竹田市認知症予防支援ガイドブック

～認知症になっても安心して暮らせる竹田市をめざして～

認知症ガイドブックとは、認知症をみなさんに少しでも正しく理解していただき、住み慣れた竹田市で安心して暮らし続けていくために、予防段階から認知症の進行に合わせて、いつ・どこで・どのような医療や介護のサービスがあるのか、情報を知り、将来の計画を立てていただくためのものです。

令和２年３月
竹田市役所高齢者福祉課
竹田市地域包括支援センター
（竹田市長寿支援センターつるかめ）

～はじめに～

厚生労働省によると、2025 年には認知症の人は全国で約 700 万人になると推計され、認知症は誰もがなりうるものであり、家族や身近な人が認知症になる事などを含め、多くの人にとって身近なものとなっています。

このような中、令和元年 6 月に「認知症施策推進大綱」がとりまとめられました。認知症になっても、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられる「共生」を目指し、「認知症バリアフリー」の取り組みを進めていくとともに、通いの場の拡大など「予防」の取り組みを推進していくものです。

この『竹田市認知症予防支援ガイドブック（ケアパス）』は、認知症になってもいつまでも住み慣れた竹田市で安心して暮らし続けられるように、介護サービスや地域の相談窓口、必要となる医療機関などの情報をわかりやすく掲載しています。

一人でも多くの皆さんが、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、また、併せて認知症の人やその家族を支援する際の手引き書としてご活用いただければ幸いです。

※「共生」とは、認知症の人が、尊厳と希望を持って認知症とともに生きる、また、認知症があってもなくても同じ社会でともに生きる、という意味です。

※「予防」とは、「認知症にならない」という意味ではなく「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味です。

2020 年 3 月

竹田市役所高齢者福祉課

竹田市地域包括支援センター

目　次

1）認知症の種類と症状 …… 1
認知症の症状・特徴、若年性認知症など

2）軽度認知障害（MCI） …… 6

3）早期発見・早期治療が大事 …… 7

4）認知症と歯の関係 …… 10
歯磨き・義歯の手入れの仕方、口腔体操（べろはたから体操）

5）認知症の人の権利を守ろう！（成年後見制度など）…… 15

6）認知症の人への接し方 …… 16

7）認知症を予防するために（生活習慣・食習慣のふり返り）…… 18

8）認知症高齢者の自動車運転について …… 21
高齢者の運転免許の自主返納制度

9）竹田市の高齢者福祉サービス …… 25
在宅サービス・施設サービス・その他

10）竹田市の認知症に関するサービス …… 28
竹田市の取り組みや竹田市高齢者見守り SOS ネットワークなど

11）地域の人ができること …… 32
認知症サポーター・認知症介護ボランティア・認知症出前講座
暮らしのサポートセンター・認知症初期集中支援チーム
認知症地域支援推進員について・認知症ケアパスとは

12）竹田市の認知症ケアパス・関係機関や事業一覧 …… 37
介護予防・悪化予防・生活支援、地域で見守り支援、日常生活支援総合事業
竹田市の病院・診療所・歯科・調剤薬局・保健所など医療機関一覧
竹田市の介護事業所一覧

13）わたしの大切な想い …… 49

14）竹田市の相談窓口一覧 …… 51

1）認知症の種類と症状

脳のはたらき　身体活動をつかさどる機能が大脳にあります。

脳は、人間の活動をコントロールしている司令塔です。記憶（覚える・思い出す等）、感覚（見る・聞く等）、思考（理解・判断等）、感情（喜び・悲しみ等）、からだ全体の調節（呼吸・睡眠・体温・運動等）といった、生きていくために必要なほとんどのはたらきをコントロールしています。

認知症とは、大脳の細胞が壊れて、情報を分析したり、記憶したり、思い出したりする認知機能が低下したために、日常生活をするうえでの支障が、およそ６か月以上継続している状態を表します。

「年のせいだから仕方ない」
と決めつけずに、
疑ってみることが重要です！
早めの受診をしてみましょう！
詳細は７頁参照

認知症の初期症状

・同じことを何度も言ったり聞いたりする
・以前興味があったことに関心が失われる
・日課をしなくなった
・だらしなくなった、ささいなことで怒りやすくなった
・蛇口やガス栓の閉め忘れが目立つようになった　など

認知症というと「もの忘れ」のイメージが強いと思われますが、このような症状が認知症の始まりにみられることもあります。

性格が変わる、できないことが増えていくなど、日常生活に支障をきたすようになり、その人らしさが失われていくのが認知症です。
その人らしく人生を過ごすために早期発見・早期治療が重要です。

老化によるもの忘れと認知症のちがい

年齢を重ねるうちにもの忘れが増えるのは脳の神経細胞の減少による老化現象で、誰にでも起こる「もの忘れ」です。一方、この通常の老化による減少よりさらに早く神経細胞が消失してしまう脳の病気が『認知症』です。認知症は、最初はもの忘れとの区別がつきにくいです。認知症は体験のすべてを忘れてしまうのに対し、加齢によるもの忘れは体験の一部を忘れているという大きな違いがあります。

	老化によるもの忘れ	認知症
原　　因	脳の生理的な老化	脳の神経細胞の変性や脱落
もの忘れ	体験したことの一部を忘れる （ヒントがあれば思い出す）	体験したことをまるごと忘れる （ヒントがあっても思い出せない）
症状の進行	あまり進行しない	だんだん進行する
判　断　力	低下しない	低下する
自　　覚	忘れっぽいことを自覚している	忘れたことの自覚がない
日常生活	支障はない	支障をきたす

認知症の症状

脳の細胞が壊れることによって起こるもので、程度の差はありますがすべての認知症の人に出現する中核症状と、本人がもともと持っている性格や環境などの様々な要因が絡み合って、出たり出なかったりする行動・心理症状があります。

<table>
<tr><th colspan="5">〈行動・心理症状〉</th></tr>
<tr><td>せん妄</td><td>幻　覚</td><td>妄　想</td><td>睡眠障害</td><td>多　弁</td></tr>
<tr><td>不　安</td><td colspan="3" rowspan="5">〈中核症状〉
必ず見られる症状

記憶障害
ものごとを記憶することが苦手になります。

判断力の障害
筋道を立てて考えることができなくなります。

問題解決能力の障害
予想外のことが出てくると、混乱してしまいます。

実行機能障害
計画を立てたり、手順を考えたりすることができなくなります。

見当識障害
「いつ・どこ」がわからなくなります。今日の日付が出てこなくなったり、よく知っている場所で迷うようになります。

失行・失認・失語など
失行＝ボタンをかけ違えて着てしまうなど、動作を組み合わせる行動ができなくなります。
失認＝鍋やまな板など、知っているはずのものの使い道がわからなくなります。
失語＝ものの名称がわからなくなります。</td><td>多　動</td></tr>
<tr><td>焦　燥</td><td>依　存</td></tr>
<tr><td>抑うつ</td><td>異　食</td></tr>
<tr><td>心　気
（思い込み、心配し過ぎ）</td><td>過　食</td></tr>
<tr><td>暴言・暴力</td><td>仮性作業
一見すると目的や意味のわからない作業</td><td>徘　徊</td><td>不潔行為</td><td>介護への抵抗</td></tr>
</table>

中核症状：脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状
行動・心理症状（BPSD）：本人の性格や素質、周囲の環境や人間関係などが影響して出現する症状

3 大認知症とそれぞれの特徴

	アルツハイマー型認知症	レビー小体型認知症	脳血管性認知症
脳の変化	老人斑や神経原線維変化が、海馬を中心に脳の広範に出現する。脳の神経細胞が死滅していく。	レビー小体という特殊なものができることで、神経細胞が死滅してしまう。	脳梗塞、脳出血などが原因で、脳の血液循環が悪くなり、脳の一部が壊死してしまう。
画像でわかる脳の変化	海馬を中心に脳の萎縮がみられる。	はっきりした脳の萎縮はみられないことが多い。	脳が壊死したところが確認できる。
男女比	女性に多い	男性がやや多い	男性に多い
初期の症状	もの忘れ	幻視、妄想、うつ状態、パーキンソン症状	もの忘れ
特徴的な症状	認知機能障害 （もの忘れ等） もの盗られ妄想 徘徊 とりつくろい	認知機能障害 （注意力・視覚等） 認知の変動 幻覚・妄想、うつ状態 パーキンソン症状 睡眠時の異常言動 自律神経症状	認知機能障害 （まだら認知症） 手足のしびれ・麻痺 感情のコントロールがうまくいかない等
経過	記憶障害からはじまり広範な障害へ徐々に進行する。	調子のよい時と悪い時を繰り返しながら進行する。ときに急速に進行することもある。	原因となる疾患によって異なるが、比較的急に発症し、段階的に進行していくことが多い。

その他の認知症の種類

	前頭側頭型認知症 （ピック病）	その他に認知症状を引き起こすもの		
		正常圧水頭症	慢性硬膜下血腫	甲状腺機能低下症
脳の変化	非アルツハイマー型認知症で、前頭葉や側頭葉に異常がみられる。	脳が髄液に圧迫される。	脳の中に血液の塊ができて脳が圧迫される。	甲状腺ホルモンの分泌が低下して認知症状が出る。
症状	①毎日決まった時間に同じ道順で歩いたり、決まったものばかり食べる。 ②人に共感したり感情移入できなくなる。 ③我が道を行くような行動をとる。（堂々と万引きする、他の人の食事をとる。） ④こだわりが強くなり、柔軟な考え方ができなくなる。	これ以外に、頭部の病気やケガ、アルコール中毒、生活習慣病、歯周病、栄養障害、感染症などさまざまな原因で発症することがあります。 ※うつ病やせん妄など認知症と間違えやすいものもあります。		

●若年性認知症ってなに？

若年性認知症は 65 歳未満で発症した場合をいいます。男性に多く、原因となる病気は 4 割が脳血管性認知症です。若年性認知症は高齢者の認知症と違い本人が現役世代であるため、家族や社会の中で精神的、経済的な役割をしっかり担っている場合が珍しくありません。

「あれ？ちょっとおかしいな」「もしかして…」と思ったら、できるだけ早くかかりつけ医や相談窓口に相談し、専門家のアドバイスを受けましょう。

～診断後に利用できる社会保障制度～

自立支援医療（精神通院医療）	認知症で通院治療をしている場合、医療機関や薬局の窓口で支払う医療費の自己負担が 1 割に軽減されます。詳しくは通院中の医療機関、または市役所社会福祉課にお問い合わせください。		竹田市役所 社会福祉課 ☎ 63-4811
障害年金	病気やケガで仕事を続けることが困難となった人やその家族の生活を支えるための公的年金です。加入中の年金で、相談や請求窓口が異なります。国民年金は市役所市民課、共済年金は各共済組合、厚生年金保険は大分年金事務所にお問い合わせください。		竹田市役所市民課 ☎ 63-4834 大分年金事務所 ☎ (097)552-1211 （大分市東津留）
精神障害者保健福祉手帳	初診日から 6 か月経過すれば申請できます。	申請窓口は竹田市役所社会福祉課です。 手帳の交付により、税の減免や日常生活用具の給付などが受けられます。	竹田市役所 社会福祉課 ☎ 63-4811
身体障害者手帳	脳血管性認知症等で身体障害があれば、障害が固定あるいは 6 か月以上経過した場合に申請できます。		
就労支援（就労等職業生活における相談）	就職を希望されている障がいのある方、あるいは在職中の障がいのある方が抱える課題に応じて、雇用及び福祉の関係機関と連携の下、就業支援担当者と生活支援担当者が協力して、就業及び生活面の一体的な支援を行います。		障がい者就業・生活支援センターつばさ （豊後大野市三重町赤嶺 1927-1 バイパス通り） ☎ (0974)22-0313
介護保険	40 ～ 64 歳の人で医療保険に加入している人は、介護保険の第 2 号被保険者となります。若年性認知症の診断により介護が必要となったとき、市の認定を受け、サービスを利用できます。介護保険申請時、健康保険被保険者証が必要です。(交通事故や転倒などが原因の場合は介護保険は利用できません)		竹田市役所 高齢者福祉課 ☎ 63-4809
傷病手当金	全国健康保険協会（協会けんぽ）または「健康保険組合」に加入している事業所にお勤めの人が、病気や業務以外のケガ等で仕事を休み、給料を受けられていないときに、その間の保障を行うことを目的として設けられている制度です。		

若年性認知症の相談窓口

・かかりつけ医
・認知症疾患医療センター　（加藤病院内）
☎ 63-2263

竹田市地域包括支援センター
☎ 64-0310

竹田市役所
・保険健康課　☎ 63-4810
・社会福祉課　☎ 63-4811
・高齢者福祉課　☎ 63-4809
・各支所　地域振興課

若年性認知症コールセンター（全国）
☎（0800）100-2707《フリーダイヤル》
通話・相談　無料
月～土曜日 10:00 ～ 15:00
（年末年始、祝日除く）

大分県相談窓口
医療法人　至誠会
介護老人保健施設　健寿荘内
・若年性認知症の相談
☎ 097-583-0955
（火・水・木・金・第 1 ・ 2 ・ 3 土曜日）
10:00 ～ 15:00
・来所相談／予約制　※出張相談も行ないます（秘密厳守）
・メール相談／ Kenjuso.rouken@ceres.ocn.ne.jp
・対象者／本人・家族・医療・福祉関係者

詳細は 48 頁相談窓口一覧を参照

2）軽度認知障害（MCI）とは

～ MCI は、認知症と健常の中間にいるグレーゾーンの状態～

軽度認知障害（MCI）とは、「認知症まではいかないが、健常ではない」かつ「数年後に認知症に移行する可能性がある」状態のことです。認知機能に問題がある一方で、日常生活には支障なく、身の回りのことは自立してできている状態にあるとされています。65 歳以上の人の約 3 割は MCI の状態であるとの指摘があります。

MCI だからといって、必ずしも認知症になるわけではありません。そのまま治療を受けない場合でも、5 年以内に認知症に移行するのは全体の約半数で、残りは MCI の状態を維持し、1 割程度は健常に戻ると言われています。

軽度認知障害（MCI）のサイン

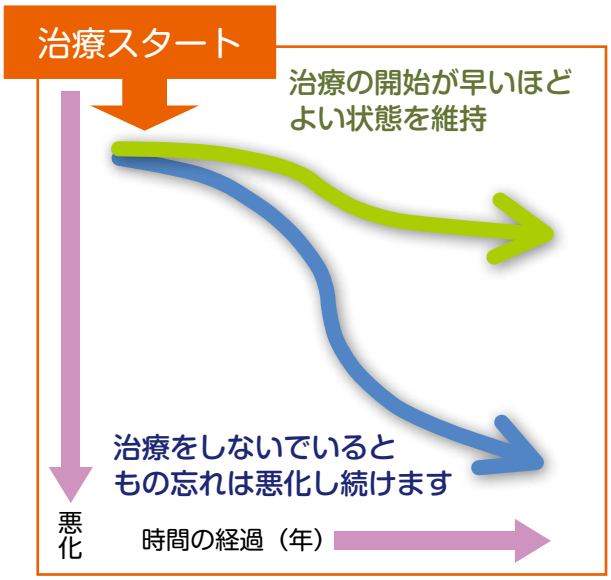
- 外出が面倒
- 外出時の服装に気をつかわなくなった
- ささいなことで怒りやすくなった
- 同じことを何回もくり返し話す

- 以前と味付けが変わった
- 小銭での計算が面倒でお札で払うようになった
- 手の込んだ料理を作らなくなった
- 車のキズが増えた
- これまでの趣味をやめた

できる限り早期に発見して、生活習慣の予防改善に取り組むことが大切です。

3）早期発見・早期治療が大事

認知症は初期に発見し治療を受けることによって、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。
認知症の診断は初期ほど難しいため、専門の医療機関への受診が不可欠です。



●初期に受診することのメリット

① 治る病気や、一時的な症状の場合もある
脳腫瘍、慢性硬膜下血腫などによる認知症の場合は、脳外科受診でよくなる場合があります。その他甲状腺ホルモン異常は、内科的治療でよくなります。
② 薬を飲むことによって、進行を遅らせることができる
アルツハイマー型認知症は、早期ほど薬で進行を遅らせることができると言われています。薬を初期から使い始めると、健康な時間を長くすることも可能になります。 脳血管性認知症の場合も、原因となる脳の病気を再発させないことにより、認知症の進行を抑える可能性が高くなります。（薬については 9 頁参照）
③ 生活上の障がいを軽減できる
病状が軽度のうちに受診して、認知症の理解を深めていけば、食事や衣服の着替え等、生活上の障がいを軽減することも可能です。
④ 準備ができる
生活上の障がいの軽いうちに、障がいが重くなった時の後見人を決めておく（任意後見人制度）等の準備をしておけば､認知症でも自分が願う生き方を全うすることが可能です。（後見人制度については 14 頁参照）

●初診から診断までの流れについて

紹介状

①かかりつけ医

②専門医

③電話予約・受診日調整

↓

受診

↓

④診察

↓

一般検査、血液検査
画像検査、神経心理学的検査

↓

⑤診断結果説明、
今後の治療方針を決める

⑥専門医から
かかりつけ医へ
診察内容を情報提供

⑦認知症と診断されて
内服治療をする場合

↓

かかりつけ医・専門医
通院先を選択できます

⑧認知症と診断されない
または内服治療をしない場合

↓

普段通りかかりつけ医へ

～受診時に準備しておくとよい情報～

- 一番困っていること
- どのような経過なのか
  （いつ頃から、どんな症状か）
- 生まれや生い立ち、職歴
- 家族や親族に似た症状の方がいるか
- 過去の病気の治療歴・手術歴
- 現在の健康状態
  （処方薬、薬の管理ができているか）
- 一日の過ごし方、睡眠時間
- 介護保険サービス利用の有無

認知症と診断されても「あわてて騒がないこと」が第一です。医療機関へ受診・相談する際には、家族からの情報がとても大切です。日頃の症状や出来事のメモをとっておくことをお勧めします。本人が受診を嫌がる場合、15・16 頁を参考に誘ってみてください。それでも難しい場合は竹田市地域包括支援センターへご相談ください。

●認知症の治療について

中核症状の薬物療法

アルツハイマー型認知症では、症状や重症度によって４種類の薬剤を使い分けます。認知症を根本的に治す治療薬ではありませんが、認知機能の改善と症状進行を遅らせて日常生活能力を維持する効果があります。薬の効果や副作用には個人差があります。主治医とよく相談して決めましょう。

商品名	アリセプト	レミニール	イクセロンパッチ リバスタッチ	メマリー
薬剤名	ドネペジル	ガランタミン	リバスチグミン	メマンチン
特　徴	最初の 認知症治療薬	アリセプトより 弱い副作用	貼り薬で 扱いやすい	多剤との 併用が可能
副作用	吐き気 下痢　興奮	吐き気 めまい	めまい	めまい 頭痛

BPSD（認知症の行動・心理症状）の薬物療法

認知症はさまざまな精神的な症状、行動の症状を起こし（BPSD)、本人・介護者にも負担がかかります。BPSD の症状に応じて薬を使うことがあります。

抗精神病薬	「幻覚」「妄想」「不安感､焦燥感」「興奮」などの症状が強い時に使います。	睡　眠　薬	睡眠確保は重要ですが、せん妄（意識障害）や転倒に注意が必要です。
抗 う つ 薬	気分の落ち込みや不安感、焦燥感等のうつ症状が強い時に使われます。	漢　方　薬	「妄想」「興奮」「不眠」などに用いられます。「抑肝散」という漢方薬がよく使われます。
気分安定薬	躁うつ病の治療薬ですが、認知症の興奮や気分変動にも用いられます。		

薬を使わない療法

認知症の人が穏やかに自分らしく過ごせるために、薬を使わない療法がいろいろあります。そのうち３つを紹介します。

音 楽 療 法	音楽は脳を刺激し、こころとからだを元気にしてくれます。
回　想　法	お手玉、洗濯板、昔の教科書などを使い、過去の体験を思い出し、語れるよう支援します。
タクティールケア	背中、手足などを包み込むようにゆっくりと触れることで、緊張や苦痛を和らげ、穏やかさと安心をもたらします。

4）認知症と歯の関係

お口の中を健康に保ち、何でも食べられることは、豊かな食生活を送れるばかりでなく、明瞭に話せる、会話を楽しめるといった生活の質の向上につながります。

歯を失うと認知症リスクが約２倍に…

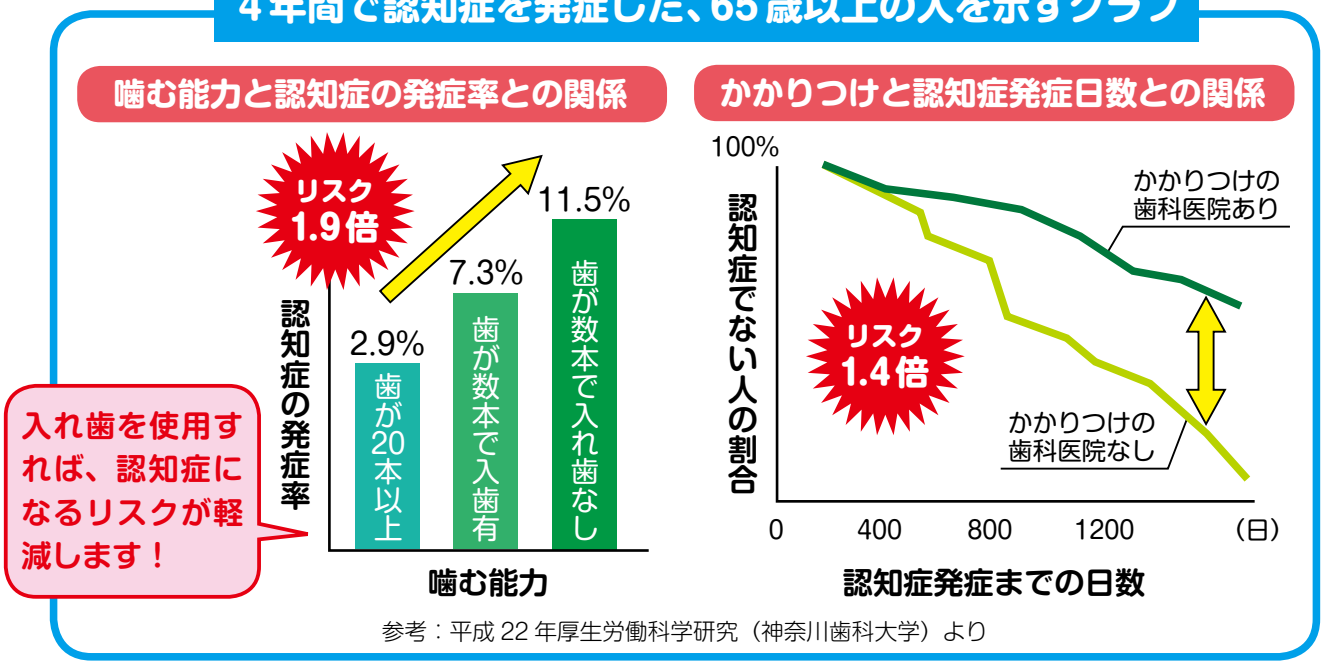
歯周病などの炎症により、歯を失いしっかり噛めなくなると脳への刺激が減り、脳が萎縮し認知機能の低下を招く恐れがあります。

そこで厚生労働省は、認知症を発症した 65 歳以上の人の口腔状態についての研究結果を出しました。

歯が 20 本以上残っている人に比べ、歯が数本で入れ歯を使わない人の認知症リスクは **1.9 倍**、つまり入れ歯を使用すれば認知症になるリスクが軽減することがわかります。（左下図）

またかかりつけの歯科医院で定期健診を受けている人に比べ、受けていない人の認知症リスクは **1.4 倍**となり、かかりつけの歯医者さんがない人ほど認知症になる確率が高くなることがわかります。（右下図）

4 年間で認知症を発症した、65 歳以上の人を示すグラフ



参考：平成 22 年厚生労働科学研究（神奈川歯科大学）より

失った歯を入れ歯で補うことはもちろん大切ですが、自分の歯を１本でも残して認知症を予防するために、かかりつけの歯医者さんで歯のクリーニングや定期健診をうけましょう。

口腔機能の低下が原因で起こる病気

口のはたらきは、① 食べる（噛む、すりつぶす、飲み込む、味わう）② 話す（発音、歌う、会話、コミュニケーション）③ 感情表現（笑う、怒る）④ 呼吸するなど元気で楽しい生活を送るための大切な働きがあります。

口の汚れが原因で起こる病気

脳卒中・脳梗塞・心臓病など

むし歯、歯周病の菌が全身に回り、脳卒中や脳梗塞、心臓病の原因になるといわれている。

口臭

口の中が汚れたり、乾いたりすると、口臭が発生しやすくなる。

糖尿病

むし歯や歯周病など細菌に感染した状態では、インスリンに対する体の反応が悪くなり、血糖値が高くなりがちになる。

誤嚥性肺炎

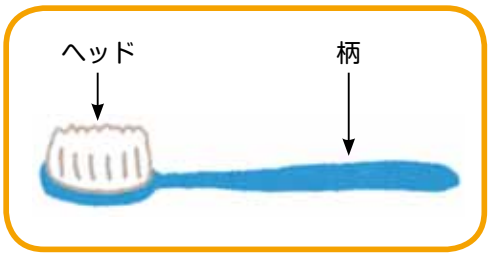
口の中の菌を肺に吸い込んでしまうことによって肺炎が起こる。肺炎は高齢者の死亡原因の１割を占めることからも注意が必要である。

インフルエンザ・かぜ

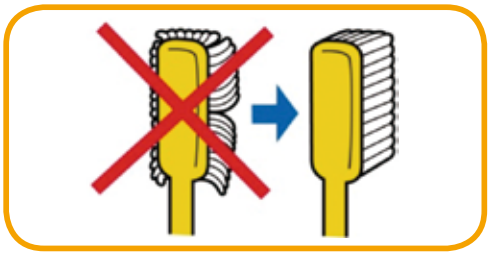
歯垢や歯石、舌の汚れから発生する酵素が気道の粘膜をおかし、インフルエンザやかぜに感染しやすくなる。

お口の中をきれいにしましょう !!

●歯ブラシの選び方

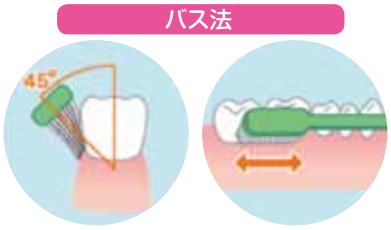
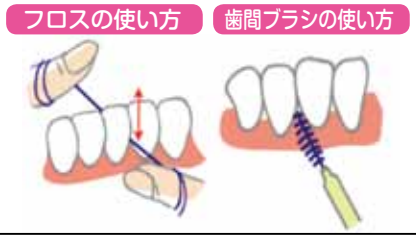


歯ブラシはヘッドの部分が小さく、柄がまっすぐで握りやすいものがお勧め !!



毛の硬さはふつうのものを選び、口内炎などができた場合、やわらかめのものを使用します。毛がヘッドの幅より開き始めたら、新しいものへの交換時期です。

●歯磨きの仕方 !!

①バス法：歯と歯ぐきの間に毛先を 45 度の角度であてて、小刻みに振動させる。	②デンタルフロスや歯間ブラシを利用して、歯のすき間も丁寧に磨く。	③歯が飛び飛びに残っている人は、毛先を歯の表面にまんべんなくあてて丁寧に磨く。
		

ポイント

○磨く順番を決めると磨き残しが少なくなります。
○磨く時間が上下で 10 分～ 15 分くらいが理想です。
○歯磨き粉の量は豆粒くらいにしましょう。たくさんつけると口の中が泡でいっぱいになり、しっかり磨けなくなります。

●義歯（入れ歯）の手入れの仕方 !!

①	②	③	④
流水下で、入れ歯についている食べかすやヌルヌルとした汚れを洗い流す。	入れ歯専用ブラシを使い、ヌルヌルがなくなるまで磨く。	保管容器に水と入れ歯洗浄剤を入れて、入れ歯を浸す。	流水下で、入れ歯専用ブラシを使用し、入れ歯洗浄剤の薬成分や浮き上がった汚れを磨いて洗う。

ポイント

○お湯は使わない。変形の原因になります。
○一般的に販売している、歯磨き粉には研磨剤が含まれており、入れ歯に細かい傷をつけてしまいますので、入れ歯専用のものを使用しましょう。
○流水下で入れ歯を洗う際には、下にお水を張った洗面器を置いて洗う。万が一落としてしまうと、破損する恐れがあるので、割れにくい環境で洗いましょう。
○入れ歯の手入れが行き届かないと、口臭を放ったり、粘膜が赤く腫れたり、出血することがあります。一日一回は洗浄剤で殺菌しましょう。

口腔体操（べろはたから体操）

●べろはたからって ??

お口の代表的な体操の一つで、食べ物を上手にのどの奥まで運ぶ一連の動作を鍛えるための発音による運動です。

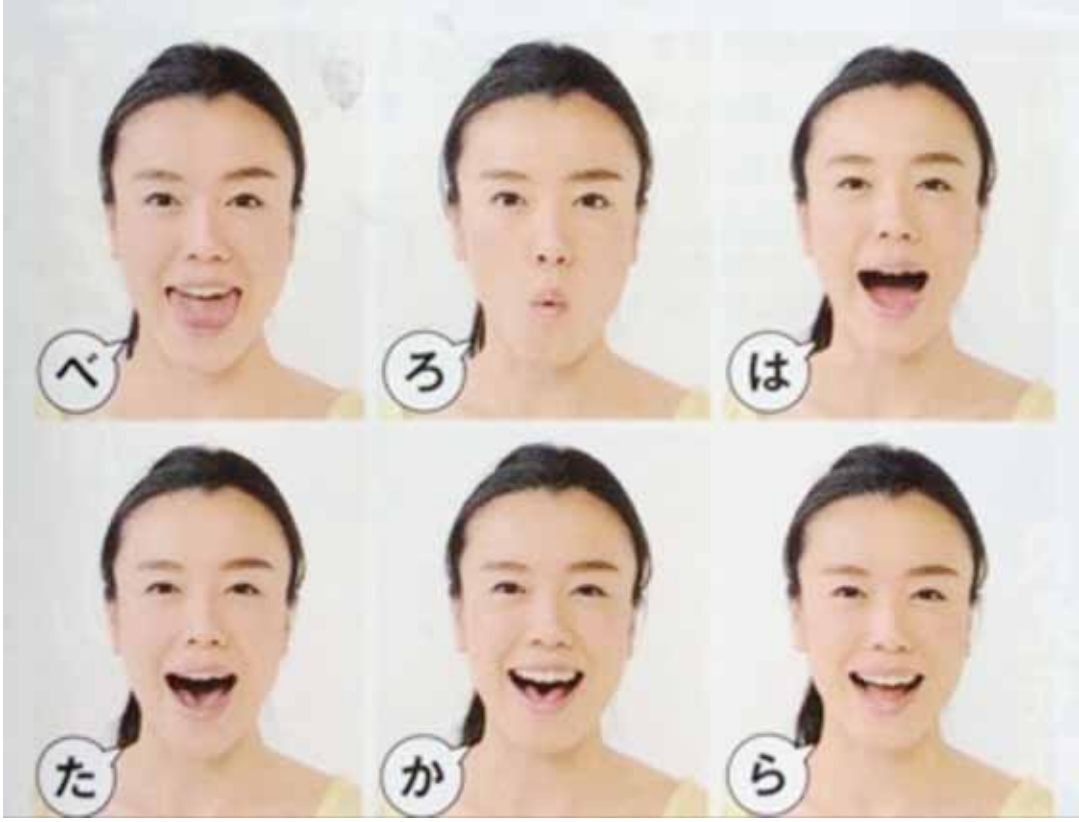
●べろはたから体操の効果 !!

「べ」…… 思いっきり舌を真下に突き出し発音してください。
出したり戻したりすることで、舌の位置を高く持ちあげる筋肉を鍛えられます。

「ろ」「ら」…… 舌をなめらかに動かすための訓練です。

「た」「か」…… 舌先そして舌の奥を強く上あごに押しつけて発音するため、
食べ物をのどの奥に送る筋肉を鍛えます。

この言葉を 1 日 20 回繰り返します（声を出さなくても OK です）
早ければ数日でトレーニングの効果を実感できる方も・・・・



●耳の聞こえと認知症について

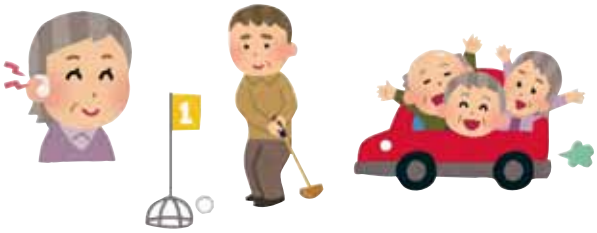
皆さん、日々の生活の中で、「聞こえ」は意識したことがありますか？
聞こえづらさをそのままにしておくと、生活の様々な場面に影響が及んできます。

- **危険の察知がしづらくなる（車のクラクションやエンジン音など）**
- **周囲の環境の把握がしづらくなる（電話の呼び出し音、病院での呼び出し）**
- **不安や憂鬱な気持ちから、活動するのがおっくうになる**
- **新しい状況や情報が届きにくくなる**
- **社会との交流機会が減少する**
- **楽しみが減少する。**

上の項目のような聞こえづらさを放っておくと、会話ができにくいため人との会話を避けるようになり、外出も減っていき、外部からの刺激が不足するため脳の活動が落ちてしまいます。

こうした耳の聞こえづらさにより社会から孤立してしまい、認知機能が低下していき、**認知症**を発症する危険性が高まります。

こうした**難聴**は、早めの段階で**補聴器**を使うことで人との会話を長く続けられ、より良い日常生活を長く続けることができます。



補聴器について

補聴器を使用するには、まず最寄りの耳鼻咽喉科を受診し、聴力検査を受け、自身の聴力を診てもらいましょう。また、耳鼻科医へ難聴や補聴器について相談するとアドバイスを聞けたり、必要な書類を用意していただけます。

補聴器取扱店で補聴器を購入する際は、一人で選ばず、ご家族の方に付き添ってもらいましょう。無理に高い物を選ばず、自分に合った補聴器を選びましょう。

補聴器を長く使うためには練習が必要です。最初は誰もが苦労します。補聴器を着けていろんな音を聴き、補聴器から入ってくる音に慣れることが大切です。根気よく使い続けないと補聴器を長く使用することは難しいです。

難聴でお困りの方、補聴器についてお話が聞きたい方は
竹田市地域包括支援センターつるかめ　☎ 64-0310
時間外対応：☎ 090-4489-2454

5）認知症の人の権利を守ろう！

認知症になると判断力が低下してしまうため、自分の考えで財産を管理したり、契約を結んだりすることが難しくなります。

そのため、高額な品物を購入契約させられたり、悪徳リフォームなどの詐欺にあう危険性が高くなります。あらかじめこのような被害から身を守る備えをしておくことで、安心して生活を続けることができます。

お金の管理や手続きに不安があるとき詐欺や悪徳商法から財産を守りたいとき

あんしんサポートセンター（日常生活自立援助事業）	認知症などによって、ものごとを理解したり、判断したりすることが難しくなった人が、自立した生活を送れるように、お金や印鑑などの管理、福祉サービス手続きのお手伝いなどをしてくれる制度です。	竹田市社会福祉協議会 あんしんサポートセンター竹田 ☎ 64-0311
成年後見制度	認知症などで、理解力や判断力が不十分となった人に代わって、財産管理、契約の締結や取り消しなどを代わりに行ってくれる人（後見人）を、あらかじめきめておくことのできる制度です。	大分家庭裁判所竹田支部 ☎ 63-2040 竹田市役所高齢者福祉課 ☎ 63-4809 竹田市地域包括支援センター ☎ 64-0310

後見人制度の種類

お願いをする時点で「判断能力に問題がない人」 **任意後見人制度**	将来判断力がなくなった時に困らないよう、元気なうちに自分が信頼できる人（家族や友人、弁護士など）に対して、後見人をお願いしておく制度です。
お願いをする時点で「判断能力に問題がある人」 **法定後見人制度**	本人、配偶者、四親等内の親族、市町村長などの申し出により、家庭裁判所が選任する法定後見人が、契約行為等の補助から代理まで、本人の判断能力の状況に応じて支援してくれる制度です。

参考：法務省民事局「成年後見制度　成年後見登記」

消費者被害の相談は？

竹田市消費生活センター	悪質な訪問販売や電話勧誘、契約トラブル、多重債務などの問題についての相談を受け付け、解決のための助言やあっせんなどを行い、トラブルなどの問題解決のお手伝いをします。	竹田市役所市民課 ☎ 63-4834

6）認知症の人への接し方

認知症の症状は、本人が最初に気づくことが多いようです。
認知症が進むと、今までできていたことが徐々にできなくなります。また、認知症特有の「もの忘れ」が重なると、自分に何かが起こっているという不安を感じ始めます。
誰よりも心配し、苦しみ、悲しんでいるのは、認知症になった本人だということを考えながら接することが大切です。

認知症の人への対応の心得　３つの「ない」
①驚かせない　②急がせない　③自尊心を傷つけない

具体的な対応　７つのポイント

①まずは見守る
認知症と思われる人に気づいたら、本人や他の人に気づかれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。近づきすぎたり、ジロジロ見たりするのは禁物です。
②余裕をもって対応する
こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう
③声をかけるときは一人で
複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ一人で声をかけましょう
④後ろから声をかけない
一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声かけは禁物。「何かお困りですか？」「お手伝いしましょうか」など、優しく声をかけましょう。
⑤相手の目線に合わせて
小柄な方の場合は、体を低くして目線を同じ高さにして対応しましょう。
⑥おだやかに、はっきりした話し方で
高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので､ゆっくりはっきりと話すようにしましょう。早口･大声･甲高い声でまくしたてず、その土地の方言でコミュニケーションをとることも大事です。
⑦相手のことばに耳を傾けて、ゆっくり対応する
認知症の人はせかされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応を伺いながら会話をしましょう。たどたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認していきます。

参考：全国キャラバンメイト連絡協議会「認知症を学び地域で支えよう」

認知症の人へのケア　ユマニチュード４つの柱

①見る：同じ高さから目線を合わせる。正面から見つめる。
②話す：ゆっくりと穏やかに話す。
③触れる：優しく包み込むような動作で触る。
④立つ：「自分がここに存在している」という自覚を持つことができる。

●認知症介護のポイント

脳の記憶する機能が低下することにより、日常生活に支障のある症状がでてきます。認知症の方を家庭で介護するには、状態に合わせた介護の方法を選び、工夫していくことが大切です。

Q1　病院受診しようとしない

A1　自分の健診に付き合ってもらう

本人を無理やり連れて行くのではなく、家族が自分の受診や健診に付き合ってとお願いして、病院や健診会場へ足を運んでもらうのも一つの方法です。

Q2　食事を済ませたのに、食事をとってないという

A2　説得しようとしない

食事を済ませたことを分からせようとしても、かえって不満や不信感を抱いてしまうことになります。いったん気持ちを受け止めて、お茶を出すなど気持ちの転換を促しましょう。そのうち、忘れて気持ちが変わることがあります。

Q3　時間に合わせた行動がとれない

A3　日付や時間の見当がつく工夫をしましょう

デジタル時計や大きなカレンダーなど、本人が理解しやすいものを用意するなどの工夫を考えてみましょう。

混乱を防ぐために、日付などは「今日は何日です」とシンプルに伝えることも大事です。

Q4　自分の家にいるのに家に帰ると言い外出しようとする

A4　無理に止めようとしない

「出かける準備をしよう」などと、別なことをしてみると気が紛れて外出することを忘れることがあります。どうしても出かけたいというときは一緒に出かけて、話しながら歩いたり、公園で一緒に休んだりすると、気分転換できるので効果的です。

7）認知症を予防するために

～自分の生活習慣をふり返りましょう～

認知症と生活習慣の関係

認知症は「食事」「運動」「休養」「喫煙」「飲酒」などの生活習慣が発症に深くかかわっていることが明らかになっています。

認知症の危険因子となる高血圧、脂質異常、糖尿病などの生活習慣病を予防する生活改善が、認知症予防にも役立ちます。持病のある方はきちんと治療し、お薬を正しく飲みましょう。

かかりつけ医を持ちましょう！

あれ？ちょっと変だな？は大事なサインです。気になった時はまず、かかりつけの先生に相談しましょう。

転ばない！

転倒は骨折して長期入院になるなど、寝たきりになるリスクがあります。
転ばないよう、日頃から意識しましょう。

笑いましょう！

笑顔でいると認知症になりにくいだけでなく、全身の免疫力も強くなり、元気になります。たとえ楽しくなくても、意識的に大きな笑顔を作っていると、脳が楽しいから笑っていると勘違いします。笑顔こそ、心身ともに若く保つ特効薬です。

楽しく運動しましょう！

家事や散歩するなど、体を動かす習慣を続けましょう。
また、運動を楽しく続けるほど、脳の働きが良くなります。

雑談は最高の予防薬！

おしゃべりサロンや生きがいサロン等に積極的に参加しましょう。閉じこもっていると運動機能や意欲・知力の低下が急速に進み、これを「生活不活発病（廃用症候群）」といい認知症を引き起こす要因となります。

社会とつながろう！

気持ちのヒント	・「もう年だから」と自ら老け込まず、「今が自分の適齢期」だと考える。 ・現在の自分を、自分の過去やほかの人と比較しない。 ・新しいことに興味をもつ。 ・前向きに考える。
行動のヒント	・友人や親族など、お互いの家を行き来する。 ・おしゃれや化粧に気を配る。 ・趣味のサークルや、地域のボランティア活動に参加する。

趣味や生きがいを大切に！

囲碁や将棋、パズル、カメラ、読書、日記や家計簿をつけることは脳の機能を高めます。これまで習慣になっている人は続けていってください。

趣味や生きがいのない人は、これから自分に合った趣味を見つけましょう。

日常生活の工夫で脳に刺激を与えましょう

「記憶力」を鍛える日常生活の工夫

・家計簿をつける時、レシートを見ないで買ったものを思い出す
・２日遅れの日記をつける
・前日食べた献立を思い出して記憶する

「注意力」を鍛える日常生活の工夫

・料理を作るとき、一度に数種類のメニューをつくってみる
・メモをとりながら電話をする
・時間目標などを定めて仕事や計算をする

「計算力」を鍛える日常生活の工夫

・買い物に行くときに、効率のよい手順や道順を考える
・旅行の計画を立てる
・１週間の予定を立て、その準備をする

●認知症を予防する食習慣の改善ポイント

これらはアルツハイマー型認知症や脳血管性認知症の予防に役立ちます

①肉よりも魚を食卓に	②野菜や果物を積極的に
特に青背の魚などに多く含まれる不飽和脂肪酸（DHA、EPA など）は、血管性認知症の危険因子である動脈硬化を予防します。	緑黄色野菜や果物に含まれるビタミンC、ビタミンE、βカロテンなど抗酸化物質が、動脈硬化や認知症の予防に役立ちます。
③食塩をとりすぎない	**④甘いものはひかえる**
日本食に多く含まれる食塩の過剰摂取が高血圧を招き、血管性認知症につながります。味付けは薄味を心がけましょう。	お菓子やケーキなど甘いものをとりすぎると、脂質異常や糖尿病など認知症につながる生活習慣病を招きやすくなります。
⑤水分補給を忘れずに	**⑥よくかんで食べる**
高齢者は脱水症状になりやすいので、1日1～1.5リットルを目安に意識的に水分をとり、血流や細胞の新陳代謝を促しましょう。	よくかむことで脳に適度な刺激が与えられます。いつまでも自分の歯でかめるように、日々の口腔ケアにつとめましょう。

参考：みんなで学ぶ認知症の本～どう予防するか、かかってしまったらどうするか～

8）認知症高齢者の自動車運転について

近年、高齢運転者が急増し、それに伴って高齢者の事故が急増しています。
認知症高齢者の運転実態について調査を行った結果、運転の危険性が高いにも関わらず、多くが発症後も運転を続け、家族が対応に苦労していることが分かりました。

●認知症の症状の違いと運転行動の特徴

認知症はその原因によって行動・症状も大きく異なります。
そのことから運転行動でもそれぞれ異なる注意点や危険性があると予測されます。

	アルツハイマー病	前頭側頭型認知症	血管性認知症	レビー小体型認知症
記　憶	いつ、どこでの記憶を思い出せない	言葉の意味や物の名前がわかりにくく、会話が通じにくくなる	出来事記憶の障害（軽い場合も）	あるが目立たない場合もある 症状が変動しやすい
場所の理　解	侵される	保たれる	侵されることもある	侵される 特に位置関係がわかりにくくなる
普段の態　度	取り繕い 場合わせ	社会のルールを守らない 同じことを繰り返しやすい	意欲低下 わずかなことで泣いたり怒ったりする	幻視（ないものが見える） 錯視（見間違い） 大きな声の寝言
運　転行　動	行き先を忘れる 駐車・幅寄せが下手になる	交通ルール無視 わき見運転 車間距離が短い	運転中、ボーっとし注意散漫になる 運転操作が遅くなる	注意・集中力が変動し運転技術にもムラがある 自身の危険性に気が付いている場合もある

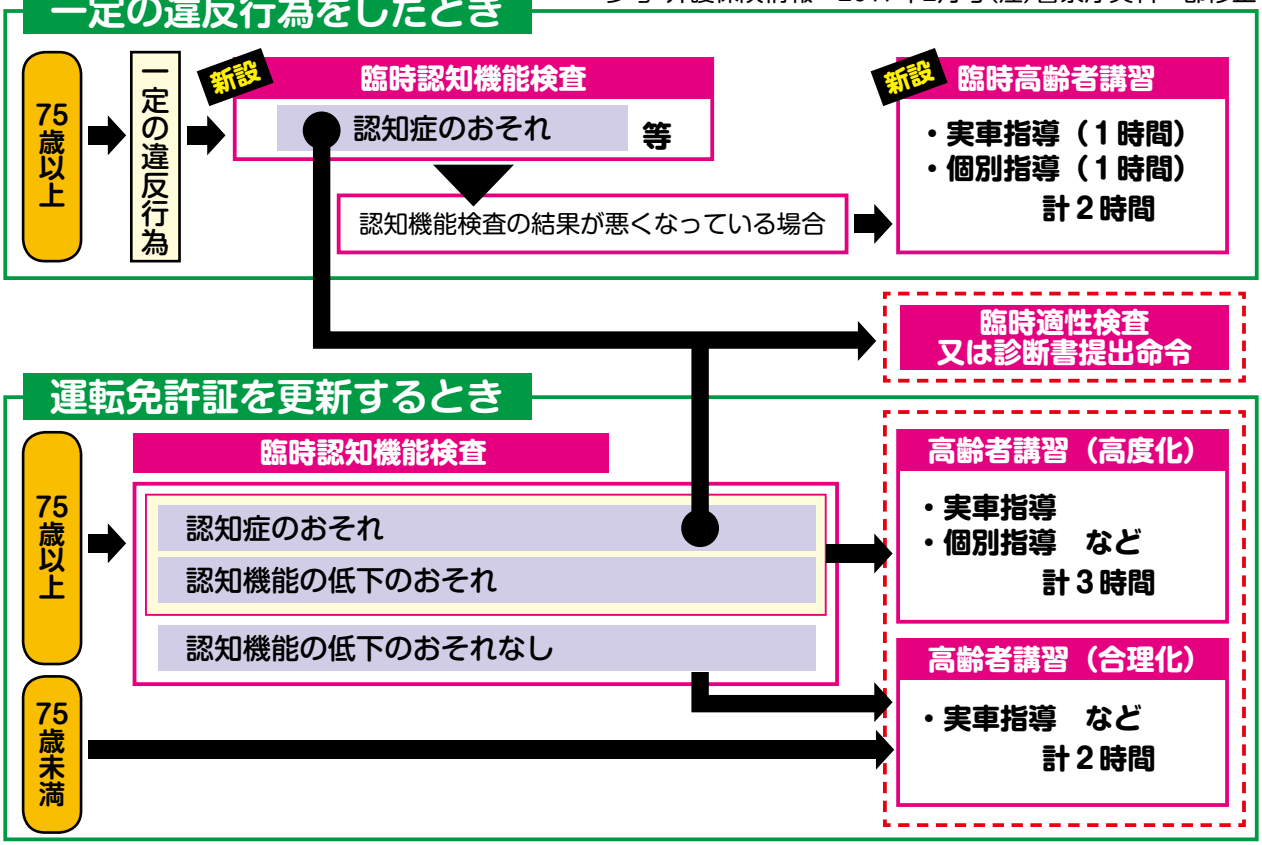
参考：荒井由美子　認知症高齢者の自動車運転を考える家族介護者のための支援マニュアル（第２版）

認知症高齢者の家族が、認知症の特徴と運転への影響を良く理解することが重要です。まずは家族が同乗し、定期的に運転行動をチェックしましょう。そして、運転中止に向けて粘り強く本人を説得するとともに、運転中止後に備えた、自動車に代わる移動手段を考えてみましょう。

●高齢運転者（75歳以上）の運転免許証の更新手続きの流れ

図　改正道路交通法（平成29年3月12日施行）の概要

参考：介護保険情報　2017年2月号（注）警察庁資料一部修正



臨時適性検査制度の見直し

改正前と異なり、認知機能検査で認知症のおそれがあると判定された方は、違反の有無を問わず、医師の診断を受けることになります。更新時の認知機能検査又は臨時認知機能検査で認知症のおそれがあると判定された方は、臨時適性検査（医師の診断）を受け、又は、命令に従い主治医等の診断書を提出しなければなりません。

認知症が原因で失敗することの多い運転行動についてチェックしましょう。
以下の６項目について、特に注意してチェックするようにしてください。
そして、こうした運転がみられた日付や様子をメモしておくと、後で主治医や警察署・免許センターに相談するときに役立ちます。

運転チェック	日付	日付	日付	気付いたこと
年	年	年	年	
月　日	／	／	／	
1　センターラインを越える				
2　路側帯に乗り上げる				
3　カーブをスムーズに曲がれない				
4　車庫入れ（指定枠内への駐車）に失敗する				
5　普段通らない道に出ると、急に迷ってしまう				
6　普段通らない道に出ると、パニック状態になる				
7　車間距離が短くなる				

（熊本大学医学部　池田学教授作成）

参考：家族介護者のための支援マニュアル　認知症高齢者の安全と安心のために（監修：荒井由美子氏）

●高齢者の運転免許の自主返納支援制度

竹田市の特典！

令和２年４月１日から高齢者運転免許証自主返納支援事業がスタートしました

竹田市では、高齢者の免許返納後の移動手段を支援することで、自主的な免許返納を促し、高齢者が加害者となる交通事故抑止を図ることを目的とした「高齢者運転免許証自主返納支援事業」を始めました。

《支援内容》

①タクシー臨時乗車券（５千円分）②大分県バス会社共通回数券（５千円分）

※ ①・②のうち、希望する券を合計で１万円分交付します。

《対象者》（次の全ての条件に該当する方）

○令和２年４月１日以降に免許証を自主返納された方

○自主返納時に満 70 歳以上の方

○竹田市に住民登録をしている方

《申請に必要な書類》

○竹田市高齢者運転免許証自主返納支援事業申請書（総務課に備え付けています）

○運転免許取消通知書（自主返納時に発行される通知書）

※運転免許証自主返納については竹田警察署（☎ 63-2131）にお問い合わせください。

問い合わせ先　竹田市役所　総務課防災危機管理室　電話 63-1111（内線 212）

大分県在住の 70 歳以上の方で、運転免許を自主返納（申請取り消し）した方は、運転経歴証明書の交付が受けられます。

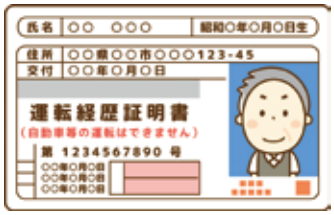
運転経歴証明書の提示で、下記の商店・眼鏡店などで「買い物商品の無料配送」、「割引」などの支援を受けられます。

①免許返納及び運転経歴証明書の申請

運転免許センター、警察署などで返納・申請手続きを行ってください。
※免許証用写真１枚が必要
（運転経歴証明書交付手数料…1,000 円）

②運転経歴証明書が交付されます。

●本人確認書類として利用可能です
●記載事項変更や再交付を受けられます
※免許返納の申請を行った日から５年以内であれば
　70 歳未満でも運転経歴証明書の交付を受けられます。



③運転経歴証明書の提示で…

右記のロゴマークがあるサポート加盟店で
運転経歴証明書を提示してください。
竹田周辺のサポート加盟店はこちら↓

店舗名	電話番号
㈱ヤノメガネ　竹田店	0974-62-2624
㈱ヤノメガネ　三重店	0974-22-3780
大分県農業共同組合（JAおおいた） ぶんご大野福祉サービスセンター	0974-22-8200
㈱ホームインプルーブメント（HIヒロセ）	0974-22-4166

店舗名	電話番号
有限会社さんわ　お墓のさんわ　三重店	0974-22-3301
荻の里温泉	0974-64-9595
丸福（マルフク）天神丸福店	0974-63-0761
丸福（マルフク）竹田丸福店	0974-63-3457
丸福（マルフク）道の駅すごう丸福店	0974-68-2050

※特典の詳細については各店舗にお問い合わせください。

※その他、竹田市内の温泉旅館等で、宿泊料金の割引があります。

参考：高齢者の運転免許自主返納支援制度（大分県・大分県警察・大分県交通安全推進協議会）

●運転についての相談窓口

最近、こんな経験ありませんか？

「周りが見えづらくなった」「身体の動きが鈍くなった」
「物忘れが多くなった」「運転中ヒヤッとしたことがある」・・・

加齢に伴って身体機能の低下や筋力の衰えにより、運転操作のミスにつながる場合があります。「**安全運転相談ダイヤル**」は運転に不安を感じている高齢ドライバーの方やご家族からの相談を受け付ける専用窓口となっています。不安や心配事があればぜひ「**安全運転相談ダイヤル**」をご活用ください。

安全運転相談ダイヤル
☎ ＃ ８０８０
（ｼｬｰﾌﾟ ﾊ ﾚ ﾊﾞ ﾚ）

〇上記の番号にお電話していただくと、発信場所を管轄する都道府県警察の安全運転相談窓口に自動的につながります
〇受付時間は、平日の 9:00 ～ 16:00 までの時間となります
〇通話料は、自己負担となります

●運転教室のご案内

普段、車の運転をされている高齢者の皆さんを対象に「**いきいき運転健康教室**」を開催しています。

いきいき運転健康教室

内　　容
・認知機能についての講座（認知症のことや認知機能についてのお話をします）
・健康チェック、身体機能の確認（体調面の問診や、身体動作の確認・体力測定を行います）
・運転適性検査、運転体験学習（“セーフティぶんご”という運転のシミュレーションが行える車で、モニターを通して運転の体験学習をすることができます）

開催時期
・随時お知らせ、ご案内します

いつまでも安全運転を心がけてお元気に過ごすことができるよう支援します。ご興味のある方はぜひご参加ください。

お問い合わせ先：
竹田市地域包括支援センター
（竹田市長寿支援センターつるかめ）　☎ 64-0310
時間外対応：☎ 090-4489-2454

9）竹田市の高齢者福祉サービス

【在宅サービス】

<table>
<tr><th>事業名</th><th>対象者</th><th>内　容</th></tr>
<tr><td>相　談　窓　口</td><td>○市内の高齢者等</td><td>高齢者等の不安や悩みに関する相談支援窓口
地域包括支援センター「長寿支援センター：つるかめ」　☎ 64-0310

竹田地域：社協本所　☎ 63-3360
荻 地 域：社協荻支所　☎ 68-3050
久住地域：社協久住支所　☎ 64-3823
直入地域：社協直入支所　☎ 75-2216</td></tr>
<tr><td>老人日常生活用具</td><td>（電磁調理器）
○概ね 65 歳以上で防火等の配慮が必要な一人暮らしの高齢者等
（火災警報器・自動消火器）
○概ね 65 歳以上の要介護度 1 ～ 5 の高齢者</td><td>要援護老人及び一人暮らしの老人に、電磁調理器、火災警報器、自動消火器、電話を給付または貸与することにより、日常生活の便宜を図る。
※市民税課税世帯は全額負担</td></tr>
<tr><td>高齢者の生きがいと健康づくり推進事業</td><td>○概ね 65 歳以上の一人暮らし等で、家に閉じこもりがちな高齢者
○介護保険サービス（通所介護）を利用してない方（要相談）</td><td>高齢者等の社会的孤独感を解消するとともに、生活指導や機能訓練を行い要介護状態となること
を予防する事業
竹田地域：生きがいサロン
荻 地 域：シニアクラブ
久住地域：ゆう・遊クラブ
直入地域：お達者クラブ</td></tr>
<tr><td>配食サービス事業
（「食」の自立支援事業）</td><td>○概ね 65 歳以上の一人暮らし高齢者など
○ 65 歳以上の高齢者のみの世帯の高齢者・身体障害者</td><td>自立支援の観点から食の確保と安全確認を目的に配食サービスを行います。（単位：円　1 食あたり）
<table>
<tr><th></th><th>市民税非課税</th><th>市民税課税（均等割）</th><th>市民税課税（所得割）</th></tr>
<tr><td>主食あり</td><td>350</td><td>450</td><td>550</td></tr>
<tr><td>主食なし</td><td>300</td><td>400</td><td>500</td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td>在宅介護用品支給事業</td><td>○要介護度 3 ～ 5 の方を在宅で介護している方で市民税非課税世帯の方

※要介護者が病院・施設に入院・入所している場合は対象外</td><td>在宅で要介護 3 ～ 5 の方を介護している方の介護用品に係る経済的負担を軽減する。
・申請のあった日の翌月から月額 8,000 円を上限として給付券を交付（96,000 円 / 年）
・助成対象となる介護用品は、紙おむつ、尿取りパッド、使い捨て手袋、清拭剤等</td></tr>
</table>

事業名	対象者	内　容
在宅介護用品支給事業	○要介護度３～５の方を在宅で介護している方で市民税非課税世帯の方 **※要介護者が病院・施設に入院・入所している場合は対象外**	在宅で要介護３～５の方を介護している方の介護用品に係る経済的負担を軽減する。 ・申請のあった日の翌月から月額 8,000 円を上限として給付券を交付（96,000 円 / 年） ・助成対象となる介護用品は、紙おむつ、尿取りパッド、使い捨て手袋、清拭剤等
在宅寝たきり者等介護手当支給事業“介護慰労金”	○要介護５で６箇月以上在宅で寝たきりの状態の方を介護している方 **※要介護者が病院・施設に入院・入所している場合や特別障害者手当を受給している場合は対象外**	在宅で寝たきりの状態の方（要介護５）を介護している方の経済的負担を軽減する。 ・月額 5,000 円を年２回（９月、３月）に分けて支給（60,000 円 / 年）します。
はり・きゅう・あん摩マッサージ助成事業	○市内に在住の 65 歳以上の方	市が指定するはり・きゅう・あん摩マッサージ施設を利用する費用の一部を助成する。 ・１回の施術に対し 1,000 円分の助成を利用証により行う。（6,000 円 / 年）

【施設サービス】

事業所	対象者	内　容
生活支援ハウス	○市内に在住の 60 歳以上の一人暮らしの方、または夫婦のみの世帯や家族からの援助がなく、在宅での生活が困難な世帯 **※自立した人が対象**	在宅での生活が困難な方に対して、支援、居住、交流機能を総合的に提供する。 ・食事は入居者が自炊。介護保険サービス（ヘルパー等）や配食サービスの利用は可能 ・入居者は、収入により定めた使用料と実費（電気料、水道料等）を支払う。 ・荻支援ハウス 11 室　直入支援ハウス 15 室
養護老人ホーム	○ 65 歳以上で家庭や経済的理由などにより在宅での生活が困難な方 **※自立した人が対象**	在宅での生活が困難な高齢者に対し、健全で安らかな生活を送るための養護の環境を提供する。 ・入所判定委員会（２箇月に１回）で措置の要否を審査 ・入所適当の判定を受けた場合、待機者名簿の最後に登載 ・入所者及び入所者の扶養義務者は、収入により定めた負担金を支払う。 　竹田市－久住高原南山荘など

【その他】

事業名	対象者	内　容
高齢者虐待への対応	○在宅生活をする 65 歳以上の方とそのご家族等 ○高齢者施設に入所する方とその施設従事者等	地域包括支援センターとともに啓発・周知、相談窓口、相談への対応、訪問調査・立入調査、分離措置等の実施
成年後見制度利用支援事業	○精神上の障がい（認知症・知的障がい・精神障がい等）により判断能力が不十分な方	・判断能力が不十分で権利擁護する必要がある方に対する市長申立の実施 ・申立費用、後見人の報酬の補助 ・竹田市地域包括支援センター（☎ 64-0310）が、相談・紹介を行う

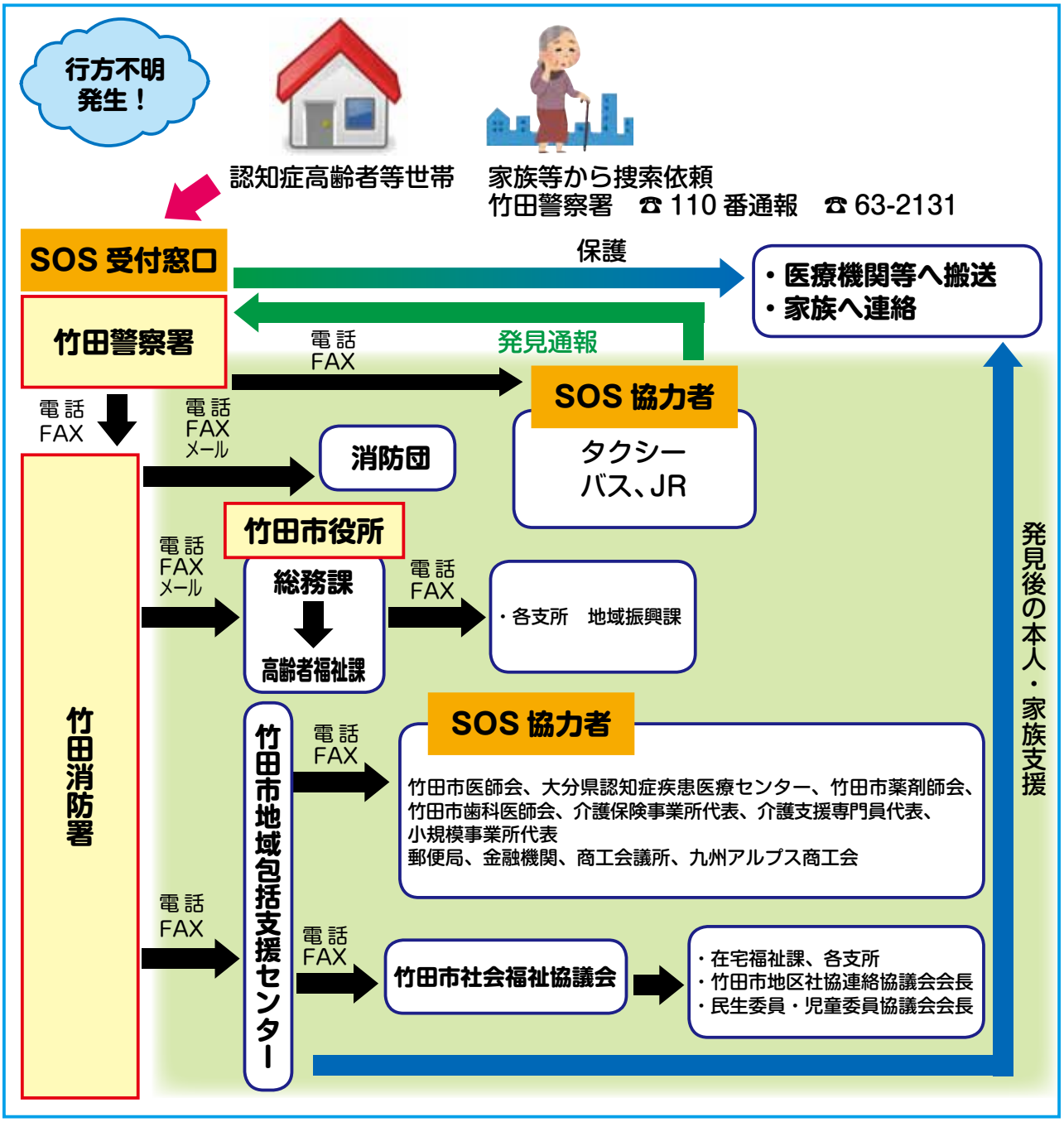
10）竹田市の認知症に関するサービス

～竹田市の認知症に関する取り組み～

名称	内容	連絡先
竹田市高齢者見守りSOSネットワーク	徘徊の恐れのある認知症高齢者が行方不明になった場合、早期に発見できるようにする事前登録システムです。詳細は29頁参照。	竹田市役所 高齢者福祉課 ☎ 63-4809 竹田市地域包括 支援センター ☎ 64-0310
竹田市緊急通報装置貸与事業	コールセンターの看護師が24時間365日、緊急時や生活相談を受け付け、適切な対応を図ります。据え置き型と携帯型があります。 対象者：一人暮らしの高齢者及び高齢者のみの世帯 一人暮らしの重度身体障がい者等	竹田市役所 高齢者福祉課 ☎ 63-4809
GPS機器設置費用助成事業	徘徊の恐れのある認知症高齢者等が行方不明になった場合、家族等の要請に応じてコールセンターが居場所を探知し、家族・警察等に知らせ、発見することができます。 対象者：概ね65歳以上の認知機能障害または認知症の方で、高齢者等見守りSOSネットワークに登録している人。	
竹田市介護者家族の会～笑顔の会～	認知症の方や要介護者の方を介護している家族が集い、お互いに励まし支え合いながら情報交換や交流を目的とした活動を市内2地域（竹田･直入）で行っています。詳細は28頁参照。	竹田市地域包括 支援センター ☎ 64-0310
よりそいカフェ（認知症予防カフェ）	認知症の方やその家族、地域の方、医療や福祉の関係者が気軽に参加し、交流する場です。各地域で開催しています。 参加料：￥100	
認知症介護ボランティアの会	認知症家族の会や認知症カフェなどの支援を行うボランティアの会です。	
認知症サポーター養成講座	約90分の講義で認知症サポーターを養成します。	
認知症キャラバン・メイト養成研修	認知症サポーター養成講座の講師役の技術向上のための講習会を行ないます。	
認知症予防講演会	地域で開催される認知症に関する講演会です。	
認知症出前講座	地域に出向いて認知症の普及啓発を行います。	
認知症地域支援推進員	認知症の予防・普及啓発・相談支援を行います。	
認知症初期集中支援チーム（よりそい隊）	複数の専門職が、認知症が疑われる人やその家族を訪問し、かかりつけ医と連携しながら、適切な治療につなげ、自立のサポートを行います。	
地域ケース会議	サービス利用希望者や困難をかかえている高齢者の課題について、介護・福祉・地域で解決して、地域で支え合い、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための話し合いの場です。	
よっちはなそう会	地域の課題や困りごとを地域をはじめ、地域で活動している企業、商店や公共機関等が参加し、地域ならではの支援のあり方を話し合う場です。	竹田市 社会福祉協議会 ☎ 63-1544
こころの相談支援	こころの健康に関する本人、家族の相談支援を行います。	竹田市心の相談 支援事業所 ☎ 63-3346

●竹田市高齢者等見守り SOS ネットワーク

竹田市では、認知症による徘徊のために行方が分からなくなった高齢者等を、地域の協力機関等の支援を得ながら早期発見・早期保護につなげる仕組み「高齢者あんしんネットワーク」を構築しています。



このネットワークは、家族等からの申請により、氏名・年齢・住所・身体的特徴・緊急連絡先・写真等の本人情報を事前に登録し、徘徊による行方不明発生時の迅速な情報伝達に備え、早期発見に役立てるものです。事前登録後、登録票は竹田市役所高齢者福祉課で保管し、登録票の写しを竹田市地域包括支援センター・竹田警察署で管理します。

申請書は竹田市役所高齢者福祉課・各支所・竹田市地域包括支援センターにあります。

●認知症の方や要介護している家族が集う
竹田市介護者家族の会「笑顔の会」

1．会の目的・趣旨

認知症の方や要介護者の方を介護する家族が、お互いに励まし合い、支えあいながら、心身の健康保持や学習会、交流を目的とした活動をしています。

2．会員対象者

認知症の方を介護している家族、認知症に関心のある方、要介護者の方を介護する家族、ボランティアを希望される方等

3．開催日及び場所（原則）

竹田地域

○毎月１回　（第３月曜日　13 時 30 分～ 15 時 00 分）
○竹田市総合社会福祉センター（市役所本庁横）

直入地域

○年３回　（6 月、11 月、2 月　10 時 00 分～ 12 時 00 分）
○直入公民館

4．会費

参加費 100 円（必要によっては実費をいただきます）

5．その他

＊ご案内状をさし上げます。
＊都合により日程を変更する場合があります

申し込み希望の方は、竹田市地域包括支援センターへご連絡ください。

●認知症の本人が集い、語り合う「本人ミーティング」

本人ミーティングとは、認知症の本人が集い、本人同士が主になって、自らの体験や希望、必用としていることを語り合い自分たちのこれからの暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場です。本人たちが生きがいを持ってよりよく暮らしていくきっかけになり、また、よりよい支援、施策に活かされる事が期待されます。

現在家族の会にご家族とご本人さんが出席されますのでご本人のみミーティングの場を設定します。是非参加下さい。

地域住民の方が集まって認知症予防するための よりそいカフェについて

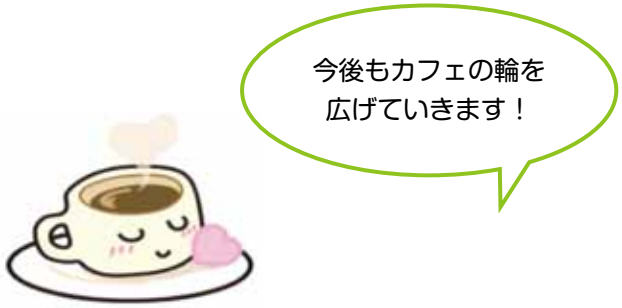
認知症の方やその家族、地域の方、医療や福祉の関係者が気軽に参加し、交流する場です。

美味しいコーヒーやお茶を飲みながら、日々の暮らしのことや健康のことなど話しませんか？

出かける、出会う、おしゃべりなどは脳の活性化につながります。囲碁や折り紙なども準備していますので、楽しい時間を過ごしましょう。

名　　称	開催場所	開催日	参加料
よりそいカフェ竹田	みんなのいえカラフル	毎月第１・３木曜日 13時～15時	100 円
よりそいカフェ久住	暮らしのサポートセンターりんどう	毎月第２火曜日・ 第４木曜日 13時～15時	100 円
よりそいカフェ荻	暮らしのサポートセンターしらみず	毎月第２・４火曜日 13時～15時	100 円
よりそいカフェ直入	暮らしのサポートセンターゆのはな	毎月第２・４金曜日 13時～15時	100 円
よりそいカフェ双城	暮らしのサポートセンター竹田北部双城又は出会いの湯	毎月２回(木曜日) 13時～15時	100 円
よりそいカフェあけぼの	入田分館 宮砥分館 あ祖母学舎	毎月各分館で１回ずつ 13時～15時	100 円
よりそいカフェ都野	グループホームくたみのもり	毎月２回 (第２・４木曜日) 13時30分～15時30分	100 円

よりそいカフェについてのお問合わせは竹田市地域包括支援センターへご連絡下さい。



11）地域の人ができること

認知症になっても、いきいきと生活できる、住みやすいまちをつくるには、家族や近所の人だけでなく、地元企業などで働く人が認知症への理解を持っていることも大切です。

日常生活に関わる人の正しい理解と協力は、認知症の人にとって大きな支えとなるだけでなく、安心して自分らしい生活を続けることにつながります。

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは？	認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、認知症になった人とその家族を温かく見守り支援する「応援者」です。日常生活の中で、周りの人達のさりげない支援があると、認知症になっても住み慣れた地域に暮らし続けることができます。	
大分オレンジカンパニー（※）（認知症にやさしい企業・団体）登録制度	日常生活を続ける上で欠かせない生活関連企業等の方にも認知症サポーターとなって貰い、認知症の人とその家族が「安心して暮らせる地域づくり」を推進します。	
養成講座を受講したい！	町内会や会社、サークルなど 10 人程度の集まりがあれば、それぞれ対象者に合わせて講座を開催できます。受講者には認知症サポーターの証である「オレンジリング」を配布します。市内では、これまでに 2,100 人以上の受講者（※H 31 年 3 月末現在）がいます。（受講時間　約 90 分）	

認知症介護ボランティア養成講座

認知症の方のサポートや、よりそいカフェ（認知症予防カフェ）のサポートをしていただける方を対象に、認知症ボランティア養成講座を開催しています。

市民の皆様のご参加をお待ちしています。

認知症出前講座

認知症について、老人クラブや地域の集まりを利用して、具体的な内容を勉強してみたいという要望があれば、認知症地域支援推進員が地域にお伺いして出前講座をさせていただきます。どうぞご活用ください。

各講座のお問い合わせ

竹田市地域包括支援センター　☎ 64-0310

時間外対応：090-4489-2454

※地域で見守りマップを作成しているところもあります。
気になる人を見かけたら、竹田市地域包括支援センターへご連絡ください。

●みなさん　一緒に
認知症サポーターになりませんか？

認知症は、誰にも起こりうる脳の病気です。周囲の理解と気遣いがあれば穏やかに暮らすことができます。竹田市では、認知症になってもみんなが安心して暮らせるやさしいまちづくりをすすめるため、『認知症サポーターの輪』を拡げようとしています。

認知症サポーターとは？

認知症について学ぶ講座を受けた人を『認知症サポーター』といいます。認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る「応援者」のことです。サポーターの証として、オレンジリングを差し上げます。

認知症サポーターになるためには…

認知症について学ぶ『認知症サポーター養成講座』を受講していただきます。

認知症サポーター養成講座とは？

自治会や老人クラブ、企業、学校などに、所定の研修を修了した講師『**たけたキャラバン隊**（キャラバン･メイト）』が出向き、講座をします。内容は「認知症とは」「認知症の人との接し方について」「家族の気持ち」等です。

講座の時間と費用は？

講座時間：概ね１時間～１時間 30 分程度
受 講 料：無料（必要な資料は、事務局で準備いたします。）

チームオレンジとは？

認知症サポーター養成講座後、さらにステップアップ研修を受けられた方が、認知症の方の外出支援や見守り、声かけ、話し相手などの支援を行います。

お問い合わせ先

竹田市
長寿支援センター
つるかめ

窓口：竹田市地域包括支援センター
電話：(0974) 64 - 0310
（竹田市総合社会福祉センター内）
時間外対応：☎ 090-4489-2454

「住民同士で支え合う」地域づくりのお手伝い
暮らしのサポートセンター について

暮らしのサポートセンターは、地域住民の支え合いの気持ちを基本とし、高齢であっても障がいがあっても、安心して暮らし続けることができる地域づくりを目指して活動しています。暮らしのサポーター養成セミナーを受講した地域の方を中心に、介護保険などの公的サービスだけでは補えない、**暮らしのちょっとしたお困りごと**を、できる時に出来る範囲でお手伝いします。

寄り合い場

いつでもだれでも気軽に立ち寄ることができる「まちのお茶の間」

- 平日　9時～17時（土・日・祝日を除く）
- 参加は無料です
- 自由にお過ごしください

くらサポ広場（集い）

介護予防教室や健康づくり教室、レクリエーション、楽しいゲーム、カラオケ等

- 毎週開催：10時～15時
- 参加料 300円　昼食 300円～
- 送迎があります

※詳しい日程は、お問い合わせ下さい

「ちょっと困り」のお手伝い（有償生活支援サービス）

買い物支援、家事援助、話し相手、見守り、外出支援、ゴミの分別、ゴミだし、季節の衣類整理、軽農作業　など

- 1時間 800円　30分 400円（草刈りなど機械使用時は30分毎に100円加算）

※広場と生活支援サービスをご利用になる際は、会員登録をお願いします。（年会費 1000円）

名　称	住　所	電話番号
久住「りんどう」	久住町大字久住 6164	76-0770
直入「ゆのはな」	直入町大字長湯 3121	75-3380
荻「しらみず」	荻町馬場 458-1	68-2266
竹田北部「双城」	竹田市大字米納 1050-1	66-3500
竹田南部「あけぼの」	～拠点が決まるまでの連絡先～ 竹田市大字会々 1650 （竹田市社会福祉協議会内）	62-2122
竹田西部「なんせい」		
竹田東部「陽だまり」		

●認知症などでお困りの方を早期に発見・支援するための
認知症初期集中支援チーム（愛称：よりそい隊）

～認知症初期集中支援チームとは～

ご本人や家族、民生委員、福祉委員、介護支援専門員などから相談を受け、認知症が疑われる方や認知症の方の自立した生活のサポートをする専門職（認知症サポート医（加藤病院）・社会福祉士・保健師（地域包括支援センター））のチームです。ご自宅を訪問し、かかりつけ医や認知症疾患医療センターと連携して支援します。

～支援の対象になるのはこんな人～

40 歳以上で、自宅で生活している認知症が疑われる方、または認知症の方で、
- ○認知症の診断を受けていない、または治療が中断している
- ○医療サービスや介護サービスを利用していない
- ○認知症の診断は受けたが、介護サービスが中断している　などが対象となります。

相談から支援までの流れ（認知症初期集中支援チームの活動）

1 相談

どう対応したらよい？

竹田市長寿支援センターつるかめ まで相談を！

2 家庭訪問

認知症初期集中支援チームが、ご自宅を訪問します。

3 認知症初期集中支援チームによる支援
※支援期間は概ね 6 ヶ月

例えば・・・

①かかりつけ医への相談や必要に応じて、専門医療機関への受診・調整

②必要な医療や介護サービスの検討・調整

③認知症の症状に応じた対応や、日常生活についての助言

4 引き継ぎ
（認知症初期集中支援チームの支援終了）

その後は、介護支援専門員（ケアマネジャー）など、関係機関へ引き継ぎをします。

～協力機関～
- ・かかりつけ医
- ・大分県認知症疾患医療センター（加藤病院内）

地域・医療・介護と連携して認知症の人を地域で支える
認知症地域支援推進員

～認知症地域支援推進員とは～

竹田市で暮らす認知症の人が、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、認知症の人に地域・医療・介護のサービスをつないだり、認知症の人やその家族を相談支援する活動を行っています。

～認知症地域支援推進員の取り組み～

○認知症への理解を深めるための普及・啓発

地域のサロンに出向き、認知症出前講座を開催
認知症サポーターやキャラバンメイト、認知症介護ボランティアの養成と活動の支援

○認知症の状態に応じた、適切な医療機関・介護保険事業所等の連絡調整

認知症高齢者ための医療機関・介護保険事業所などの連携
認知症疾患医療センターとの連携
認知症予防カフェ（よりそいカフェ）の運営支援

○認知症の人や家族への相談支援

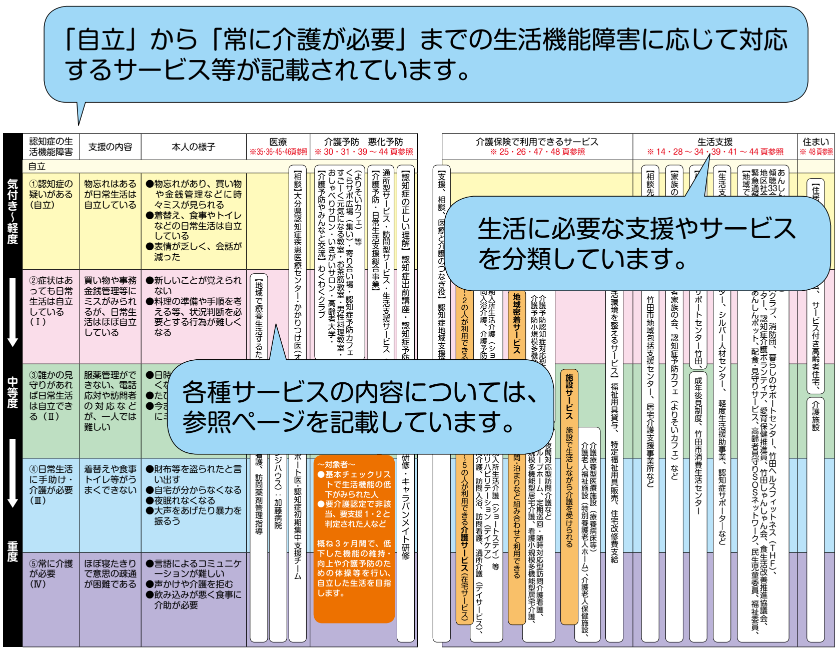
家庭訪問等による相談支援
介護者家族の会（笑顔の会）の支援
認知症初期集中支援チーム（よりそい隊）と連携

～認知症ケアパスとは～

認知症ケアパスとは、認知症の人やその家族が、認知症と疑われる症状が発生した場合に、いつ、どこで、どのような医療や介護サービス、相談等を受ければよいかを示すものです。

～この表の活用方法～

認知症の症状は上から下に向かって進行します。「本人の様子」の列を見て、当てはまる行の右を見ると、適切な支援の内容や利用できるサービスが分かります。



12）認知症ケアパス・関係機関一覧

	認知症の生活機能障害	支援の内容	本人の様子	医療 ※35･36･45･46頁参照	介護予防　悪化予防 ※ 30・31・39～44 頁参照
	自立				
気付き～軽度	①認知症の疑いがある（自立）	物忘れはあるが日常生活は自立している	●物忘れがあり、買い物や金銭管理などに時々ミスが見られる ●着替え、食事やトイレなどの日常生活は自立している ●表情が乏しく、会話が減った		
↓	②症状はあっても日常生活は自立している（Ⅰ）	買い物や事務金銭管理等にミスがみられるが、日常生活はほぼ自立している	●新しいことが覚えられない ●料理の準備や手順を考える等、状況判断を必要とする行為が難しくなる		
中等度	③誰かの見守りがあれば日常生活は自立できる（Ⅱ）	服薬管理ができない、電話応対や訪問者の対応などが、一人では難しい	●日時・季節が分からなくなる ●たびたび道に迷う ●今までできていたことにミスが目立つ		
↓	④日常生活に手助け・介護が必要（Ⅲ）	着替えや食事トイレ等がうまくできない	●財布等を盗られたと言い出す ●自宅が分からなくなる ●夜眠れなくなる ●大声をあげたり暴力を振るう		
重度	⑤常に介護が必要（Ⅳ）	ほぼ寝たきりで意思の疎通が困難である	●言語によるコミュニケーションが難しい ●声かけや介護を拒む ●飲み込みが悪く食事に介助が必要		

【認知症の正しい理解】認知症出前講座・認知症予防講演会・サポーター養成研修・キャラバンメイト研修

通所型サービス・訪問型サービス・生活支援サービス（市が行う事業）
【介護予防・日常生活支援総合事業】

みんなのいえカラフル　等
（よりそいカフェ）健康長寿週一活動、はくすいひろば、くらサポ広場（集い）・寄り合い場・認知症予防カフェすごーく元気になる教室・お茶筋教室・男性料理教室・おしゃべりサロン・いきがいサロン・高齢者大学・
【介護予防やみんなと交流】わくわくクラブ

～対象者～
●基本チェックリストで生活機能の低下がみられた人
●要介護認定で非該当、要支援１・２と判定された人など

概ね３ヶ月間で、低下した機能の維持・向上や介護予防のための体操等を行い、自立した生活を目指します。

【相談】大分県認知症疾患医療センター・かかりつけ医（オレンジドクター）・認知症サポート医・認知症初期集中支援チーム

認知症デイケア（オレンジハウス）・加藤病院

【地域で療養生活するための支援】訪問診療、訪問看護、訪問薬剤管理指導

この表の見方：認知症の症状は上から下に向かって進行します。「本人の様子」の列を見て、当てはまる行の右を見ると、適切な支援の内容や利用できるサービスが分かります。

住まい ※48頁参照	生活支援 ※14・28～34・39・41～44頁参照	介護保険で利用できるサービス ※25・26・47・48頁参照
【住居】自宅、有料老人ホーム、サービス付き高齢者住宅、介護施設	SOSネットワーク協力機関、オレンジカンパニーなど 傾聴33会、竹田ほほえみの会、老人クラブ、消防団、暮らしのサポートセンター、竹田ヘルスフィットネス（THF）、地区社会福祉協議会、認知症サポーター、認知症介護ボランティア、愛育保健推進員、竹田しゃんしゃん会、食生活改善推進協議会、緊急通報装置、GPS設置費助成、あんしんポット、配食・見守りサービス、高齢者見守りSOSネットワーク、民生児童委員、福祉委員、【地域で見守り】	
	【生活支援】暮らしのサポートセンター、シルバー人材センター、認知症サポーターなど	
	【権利擁護・お金の管理】あんしんサポートセンター竹田、成年後見制度、竹田市消費生活センター	
	【家族の情報交換、交流の場】介護者家族の会、認知症予防カフェ（よりそいカフェ）など	
	【相談先】竹田市役所高齢者福祉課、竹田市地域包括支援センター、居宅介護支援事業所など	
	【生活環境を整えるサービス】福祉用具貸与、特定福祉用具販売、住宅改修費支給	
	介護療養型医療施設（療養病床等） 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）、介護老人保健施設、	**施設サービス** 施設で生活しながら介護を受けられる
	夜間対応型訪問介護など グループホーム、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、	介護予防認知症対応型通所介護など 介護予防小規模多機能型居宅介護、
		地域密着サービス 介護保険を利用して、通い・訪問・泊まりなど組み合わせて利用できる
	短期入所生活介護（ショートステイ）等 通所リハビリテーション（デイケア） 訪問介護、訪問入浴介護、訪問看護、通所介護（デイサービス）、	介護予防通所リハビリテーション 介護予防短期入所生活介護（ショートステイ）等 介護予防訪問入浴介護、介護予防訪問看護、
		要支援1・2の人が利用できる介護予防サービス・要介護1～5の人が利用できる介護サービス（在宅サービス）
		【支援、相談、医療と介護のつなぎ役】認知症地域支援推進員

●地域で見守り支援

No.	サービス名等	内　容	問い合わせ先	電話番号
1	民生委員・児童委員	地域社会の中で市民の福祉に関する相談援助活動を行うほか、福祉事務所などの関係行政機関に対する協力活動を行っています。	社会福祉協議会	63-1544
2	福　祉　委　員	おおむね自治会または 30 ～ 50 世帯に 1 名の選任。最も身近な小地域で福祉問題を発見し、解決のために近隣住民に働きかけたり、民生児童委員と協力しながら活動を推進していきます。		
3	地区社会福祉協議会	おおむね旧小学校区単位で設置。住民同士が自分たちの生活する地域の生活・福祉課題を自分たち自身の課題として受け止め、解決に向けて協議します。		
4	愛育保健推進員	自治会単位で健康づくりを推進する自治会内組織。「健康」をキーワードに声かけ訪問と話し合い活動を中心に、地域の健康問題に取り組んでいます。	保険健康課	63-4810
5	竹田しゃんしゃん会	おしゃべりサロン等でお茶筋体操など指導し、運動による健康づくりを推進しています。		
6	食生活改善推進協議会	「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、食を中心とした地域の健康づくりの推進役としてボランティア活動をしている全国組織です。学習会や研修会を通して共に学びながら楽しく活動しています。各地域に会があり、それぞれ特色を持った活動をしています。		
7	傾聴33会（傾聴ボランティア）	傾聴ボランティア講座の修了者で組織し、高齢者や障がい者の話を聞き支えるボランティアです。		
8	竹田ほほえみの会	精神ボランティア講座の修了者で組織し、障がい者を支えるボランティアです。		
9	老人クラブ	老人クラブは、仲間づくりを通して生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動を行います。	高齢者福祉課	63-4809
10	消防団	地域の安心・安全を守るボランティア組織です。	竹田市消防本部 庶務課　消防団係	63-0119
11	暮らしのサポートセンター	**「ちょっと困り」のお手伝い（有償生活支援サービス）** 買い物支援、家事援助、話し相手、外出支援、見守り、ゴミの分別、ゴミ出し、季節の衣類整理、軽農作業など 料金：1 時間 800 円、30 分 400 円 （草刈りなど機械使用時は 30 分毎に 100 円加算） ※利用する際は会員登録をお願いします。 （年会費 1000 円）	竹田市社協暮らしのサポートセンター 支援係 …… 62-2122 久住「りんどう」 …… 76-0770 直入「ゆのはな」 …… 75-3380 荻　「しらみず」 …… 68-2266 竹田北部「双城」 …… 66-3500 竹田南部「あけぼの」 竹田西部「なんせい」 ☎ 62-2122 竹田東部「陽だまり」 ※南部・西部・東部の連絡先は、竹田市社会福祉協議会です。	
12	竹田ヘルスフィットネス（THF）	竹田市の温泉や自然、食材を活かしながら、健康運動教室や湯中運動、食育教室、自然セラピー等における運動支援をしています。	高齢者福祉課	63-4809

●竹田市の介護予防・日常生活支援総合事業で みなさんの「生活支援」「介護予防」をサポートします！

この事業は、65 歳以上の方を対象に、竹田市が行う介護予防事業です。
一人ひとりの状態や必要性に合わせたいろいろなサービスを、気軽に利用することができます。

利用までの流れ

まずは、**竹田市長寿支援センターつるかめ**（竹田市地域包括支援センター）にご相談ください！

『**長寿☆活き生き度チェック**』をもとに、できにくくなってきたことやご本人の心身状況などを確認した上で、ご本人の状態に合った適切なサービスにつなげます。

要介護認定申請

主治医意見書

認　定　調　査

長寿☆活き生き度チェックによる判定
※介護認定申請は必要ありません

要介護認定

要支援 1･2 の方　**非該当の方**

事業対象者

自分で生活が送れる元気な方

【予防給付】
・福祉用具
・訪問看護
・通所リハビリ
・居宅療養管理指導等

【地域密着介護予防給付】
・小規模多機能型居宅介護
・認知症対応型共同生活

介護保険

介護予防・生活支援サービス事業　※ 1

・訪問によるサービス
・通所によるサービスなど

一般介護予防事業（サロン系事業）※ 2

65 歳以上全ての高齢者を対象とした
介護予防事業

介護予防・日常生活支援総合事業

～あなたの『**したい**』を支援し、『**できる**』につなげます～

竹田市長寿支援センターつるかめ　☎ 64 - 0310

時間外対応：☎ 090-4489-2454

●竹田市の介護予防　日常生活支援総合事業

高齢者が健康づくりと生きがいをもち参加できる事業						
事業	回数	対象者	場所	送迎	内容	連絡先
おしゃべりサロン	月１回 ２時間程度	65 歳以上の方 (65 歳未満の方はサポータとして参加可)	自治会 公民館等	なし	閉じこもり予防、認知症予防、健康の維持増進のためおしゃべりを主とした活動を行う。	高齢者福祉課 (63-4809) 社会福祉協議会 (63-3360,1544)
いきがいサロン	月２回 ５時間程度	65 歳以上の方	分館 交流センター 等	タクシー送迎あり	軽スポーツや手芸などの作業など介護予防活動を行う。年２回の外出行事あり。昼食あり	高齢者福祉課 (63-4809) 社会福祉協議会 (63-3360,1544)
荻シニアクラブ	月２回 ５時間程度	65 歳以上の方	荻・柏原 公民館	タクシー送迎あり	軽スポーツや手芸などの作業など介護予防活動を行う。昼食あり	荻支所地域振興課 (68-2211)
久住ゆう・遊クラブ	月２回 ５時間程度	65 歳以上の方	久住・白丹・都野公民館	タクシー送迎あり	軽スポーツや手芸などの作業など介護予防活動を行う。昼食あり	久住支所地域振興課 (76-1111)
直入お達者クラブ	月２回 ５時間程度	65 歳以上の方	高齢者生活福祉センター (ディサービスあと)	タクシー送迎あり	軽スポーツや手芸などの作業など介護予防活動を行う。昼食あり	社会福祉協議会 直入支所 (75-2216)
くらサポ広場	火曜日、木曜日 10:00~15:00	どなたでも	くらサポ (久住りんどう)	送迎あり	参加者みんなで食事、体操、レクなどを行う積極的な通いの場。 昼食あり	久住りんどう (76-0770)
	金曜日(第5休み) 10:00~15:00		くらサポ (直入ゆのはな)			直入ゆのはな (75-3380)
	火曜日 10:00~15:00		くらサポ (荻しらみず)			荻しらみず (68-2266)
	不定期 10:00~15:00		くらサポ (南部あけぼの) (入田・宮砥・あ祖母学舎) 分館			竹田市社協 各くらサポ担当 (62-2122)
	木曜日 10:00~15:00		くらサポ (北部双城・宮城温泉であいの湯)			
	不定期 10:00~15:00		くらサポ (西部なんせい)			
	不定期 10:00~15:00		くらサポ (東部陽だまり)			
くらサポ寄り合い	月～金曜日 9:00~17:00	どなたでも	くらサポ (久住りんどう)	送迎なし	地域の人との交流の場	久住りんどう (76-0770)
高齢者大学					運営委員会を開催し、定期的に講演会を行っています。	生涯学習課 (63-4817)
すごーく元気になる教室	月２回 (12か月) ２時間程度	65 歳以上の方	公民館 分館など	タクシー送迎あり	定期的に集い、低下した機能の維持・向上や介護予防のため、体操、ストレッチ運動やレクリエーションを行います。	高齢者福祉課 (63-4809)

事業	回数	対象者	場所	送迎	内容	連絡先
竹田お茶筋教室	月２回	どなたでも	竹田分館	なし	いつでも、どこでも、だれでもできる体操（お茶の間筋力トレーニング）を中心に、集まって体操を行います。	保険健康課 (63-4810)
松本お茶筋教室			松本分館			
玉来お茶筋教室			玉来分館			
男性料理教室	各地区 年１～２回	男性	各地区分館 公民館	なし	食の自立と交流を目指して、年数回の講義と調理実習を開催しています。	
和の郷すごーく元気になる教室	週１回	65 歳以上の方	和の郷	タクシー送迎あり	定期的に集い、低下した機能の維持・向上や介護予防のため、体操、ストレッチ運動たレクレーションを行います。	高齢者福祉課 (63-4809)
健康長寿週一活動（ＫＳＫ）	週１回	65 歳以上の方 ５人以上	各地区公民館 個人宅など	なし	毎週１回集まり、介護予防のための体操（めじろん元気アップ体操）を中心に行います。	高齢者福祉課 (63-4809)
はくすいひろば	月２回 9:00～11:00	宮砥地域の方	宮砥分館	送迎あり	おしゃべりや体操、ゲームなど行います。	宮砥分館 (67-2001)
みんなのいえカラフル	火･木曜 10:00～15:00 土曜 10:00～16:30	どなたでも	竹田町の 古町通り (旧松岡金物店を改修)	なし	地域の人の交流の場。 楽しくおしゃべりや作品を作ったりのんびり過ごしています。	みんなのいえカラフル (70-5194)

介護予防通所型サービス

本人が記入した基本チェックリストの結果、事業対象となった方および要支援認定の方が対象です。
在宅で元気に過ごすため、通所して低下した機能の改善や向上をめざしましょう。

事業	回数	場所	内容	送迎	自己負担
従来相当の 通所型サービス ディサービス	週１・２回 程度	介護保険事業所	従来のディサービスと同じ。	あり	ひと月定額 ※介護度、 負担割合で異なる。
通所型サービスＡ	４～12 回／月 ５時間程度	雄仁会 グリーンハウス	基準緩和によるもので、指定介護事業所に通い、食事、入浴、運動、レクなどを通し、日常生活機能の維持・向上のためのサービスを日帰りで行う。	あり	１日 1,000 円程度で入浴や食事、送迎などのサービスが受けられます。
通所型サービスＣ 短期集中 運動機能向上型 （パワーアップ教室） （随時受け入れ）	週１回 ３か月間 ２時間程度	大久保病院 健康増進室	専門職による運動機能、口腔機能向上および栄養改善のため指導を受け機能改善を目指す短期集中、日帰りのサービス。	あり	利用料１回 300 円
短期集中 認知機能向上型 （わくわくクラブ）	週１回 ３か月間 ４時間程度	年度により変更	専門職による認知機能及び運動機能、口腔機能向上、栄養改善のため指導を受け機能改善を目指す短期集中、日帰りのサービス。昼食あり。	あり	利用料１回 500 円 他材料代

介護予防訪問型サービス				
本人が記入した基本チェックリストの結果、事業対象となった方および要支援認定者が対象です。 在宅で元気に過ごすため、ホームヘルパーが居宅を訪問し支援します。				
事業	事業所	内容	回数	自己負担
従来相当のホームヘルプサービス	介護保険事業所	従来のホームヘルプサービス	週1～3回程度	ひと月定額 ※介護度、負担割合で異なる。
訪問型サービスA	ヘルパーステーション竹田 久住高原ホームヘルプセンター 医療生協ヘルパーステーション 岡の苑訪問介護ステーション 訪問介護事業所ひまわり竹田 訪問介護事業所ひばり	できにくくなった家事や調理、掃除などについて、家族や地域の支え合いなどが不足する場合など、ヘルパーが居宅を訪問し、在宅での生活ができるよう自立を支援。通所やプロ訪問型、生活支援サービスと組み合わせると効果的。	1～12回／月 45分以上 60分未満	※介護度、負担割合で異なる。
短期集中訪問型サービスC	大久保病院 竹田市地域包括支援センター（つるかめ） 等委託事業所	リハビリ専門職、管理栄養士、言語聴覚士等による運動機能、口腔機能向上および栄養改善のため訪問指導を受け機能改善を目指すサービス。通所や訪問型サービス、生活支援サービスと組み合わせを行うもの。	3か月間 7回まで	無料

●生活支援

No.	サービス名等	内　容	問い合わせ先	電話番号
1	暮らしのサポートセンター	**「ちょっと困り」のお手伝い** **（有償生活支援サービス）** 買い物支援、家事援助、話し相手、外出支援、見守り、ゴミの分別、ゴミ出し、季節の衣類整理、軽農作業など 料金：1時間800円、30分400円 （草刈りなど機械使用時は30分毎に100円加算） ※利用する際は会員登録をお願いします。 （年会費1000円）	竹田市社会福祉協議会 暮らしのサポートセンター支援係 … 62-2122 久住「りんどう」 …… 76-0770 直入「ゆのはな」 …… 75-3380 荻　「しらみず」 …… 68-2266 竹田北部「双城」 …… 66-3500 竹田南部「あけぼの」 竹田西部「なんせい」 ☎ 62-2122 竹田東部「陽だまり」 ※南部・西部・東部の連絡先は、竹田市社会福祉協議会です。	
2	シルバー人材センター	高齢者にふさわしい仕事を、企業・家庭・公共団体から引き受けます。原則として、60歳以上で働く意欲のある方なら誰でも会員になることができます。	シルバー人材センター	62-3777

●竹田市地域包括支援センター（つるかめ）の【転ばん隊　噛め・かめ】を知っていますか？

『転ばん隊 噛め・かめとは・・・』

・介護予防の支援をする**専門職（理学療法士・作業療法士・言語聴覚士）のチーム**です。
・**自立を目指すための訪問（訪問型サービス C プロ訪問事業）**や**住宅改修を適正に行うためのお手伝い、竹田市地域リハビリテーション活動支援事業**を行っています。

【訪問型サービス C】

・専門職がお家を訪問し３ヶ月の短期間で行う短期集中予防サービス。
・利用者それぞれに合った運動方法の指導、日常生活の動作指導、自宅環境改善の提案など住み慣れた自宅で自立した生活を続けていくためのお手伝いをさせていただきます。
・対象者は**要支援 1、2 の認定を受けた方、事業対象者（基本チェックリストで生活機能の低下が認められた方）**です。
・訪問回数は **3 ヶ月間に 5 ～ 7 回まで**、利用料は**無料**です。
・利用する場合は**ケアプランが必要**です。
担当のケアマネジャーまたは竹田市地域包括支援センターにご相談ください。

【住宅改修・福祉用具貸与購入の事前調査】

・介護保険を利用して住宅改修や福祉用具の貸与または購入を行う場合に、その方の体の状態に合った手すりの取り付け位置の提案、歩くときにどのような道具を使用することが良いか等をアドバイスさせていただきます。
・調査時は担当ケアマネジャー、担当業者と一緒に自宅を訪問します。**ご本人様の同席をお願いします**。
・利用する場合は**調査申し込み書類の提出が必要**です。
提出は竹田市高齢者福祉課 介護保険係へお願いします。

【竹田市地域リハビリテーション活動支援事業】

・住民運営の介護予防活動への技術支援、介護職員等への技術支援、地域ケア会議やサービス担当者会議におけるアドバイス支援などを行います。
・地域リハビリテーション活動支援事業は高齢者の支援者（ケアマネジャー、介護職員、ヘルパーなど）へ専門職が支援を行うものです。
・利用する場合は**申し込み書類の提出が必要**です。

【転ばん隊　噛め・かめ】についてのお問い合わせは

竹田市 長寿支援センター つるかめ

窓口：竹田市地域包括支援センター
電話：(0974) 64 - 0310
時間外対応：☎ 090-4489-2454

●竹田市の医療機関一覧

		医療機関	住　所	電話番号	ｵﾚﾝｼﾞﾄﾞｸﾀｰ
病院・診療所	竹田	安西皮膚科	竹田市大字会々 2310-1	63-3232	
		加藤内科医院	竹田市大字竹田 2078-2	63-2006	
		加藤病院	竹田市大字竹田 1855	63-2338	○
		くどう循環器科・内科	竹田市大字玉来 867	63-2304	
		こころの郷クリニック	竹田市大字飛田川 1618-23	63-3336	
		志賀内科	竹田市大字竹田 1888-1	63-2083	○
		須小耳鼻咽喉科	竹田市大字竹田町 518-4	63-3387	
		竹田医師会病院	竹田市大字拝田原 448	63-3241	
		竹田クリニック	竹田市大字会々 1636-10	64-9000	
		大分県医療生活協同組合竹田診療所	竹田市大字会々 3313-1	62-4014	○
		道全内科	竹田市大字玉来 623-7	63-2270	○
		秦医院	竹田市大字竹田 755	63-2246	
		深堀内科医院（毎週金曜午前のみ）	竹田市大字菅生 1157-2	70-5112	
		古島眼科	竹田市大字竹田町 480	63-2407	
		みはらクリニック	竹田市大字会々 1257	62-3850	
		柚須医院	竹田市大字竹田 1810-1	63-2016	○
		竹田市立こども診療所	竹田市大字玉来 2-6	63-3838	
	荻	佐藤医院	荻町馬場 431	68-2005	
	久住	大久保病院	久住町大字栢木 6026-2	64-7777	○
		久住加藤医院	久住町大字久住 6268	76-0008	
	直入	伊藤医院	直入町大字長湯 7985-5	75-2222	○
歯科医院	竹田	佐藤歯科医院	竹田市大字竹田 32-3	63-2307	
		高山歯科医院	竹田市大字竹田 2027	63-2561	
		竹下歯科医院	竹田市大字竹田 1877	62-2662	
		ふじさわ歯科医院	竹田市大字竹田 1818-1	64-1118	
		まつもと歯科クリニック	竹田市大字玉来 733-11	62-2400	
	荻	竹田市荻歯科診療所	荻町馬場 458-1	68-3263	
	久住	久住加藤医院歯科診療部	久住町大字久住 6268	64-3232	
		歯科筑紫医院	久住町大字久住 6065-1	76-0024	

		医療機関	住　所	電話番号	ｵﾚﾝｼﾞﾄﾞｸﾀｰ
歯科	直入	長湯ごとう歯科	直入町大字長湯 8216-1	75-3001	
調剤薬局	竹田	上角調剤薬局	竹田市大字竹田 755	63-0103	
		三和薬局	竹田市大字会々 2329	63-2577	
		竹田医師会病院前薬局	竹田市大字拝田原 449-4	64-9088	
		竹田調剤薬局　会々店	竹田市大字会々 3313-10	63-1193	
		竹田調剤薬局	竹田市大字竹田 1896-2	63-2838	
		ときは橋調剤薬局	竹田市大字玉来 620-1	63-0125	
		河野調剤薬局竹田駅前店	竹田市大字竹田 1819-3	63-1189	
	久住	ヒマワリ調剤薬局	久住町大字栢木 6030-3	64-7888	
	直入	ファン薬局長湯店	直入町大字長湯 7982-9	75-3366	
豊肥保健所			豊後大野市三重町市場 934-2	(0974) 22-0162	

訪問薬剤管理指導	
竹田医師会病院前薬局 64-9088	在宅で療養中の患者様のうち通院が困難な場合、調剤後にご自宅を訪問して薬剤服薬の指導及び管理のお手伝いが可能です。

認知症デイケア	
重度認知症デイケア木もれ陽オレンジハウス 竹田市大字竹田 1866-1 62-2223	認知症の外来診療の一環として、症状の緩和、認知機能の活性化等を目的に心身の機能訓練や健康管理を実施しています。
重度認知症デイケア岡の苑オレンジハウス 竹田市大字竹田 1855 63-3837	
重度認知症デイケア施設 こころの郷オレンジハウス 竹田市大字飛田川 1618-23 63-3336	

大分県認知症疾患医療センター	
加藤病院内 63-2263	認知症専門医療の提供と介護サービス事業者との連携を担う中核機関として指定を受けた医療機関です。

・大分オレンジドクター

大分オレンジドクターとは、認知症の早期発見・早期診断体制の充実を図るための「ものわすれ・認知症相談医」のことで、登録プレートがある医療機関で認知症に関する相談をすることができます。もの忘れや認知症が気になる時は、早めにお近くの大分オレンジドクターへご相談ください。詳細は大分県庁ホームページをご覧ください。

・認知症サポート医

都道府県・指定都市医師会を単位とした、かかりつけ医を対象とした認知症対応力の向上を図るための研修の企画立案や、かかりつけ医の認知症診断等に関する相談役・アドバイザーとなるほか、他の認知症サポート医（推進医師）との連携体制の構築を図ります。また、各地域医師会と地域包括支援センターとの連携づくりへの協力をします。

●竹田市の介護事業所一覧

	事業所名	住　所	電話番号
指定居宅介護支援事業所（ケアマネジメント）	医療生協竹田介護サービスセンター	竹田市大字会々 3313-1	62-4014
	岡の苑居宅介護支援事業所	竹田市大字竹田 1824	64-0113
	介護保険サービスセンター久住	竹田市久住町大字久住 6482	76-2268
	居宅介護支援事業所　千の和美	竹田市直入町大字長湯 8242-1	75-2335
	久住高原居宅介護支援センター	竹田市久住町大字栢木 574-34	64-7707
	ケアプランセンターみはら	竹田市大字会々 2576-1	63-9611
	ケアマネステーションシナモン	竹田市荻町馬場 468-2	68-3822
	竹田市介護保険ケアプランセンター	竹田市大字玉来 1299-2	63-1545
	長湯温泉居宅介護支援センター	竹田市直入町大字長湯 7985-5	75-2222
	悠々居ケアプランセンター	竹田市大字三宅 1763-1	63-3797
介護予防支援事業所	竹田市地域包括支援センター（竹田市長寿支援センターつるかめ）	竹田市大字会々 1650	64-0310
訪問介護（ホームヘルプサービス）	医療生協竹田ヘルパーステーション	竹田市大字会々 3313-1	62-4076
	訪問介護事業所ひまわり竹田	竹田市大字菅生 1169-2	64-8022
	岡の苑訪問介護ステーション	竹田市大字竹田 1824	63-3837
	悠々居ヘルパーステーション	竹田市大字三宅 1763-1	63-3201
	久住高原ホームヘルプセンター	竹田市久住町大字栢木 574-34	64-7500
	訪問介護事業所ひばり	竹田市大字玉来 543-37	63-2866
	ヘルパーステーション竹田	竹田市大字玉来 1299-2	63-1545
訪問リハビリテーション	岡の苑訪問リハビリテーション	竹田市大字竹田 1855	63-3837
	大久保病院訪問リハビリテーション	竹田市久住町大字栢木 6026-2	64-7777 ㈹
訪問看護ステーション	くじゅう訪問看護ステーション	竹田市久住町大字栢木 574-34	64-7501
	竹田市医師会立竹田訪問看護ステーション	竹田市大字拝田原 448	62-4030
通所介護（デイサービス）	荻町デイサービスセンター（地域密着型）	竹田市荻町恵良原 1772-7	68-3050
	悠々居デイサービスセンター	竹田市大字三宅 1763-1	63-3200
	久住デイサービスセンター	竹田市久住町大字久住 6485-1	76-0112
	デイサービスセンター長湯ぽっかぽかの家	竹田市直入町大字長湯 8242-5	75-2335
	デイサービス五つの実（地域密着型）	竹田市大字会々 2576-1	63-9611
	デイサービスセンター野の花	竹田市大字飛田川 1577-1	64-0011
	長湯憩の家デイサービスセンター	竹田市直入町大字長湯 3050-2	75-2124
総合事業通所型サービス	雄仁会グリーンハウス	竹田市大字竹田 1824	63-3837
通所リハビリテーション（デイケア）	ヴァル・ド・グラスくじゅう	竹田市久住町大字栢木 574-34	64-7500
	大分県医療生活協同組合竹田診療所	竹田市大字会々 3313-1	62-4014
	みはらクリニック	竹田市大字会々 1257	62-3850
	わくわくデイケア	竹田市直入町大字長湯 7985-5	75-2222
短期入所生活介護・短期入所療養介護（ショートステイ）	ヴァル・ド・グラスくじゅう	竹田市久住町大字栢木 574-34	64-7500
	大久保病院	竹田市久住町大字栢木 6026-2	64-7777
	特別養護老人ホームこころの郷	竹田市大字飛田川 1618-23	63-3323
	特別養護老人ホーム悠々居	竹田市大字三宅 1763-1	63-3201
	特別養護老人ホーム久住荘	竹田市久住町大字久住 6485-1	76-0111
	特別養護老人ホーム美晴が丘	竹田市直入町大字長湯 9067-4	75-3333

	事業所名	住　所	電話番号
短期入所生活介護・短期入所療養介護（ショートステイ）	介護老人保健施設岡の苑	竹田市大字竹田 1855	63-3837
	ケアホーム五つの実	竹田市大字会々 2576-1	63-9611
	特別養護老人ホーム荻の苑	竹田市荻町恵良原 780-2	64-6886
夜間対応型訪問介護	大久保病院夜間介護センター	竹田市久住町大字栢木 6026-2	64-7777
認知症対応型通所介護（認知症デイ）	くたみのもりデイサービスセンター	竹田市久住町大字栢木 574-110	64-7550
	グループホーム湧水の郷	竹田市大字菅生 1169-2	64-8022
	グループホームしらゆり荻通所介護	竹田市荻町瓜作 4575 番地 1	68-2666
小規模多機能型居宅介護	くたみ　たきのう館（休止中）	竹田市久住町大字栢木 5834	
認知症対応型共同生活介護（グループホーム）	悠々居グループホーム（休止中）	竹田市大字三宅 1693-1	
	グループホームくたみのもり	竹田市久住町大字栢木 574-110	64-7550
	グループホームしらゆり竹田	竹田市大字竹田町 279-1	62-2666
	グループホーム湧水の郷	竹田市大字菅生 1169-2	64-8022
	グループホーム和の郷	竹田市大字飛田川 1618-2	63-0225
	グループホームしらゆり荻	竹田市荻町瓜作 4575 番地 1	68-2666
	施設名	住　所	電話番号
介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）	特別養護老人ホーム悠々居	竹田市大字三宅 1763-1	63-3201
	特別養護老人ホーム久住荘	竹田市久住町大字久住 6485-1	76-0111
	特別養護老人ホーム美晴が丘	竹田市直入町大字長湯 9067-4	75-3333
	特別養護老人ホームこころの郷（地域密着型）	竹田市大字飛田川 1618-23	63-3323
	特別養護老人ホーム荻の苑（地域密着型）	竹田市荻町恵良原 780-2	64-6886
介護老人保健施設	介護老人保健施設岡の苑	竹田市大字竹田 1855	63-3837
	ヴァル・ド・グラスくじゅう	竹田市久住町大字栢木 574-34	64-7500
有料老人ホーム	ケアホーム五つの実（介護付）	竹田市大字会々 2576-1	63-9611
	有料老人ホーム木もれ陽	竹田市大字竹田 1866-1	63-2341
	ライフホーム野の花	竹田市大字飛田川 1577-1	64-0011
	有料老人ホーム長湯ぽっかぽかの家	竹田市直入町大字長湯 8242-5	75-2335
介護療養型医療施設	大久保病院	竹田市久住町大字栢木 6026-2	64-7777
	事業所名	住　所	電話番号
福祉用具貸与・販売	介護ショップあわや竹田事業所	竹田市大字竹田町 389-1	64-0080
	池辺陶器店	竹田市大字竹田町 229	62-2441
	（有）工藤商店	竹田市久住町大字久住 6186-1	76-0056
	施設名	住　所	電話番号
養護老人ホーム	養護老人ホーム久住高原南山荘	竹田市久住町大字栢木 6062-1	77-2123
生活支援ハウス	荻生活支援ハウス	竹田市荻町恵良原 1772-7	68-3050
	直入生活支援ハウス	竹田市直入町大字長湯 7443-3	75-2216
サービス付高齢者住宅	美空の家	竹田市直入町大字長湯 9067-4	75-3333

13）わたしの大切な想い

認知症と診断されたとき、自分らしい生活を続けていくために、自分が「何を楽しみに生活していたか」、「どこで暮らしたいか」、「財産を誰にどのように残したいか」などを、ご自身の「想い」として書き残しておくと、周囲の人が課題に対処しやすくなるメリットがあります。参考としていくつかの項目を挙げていますので、活用してみてください。また、もう少し詳しくまとめた終活ノートをご活用ください。

～ わたしの“想い”ノート ～

わたしの名前は	
愛称・呼び名	
私の生まれたところは	
私の家族は	
私の楽しみは	
私の毎日の習慣は	
私の趣味は	
好きなもの・食べ物は	
嫌い・苦手なものは	
もし認知症になったら どこでどんな 暮らしをしたいか	
将来、財産を誰に どのように残したいか	
医療や介護についての 願いや要望	

※認知症に限らず、豊かな人生の「みちしるべ」としてご活用ください。

～メモ～

14）竹田市の相談窓口一覧

相談先に困ったらまずはこちらまで電話して下さい！

竹田市
長寿支援センター
つるかめ

相談無料

☎ 64 - 0310

時間外対応：☎ 090-4489-2454
（竹田市総合社会福祉センター内）

～介護相談日～

仕事をされて日中相談に来れないご家族のために介護相談日を設けています。気軽に相談下さい。

毎週土曜日　8:30～17:00
（総合社会福祉センター）

～相談窓口一覧～

名　称		電　話	内　容
竹田市地域包括支援センター（竹田市長寿支援センターつるかめ）		64-0310	高齢者に関する総合相談窓口です。介護や健康、消費者被害や虐待に関すること等、様々な相談に対応します。
竹田市役所	代　表	63-1111	保健・医療・福祉に関する総合的な相談に応じるほか、各種保健・福祉サービスを利用する際の申請窓口になります。
	高齢者福祉課	63-4809	
	保険健康課	63-4810	
	社会福祉課	63-4811	
各支所 地域振興課	荻　支　所	68-2211	
	久住支所	76-1111	
	直入支所	75-2211	
竹田市社会福祉協議会	代　表	63-1544	高齢者や障がい者、子育て世帯をはじめ、地域住民からの相談に応じる窓口です。必要に応じて専門機関等につなげます。
	荻　支　所	68-3050	
	久住支所	64-3823	
	直入支所	75-2216	
	在宅福祉課	63-1545	

名　称	電　話	内　容
大分県認知症疾患医療センター （加藤病院内）	**63-2263**	認知症専門医療の提供と介護サービス事業者との連携を担う中核機関として指定を受けた医療機関です。
竹田警察署	**63-2131**	振り込め詐欺や悪質な訪問販売、悪質商法などの相談窓口です。また、運転免許証や猟銃免許証の自主返納も受け付けます。
竹田市消費生活センター （竹田市役所市民課）	**63-4834**	悪質な訪問販売や電話勧誘、契約トラブル、多重債務などの問題についての相談を受け付け、問題解決のお手伝いをします。
竹田市こころの相談支援事業所	**63-3346**	こころの健康に関する本人、家族の相談支援を行います。
大分県社会福祉研修センター （大分市東明野３丁目 4-1）	**(097) 552- 6888**	県民を対象とした介護研修・専門研修、福祉用具の展示・相談、高齢者等の総合相談並びに福祉人材の確保の各事業のほか、認知症介護予防教室等も実施されています。
若年性認知症コールセンター （全国）	**フリーダイヤル (0800) 100- 2707**	本人・家族・関係者からの若年性認知症に関する様々な相談について、専門の教育を受けた相談員が対応します。通話・相談は無料です。 （月～土 10:00 ～ 15:00 年末年始を除く）
若年性認知症の相談窓口 （大分県）	**(097) 583- 0955**	介護経験者がそれぞれのケースに応じてアドバイスや応援をします。 （介護老人保健施設健寿荘内） （詳しくは５頁参照）

その他、かかりつけ医やお近くの介護サービス事業所でも相談できます。※ 37 ～ 39 頁参照

できることは、いっぱいある

今、私はいろんなことが
どんどんできなくなっています。
モタモタしながら、
やっとなにかにつかまっている、というのが
私の現状だと思います。
でも、それでも
できることはいっぱいあるんです。
ただ、スムーズにいかないことが多いのです。
自分でできることが、
やっぱりいちばんうれしいのですが、
なかなかそうはいきません。
人から、
こういうやり方があるよ、と言われると
やってみようと思います。
元気になります。
そして、自分でも工夫すればなんとかなる
と思うのです。
できなくて、ヘコんだこともたびたびありますが、
そんなところで立ち止まっていても仕方ない。
今は、自分のできることを一所懸命するだけ。
だから、私の生活はとっても楽しいのです。
認知症になったら
なにもできないんじゃないか、
と思われている方もたくさんいらっしゃると思います。
でも少しのサポートがあれば、
できることはいっぱいあるんですよ。

引用：太田正博著
『認知症と明るく生きる「私の方法」マイウェイ』
小学館、p.128 ～ p.129、2007

～竹田市認知症予防支援ガイドブック～

発行年月／令和２年３月
発　　行／大分県竹田市
編　　集／竹田市地域包括支援センター