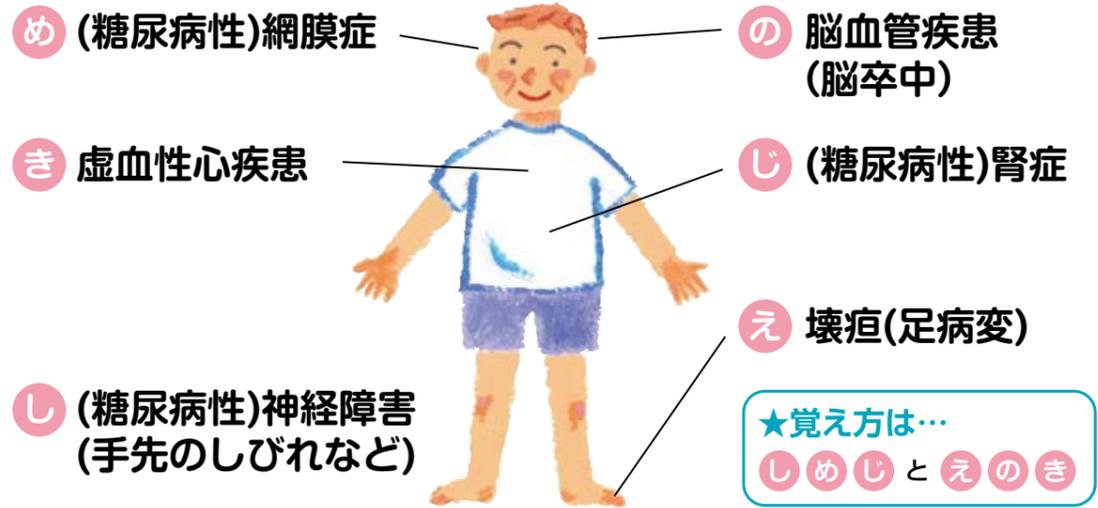
## 糖尿病予防について

# 糖尿病の予防は介護予防につながります

糖尿病は、脳血管疾患や虚血性心疾患などの循環器疾患の原因となる病気です。脳血管疾患や虚血性心疾患は介護が必要となる原因の大きな割合を占めるので、糖尿病を予防することは、重度の介護が必要となる状態を予防することにつながります。

## 糖尿病は、こんな病気のリスク因子です!!

### 糖尿病の合併症



## 糖尿病予防にはこんなことに気をつけましょう

- ① 体操や散歩などの運動を継続して行いましょう。
- ② 自分に適した食事量を知り、バランスのよい食事をよく噛んで、ゆっくり食べましょう。
- ③ 適正体重を維持し、定期的に健診を受けて、自分の体の状態を把握しましょう。
- ④ かかりつけ医(主治医)を持ちましょう。
- ⑤ 重症化予防のために受診を継続しましょう。
- ⑥ 自己判断で治療を中断してはいけません。

※糖尿病有病者は、高齢化や肥満者の増加に伴って今後も増加することが予測されています。糖尿病に関する正しい知識を身につけ、生活習慣の見直しや年に1回は健診を受けましょう。

**糖尿病 なんともないと見すごすな**  
~糖尿病は無症状で進行します 生活習慣を見直しましょう~



Dr.たび丸

# 介護保険 Q&A

**Q** 介護保険のサービスを利用したいのですが、どうすればいいのですか？

**A** サービスを利用するためには、基本チェックリストまたは要介護認定を受ける必要があります。詳しいお手続きや介護に関する相談は、お住まいの地域包括支援センターまたは市担当窓口までご相談ください。

**Q** 基本チェックリストや要介護（要支援）認定を受けた後、実際に在宅サービスを受けるにはどうすればいいのですか？

**A** サービスを利用するためには、あらかじめ居宅介護サービス計画（ケアプラン）を作成する必要があります。居宅介護サービス計画の作成は、介護支援専門員（以下ケアマネジャーという）が行いますので、ケアマネジャーが所属する事業所と契約していただくことになります。（詳しくは次ページの一覧を参考にしてください。）  
 なお、事業対象者、要支援1・2の方の介護予防サービス・支援計画（ケアプラン）の作成は、原則、お住まいの地域包括支援センターで作成します。詳しくは、お住まいの地域包括支援センターまでご相談ください。

**Q** 他の市町のサービス事業者を利用してもいいのですか？

**A** 介護予防サービス、介護サービスを利用する場合は、その事業者がサービスを利用しようとする方のお住まいの地域をサービス提供区域としているのであれば、他の市町のサービス事業者を利用することができます。介護予防・生活支援サービス事業（総合事業）を利用する場合は、原則、市内の事業所での利用となります。

**Q** 事業対象者や要介護認定に有効期間があるのですか？

**A** 事業対象者には有効期間はありません。  
 要介護認定の初回認定の有効期間は、原則として申請日から6か月となります。引き続き介護サービスを利用したい場合は、有効期間の満了日の60日前から満了日までの間に、市区町村の窓口で更新の申請をしてください。更新の申請をするとあらためて、調査、審査、認定が行われます。  
 また、更新認定の有効期間は、原則として有効期間満了日の翌日から12月となります。なお、有効期間は、介護認定審査会の意見に基づき、心身の状態により、初回3～12か月、更新3～48か月の範囲内で定められます。

**Q** 基本チェックリストや要介護認定を受けたあと引っ越しをしました。改めて申請からやり直さなければいけないのでしょうか。

**A** 要介護認定をお持ちの方は、原則として、引っ越しをしても以前に住んでいた市区町村で受けた要介護度を6か月間引き継ぎ、介護サービスが利用できます。事業対象者の方は市町によって対応が異なりますので、転出先の市区町村にお問い合わせください。

**Q** 経済的な事情で保険料を納められないのですが。

**A** 保険料の納付が困難な場合などは、そのままにせずに介護保険課までご相談ください。不慮の災害等、市が定める基準を満たす場合、申請により介護保険料の減免が認められる場合があります。なお、保険料を納めないでいると、その期間に応じて給付制限がとられます。（P6参照）

# 居宅介護支援事業者等一覧 （ケアマネジャーが在籍しています）

（令和6年5月1日現在）

■草津市内に主たる事務所がある事業者

居宅介護支援事業者	郵便番号	所在地	(F)はFAX番号
特定非営利活動法人 滋賀県健康福祉会 あおほな居宅介護支援事業所	525-0036	草津市草津町1527番地2 ベルエール草津202号	☎ 567-2592 (F) 567-2663
菖蒲の郷 居宅介護支援センター	525-0042	草津市山寺町837番地 (特別養護老人ホーム 菖蒲の郷内)	☎ 566-1199 (F) 566-2080
指定居宅介護支援事業所 ケアプランそら	525-0059	草津市野路八丁目15番8号-205号	☎ 535-8284 (F) 566-3143
萩の里居宅介護支援事業所	525-0058	草津市野路東二丁目4番10号	☎ 567-8567 (F) 567-8561
居宅介護支援かえで	525-0048	草津市追分南一丁目8番34号	☎ 566-0088 (F) 566-7533
アサヒサンクグリーンケアプランセンター かがやきの杜	525-0048	草津市追分南五丁目12番2号	☎ 050-3317-7768 (F) 516-1080
メディケア湖南居宅介護支援事業所	525-0034	草津市草津三丁目14番44号 木村ビル1F	☎ 563-5981 (F) 563-5991
ケアプランセンター向日葵	525-0033	草津市東草津三丁目5番25号	☎ 598-6166 (F) 572-6205
居宅介護支援事業所ライフパートナー	525-0031	草津市若竹町7番10号 Act21 3階	☎ 561-2227 (F) 561-2228
近江草津徳洲会介護センター	525-0054	草津市東矢倉三丁目34番52号	☎ 562-5400 (F) 562-5409
ケアプランセンター ティエール	525-0054	草津市東矢倉二丁目2番33号	☎ 567-1414 (F) 567-3535
オフィス豆の木 介護支援事務所	525-0032	草津市大路一丁目7番1号3103号	☎ 567-2115 (F) 567-2115
居宅介護支援事業所 夕照	525-0066	草津市矢橋町7番8号	☎ 575-5730 (F) 576-8152
居宅介護支援事業所 からん	525-0066	草津市矢橋町105番地1号 カーサソフツオ壹番館B号室	☎ 516-1211 (F) 516-1212
ケアタウン南草津 居宅介護支援事業所	525-0066	草津市矢橋町621番地	☎ 562-8002 (F) 562-1162
社会医療法人 誠光会 指定居宅介護支援事業所 ふれあい	525-8585	草津市矢橋町1629番地5（淡海ふれあい病院内）	☎ 516-2347 (F) 516-2320
草津市南笠居宅介護支援センターあさひ	525-0072	草津市笠山一丁目1番46号	☎ 569-0938 (F) 569-0937
マザーレイク居宅介護支援事業所	525-0072	草津市笠山五丁目3番66号（メゾンドール内）	☎ 561-5135 (F) 561-5175
はな 居宅介護支援事業所	525-0051	草津市木川町1607番地	☎ 565-0711 (F) 565-0811
社会福祉法人みのり 草津市上笠居宅介護支援事業所	525-0028	草津市上笠一丁目9番11号	☎ 565-0293 (F) 565-0412
居宅介護支援事業所和花	525-0028	草津市上笠二丁目5番8号	☎ 564-0788 (F) 514-7881
介護相談となりぐみ	525-0028	草津市上笠二丁目18番16号	☎ 596-5646 (F) 596-5648
社会医療法人 誠光会 指定居宅介護支援事業所 きらら	525-0027	草津市野村二丁目13番13号 (草津ケアセンター内)	☎ 567-5177 (F) 567-2085
イリーゼ草津居宅介護支援事業所	525-0027	草津市野村六丁目17番36号	☎ 561-5282 (F) 561-5285
はびねすさぼーと滋賀支店	525-0023	草津市平井二丁目9番11号 Espoir Takaya305号室	☎ 563-0125 (F) 563-0126
社会福祉法人寿会 指定居宅介護支援事業所 常輝の里	525-0006	草津市志那中町25番地	☎ 568-2161 (F) 568-2359
岸本ケアプランセンター	525-0002	草津市芦浦町46番地1	☎ 568-2415 (F) 568-2416
あやは居宅介護支援事業所	525-0025	草津市西渋川一丁目17番25号 綾羽企業年金基金会館内	☎ 566-6273 (F) 566-6231
ひびきプランセンター	525-0027	草津市野村一丁目14番8号	☎ 562-2851 (F) 562-2851
ルナ ケアプランセンター	525-0041	草津市青地町1025番地14	☎ 516-2011 (F) 516-2022
咲桜ケアプランセンター	525-0034	草津市草津四丁目8番13号	☎ 575-2766 (F) 576-0050
居宅介護支援事業所 Mats	525-0050	草津市南草津五丁目4番7号 KNKレジデンス南草津203	☎ 574-8824 (F) 574-8834

(看護)小規模多機能型居宅介護事業者	郵便番号	所在地	(F)はFAX番号
看護小規模多機能型居宅介護事業所 なでしこ草津	525-0025	草津市西渋川二丁目9番48-11号	☎ 516-0383 (F) 516-0384
地域密着型小規模多機能居宅介護サービス フェイス	525-0034	草津市草津二丁目14番32号	☎ 565-6442 (F) 565-6452
小規模多機能型居宅介護事業所 デイサロンすずらん	525-0032	草津市大路三丁目3番13号	☎ 561-3860 (F) 561-3887
小規模多機能ホーム あん矢倉	525-0054	草津市東矢倉三丁目4番48号	☎ 564-9555 (F) 564-9556
ステップアップ（小規模多機能）	525-0066	草津市矢橋町155番地1	☎ 535-9180 (F) 535-9181
小規模多機能型居宅介護事業所 萩の里	525-0058	草津市野路東二丁目4番10号	☎ 567-8570 (F) 567-8561
小規模多機能型居宅介護事業所 こころね	525-0063	草津市南山田町960番5	☎ 575-3140 (F) 575-3141
小規模多機能型居宅介護事業所 心	525-0014	草津市駒井沢町246番地1	☎ 568-3175 (F) 568-3178
小規模多機能ホーム あん常盤	525-0002	草津市芦浦町326番地7	☎ 575-9653 (F) 575-9654
パナソニックエイジフリーケアセンター 草津野村・小規模多機能型居宅介護事業所	525-0027	草津市野村一丁目24番10号	☎ 564-6592 (F) 564-6610
あるは南草津	525-0048	草津市追分南六丁目20番1号	☎ 569-0330 (F) 569-0340

（支援事業者は、住所コード順に記載してあります。）

# 相談窓口

高齢者に関するご相談等は、担当学区の**地域包括支援センター**へお気軽にご相談ください。

## ●地域包括支援センター

(F) はFAX番号

名称	所在地・電話	担当学区
高穂地域包括支援センター	山寺町837番地 (特別養護老人ホーム菖蒲の郷内) TEL 561-8143 (F) 561-9524	志津・志津南・矢倉
草津地域包括支援センター	草津三丁目9番14号 TEL 561-8144 (F) 561-9525	草津・大路・渋川
老上地域包括支援センター	矢橋町885番地1 TEL 561-8145 (F) 561-9526	老上・老上西
玉川地域包括支援センター	笠山一丁目1番46号(南笠デイサービスセンターあさひ内) TEL 561-8146 (F) 561-9527	玉川・南笠東
松原地域包括支援センター	上笠一丁目9番11号(上笠デイサービスセンター湯楽里内) TEL 561-8147 (F) 561-9528	山田・笠縫
新堂地域包括支援センター	志那中町25番地(北部デイサービスセンター常輝の里内) TEL 568-4148 (F) 568-3529	笠縫東・常盤

訪問等で職員が不在にしている場合があります。相談でお越しの際は、事前にご連絡ください。

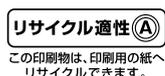
## ●その他のご相談は…

相談内容	問合せ先・電話	所在地
高齢者に関するご相談は	上記、各地域包括支援センターへ	草津三丁目13番30号 市役所1階
介護予防や生活支援が必要な方のご相談は		
高齢者虐待のご相談・通報窓口は	長寿いきがい課 高齢者福祉係へ TEL 561-2362 (F)561-2480	
高齢者の福祉サービスについては(介護サービス以外)	長寿いきがい課 高齢者福祉係へ TEL 561-2362 (F)561-2480	
介護予防教室に関するご相談は	長寿いきがい課 長寿政策係へ TEL 561-2372 (F)561-2480	
介護保険料に関するご相談は 介護サービスに関する苦情は	介護保険課 介護保険係へ TEL 561-2369 (F)561-2480	
要介護認定・申請に関するご相談は	介護保険課 介護認定係へ TEL 561-2370 (F)561-2480	
要支援認定者、事業対象者の介護予防プランの作成は	担当学区の地域包括支援センターへ (各地域包括支援センターは指定介護予防支援事業所を併設しています。)	
健康手帳の交付、節目歯科健康診査、各種検診、高齢者の予防接種については	健康増進課 健康増進係へ TEL 561-2323 (F)561-0180	市役所2階
地域サロン・権利擁護事業等のご相談は	草津市社会福祉協議会へ TEL 562-0084 (F)566-0377	大路二丁目1番35号 キラリエ草津4階

## ●あなたの連絡先は…

居宅介護支援事業所	TEL
在宅サービス事業所	TEL
	TEL
緊急連絡先	TEL
民生委員等	TEL

編集・発行 草津市健康福祉部



令和6年5月作成  
禁無断転載©東京法規出版