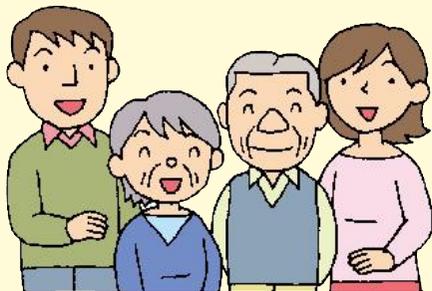




認知症と診断された方だけでなく、 家族の方の身体や心、暮らしも大切にいただくために

介護されている方からのメッセージをいただきました。

- ❶ 最初は少し気になっていただけでした。窓口に行き相談すると、認知症専門医を紹介してもらいました。病院に行くことを嫌がる親を連れていくことに苦労しましたが、相談して早くに専門医を受診することができほっとしています。
- ❷ ご近所に今の親の状態を話し、皆さんに理解してもらえたこと、「全然気にならなかった」「お互い様だから大丈夫」と言ってもらえて、本当にありがたかったです。隠さず知ってもらうこと、周りの人たちに知ってもらうことは、大切だと思います。
- ❸ 親にひどいことも言ってきたし、イライラをぶつけることもありましたが、専門職の人たちに、ささいなことでも相談して、受け止めてもらえたことがどれほどうれしかったことでしょう。
- ❹ 介護は一人では無理。経験しなければ、本当のしんどさはわかりません。どうか、一人で頑張り過ぎないでください。介護を通して、人とめぐり合い、つながる中で、あなたの力になってくれる人との出会いが、必ずあります。
- ❺ つらくなる前に思い切って助けを求めてください。手をさしのべてくれる人は必ずいます。困った時はちょっとしたことで相談できる人がいることで安心できます。今よりも少し前へ、今よりも少し楽に、普通に眠れ、生活できる日々が来ることを切に願っています。



悩んだとき、疲れたときは、話すことで楽になることや、アイデアが出ることがあります。
「こんなことぐらい」そう思う前に地域包括支援センターなどにご相談ください。
認知症と診断された方だけでなく、介護される方も大切に、ご相談をお伺いします。

もの忘れと認知症の違い

普通のもの忘れと認知症の違い

加齢などによるもの忘れは、その内容は思い出せなくても、忘れたという自覚はあります。しかし認知症のもの忘れは、そのこと自体を忘れてしまうので、もの忘れの自覚がありません。例えば、朝食を食べても、食べたこと自体を忘れているので、本人も本当に食べていないと思っているため、周囲の人が困惑することになってしまいます。

普通のもの忘れの場合

原因は…

老化による
脳の機能の低下 などです。

- もの忘れを自覚できる
- 出来事の記憶の一部が欠ける
- ヒントを出すと思い出せる
- 年や日付、曜日を間違えることがある

日常生活に
大きな支障は出ません



認知症のもの忘れの場合

原因は…

脳細胞の減少
脳の病気 などです。

- もの忘れを自覚できない
- 出来事の記憶が丸ごと消える
- ヒントを出しても思い出せない
- 年や日付、季節がわからなくなる

日常生活に
支障が出ます



※あくまで目安であり、当てはまらない人もいます。

早期の相談や医療機関への受診について

認知症は他の病気と同じように、早期の発見と治療がとても大切な病気です。早期に見つけて適切な対処をすれば、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。

【早期発見による3つのメリット】

1

事前にさまざまな準備ができる

早期発見によって、症状が軽いうちにご本人やご家族が話し合い、治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたり、今後の生活の備えをすることができます。生活環境を整えていけば、生活上の支障や不安を減らすこともできます。

2

一時的な症状の場合があります

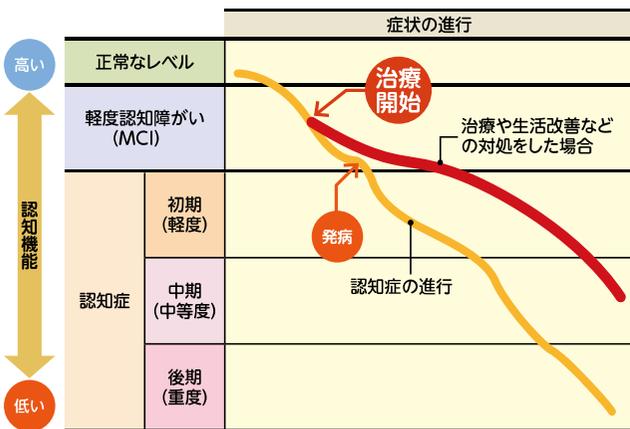
認知症を引き起こす病気には、早期に発見し、治療すれば改善できるものもあります（正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症など）。早めに受診をして原因となっている病気を突き止め、対処することが大切です。

3

進行を遅らせることができる場合があります

認知症は、悪化する前に適切な治療やサポートを行うことによって、進行を遅らせることができる場合があります。アルツハイマー型認知症の薬で進行を遅らせることができ、早期から薬を使い始めることで、改善が期待できるといわれています（下図参照）。

【アルツハイマー型認知症の進行】



もの忘れが気になり始めたら チェックしてみましょう

自分でチェック

ひとつでも思い当たる場合は、かかりつけ医などの医療機関に相談したり、地域包括支援センターに相談してみましょう

- ものをなくしてしまうことが多くなり、いつも探し物をしている。
- 財布や通帳など大事なものをなくすることがある。
- 曜日や日付を何度も確認しないと忘れてしまう。
- 料理の味が変わったと家族に言われた。
- 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
- リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない。
- いらいらして怒りっぽくなった。
- 一人でいるのが不安になったり、外出するのがおっくうになった。
- 趣味や好きなテレビ番組が楽しめなくなった。
- 電話で聞いた内容をきちんと伝えられなくなった。



家族・身近な人でチェック

いくつか思い当たる場合は、かかりつけ医などの医療機関に相談したり、地域包括支援センターに相談してみましょう

- 同じことを何度も繰り返して話したり、聞いたりする。
- しまい忘れが多く、いつも探し物をしている。
- 曜日や日付がわからず何度も確認する。
- 料理の味が変わったり、準備に時間がかかるようになった。
- 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
- リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない。
- 失敗を指摘されると隠そうとしたり、些細なことで怒ようになった。
- 財布や通帳などをなくすと人のせいにする。
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった。



出典：京都府「心でつなぐ、地域でつむむ認知症」

向日市地域包括支援センターの一覧

- 向日市北地域包括支援センター (ケアセンター回生) TEL 934-6887
- 向日市中地域包括支援センター (向日市社会福祉協議会) TEL 921-1550
- 向日市南地域包括支援センター (向陽苑) TEL 921-0061

- ★ 受付時間：月曜日～土曜日 (祝日、12月29日～1月3日を除く) 午前9時～午後5時
- ★ 相談は無料です。
- ★ 相談はどこの地域包括支援センターでもできます。
- ★ ご希望に応じて、ご自宅に訪問することもできます。

認知症の種類と症状

認知症の原因となる病気にはいろいろなものがありますが、代表的には次の4つの種類があります。



アルツハイマー型認知症

認知症の中で最も多く全体の約6割を占める病気で、脳の神経細胞が徐々に減少していき、脳が萎縮するために起こる病気です。

〈主な症状〉

- 昔のことは覚えているが最近のことは忘れる。
- 判断力の低下、妄想、徘徊、暴言等さまざまな症状が現れる。

レビー小体型認知症

脳内にレビー小体という特殊なたんぱく質が蓄積された結果、脳の神経細胞がダメージを受けて起こる病気です。

〈主な症状〉

- 手足が震えたり筋肉が固まる。
- はっきりとした幻覚がある。
- 歩幅が小刻みになり、転びやすくなる。

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血によって、脳細胞に十分な血液が送られずに、脳細胞が死んでしまう病気です。高血圧や糖尿病等の生活習慣病が主な原因です。

〈主な症状〉

- 脳血管障がいが起こるたびに段階的に進行する。
- 脳がダメージを受けた場所により症状が異なる。

前頭側頭型認知症

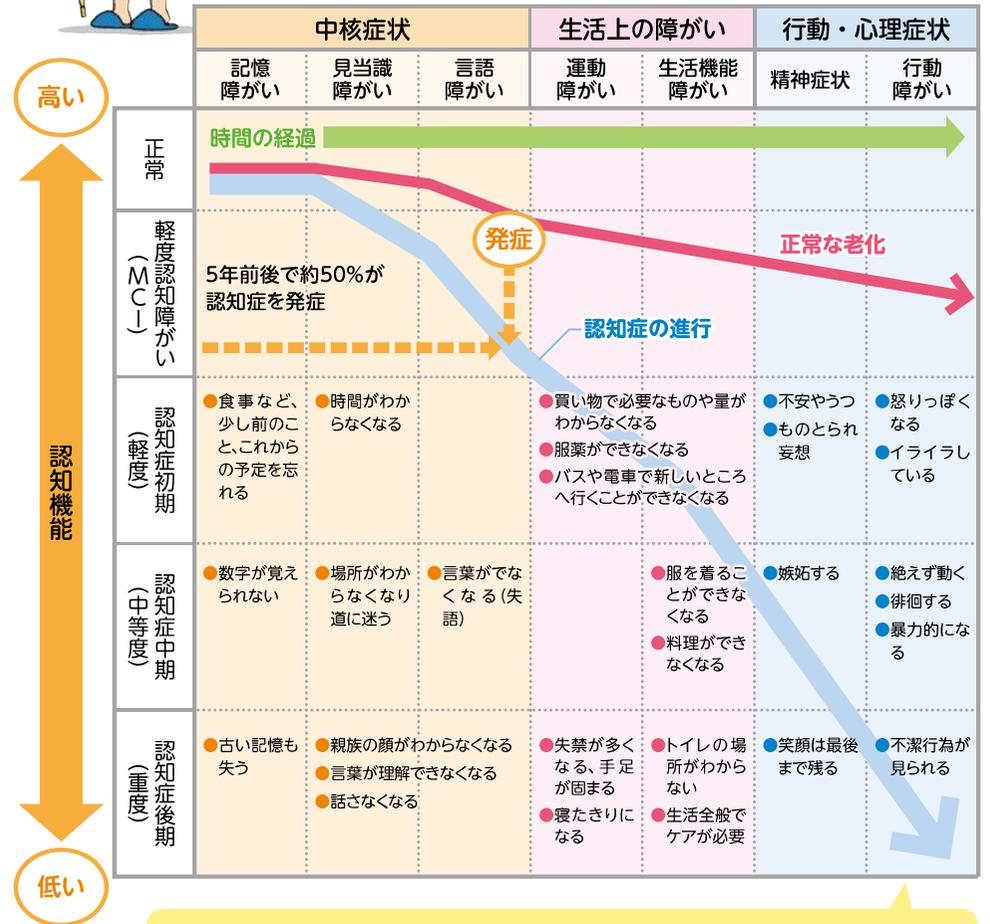
脳の前頭葉や側頭葉で、神経細胞が減少して脳が萎縮する病気です。アルツハイマー型とは脳の萎縮する部分が違います。

〈主な症状〉

- 40~50代で発症することも多い。
- 感情の抑制が利かなくなり、社会のルールを守れなくなる。

認知症の進行と主な症状

認知症の進行の仕方や症状は、認知症の種類によって異なります。ここでは代表的なアルツハイマー型認知症の進行例を掲載します。



認知症は、進行するにつれ記憶障がいだけでなく、生活機能障がいなど様々な障がいが見られるようになり、日常生活が困難になってきます。一方で認知症の方には、病気の自覚がなく、周りのサポートがかえって不快な場合もあります。生活能力が低下する中、残っている能力を維持しつつ、できることをどのように工夫して生活に生かすかが大切です。

かかわり方などについて知っておきたいポイント

上手にかかわれば周囲の人もラクになる

認知症の方を理解し、上手にかかわることを心がけていると本人の状態は落ち着き、行動・心理症状（BPSD）の軽減につながることもあります。

そうすると、認知症の方にかかわる周囲の人たちもラクになり、穏やかな日常が過ごせるようになってきます。

とはいえ、本人の気持ちや願いを大切にしようと心がけていても、現実にはそうはいかない場合も少なくないでしょう。

とりわけ発症前の認知症の方を知っている家族の場合、本人の変化に心を痛み、やさしくかかわろうとしてもなかなかできないのが現実です。また、認知症は進行していくケースが多い病気なので、その分、介護者の負担は大きくなっていきます。

介護がうまくいかなくても自分を責めるのではなく、できる範囲のことをしながら、周囲の人の支援や公的なサービスを求めることが、無理の少ない生活の継続につながります。



介護する家族の心身の健康を守ることが大切

夜は眠れていますか。朝起きて、からだがだるいことが続いていませんか。1日3食、食べられていますか。

認知症の介護をしている家族は、心身の疲れやストレスがたまったり、つい無理をしたりしがちです。

介護をするにあたり、家族自身の心身の健康を守ることが重要です。認知症の方の「その人らしさ」を大切にすると同じように、家族自身も心身をいたわり、自分らしく日々を暮らしていくことを大切にしましょう。

介護者の心身の健康を守るポイント

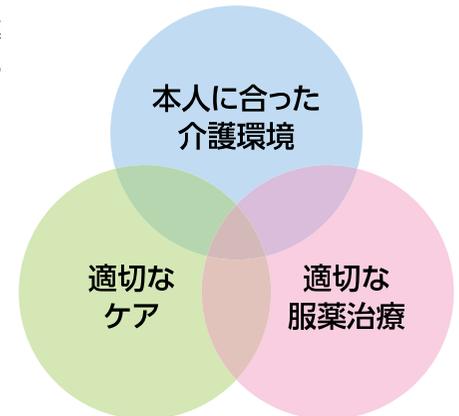
- **ひとりで抱え込まない**
認知症の医療・介護サービスを積極的に活用しましょう。
- **自分のための時間をつくる**
デイサービスやショートステイを利用するなど、介護から解放される時間をつくりましょう。
- **自分らしさを大切に**
これまでの暮らし方、仕事、役割、生きがい、趣味など、自分自身の人生も大切にしましょう。
- **ストレス解消法を見つける**
1日に何回か、からだをほぐしたり深呼吸をしたりして、自分のためのリラックスタイムを短時間でも取るなど、自分なりのストレス解消法を見つけましょう。
- **介護者同士のつながりをもつ**
家族の会など、認知症介護を経験している人同士のつながりをもち、経験者ならではの思いを共有したり、アドバイスを受けたりしましょう。

認知症特有の症状の理解と接し方のポイントを知りましょう

認知症はゆっくり進行する病気です。早い段階から認知症を正しく理解し、家族や周囲の方が状況にあった接し方をしていけば、進行を遅らせることができるとわかってきています。ケアのポイントは「認知症の人中心」の接し方です。



認知症支援の要素



認知症の人を中心とした接し方5つのポイント

認知症で記憶などに障がいが出て、人としての感情の動きがなくなってしまうわけではありません。認知症の人の気持ちになって考え、接することが大切です。

1 プライドは失っていません。

認知症であっても、これまでの人生で培った経験、自尊心や羞恥心は失われていません。認知症の方を尊重する姿勢が大切です。

2 過去と現在が混同しています。

過去に起こった出来事を順序立てて思い出せないことがあります。過去と現在が区別できずに混乱していることを理解しましょう。

3 自信をなくし、心理的に不安定な状態です。

これまで当たり前でできていたことができなかつたり、失敗したりすることにより、自信をなくしていき、心理的に不安定な状態になっています。

4 介護者の気持ちが伝わります。

介護者が認知症を理解して接していると、認知症の方も安心して落ち着きます。介護者がいらついていると敏感に反応したり、興奮したりします。

5 身近な人に、感情がストレートに出ます。

感情が抑えられずに、何でもないことで怒つたり、相手を一方的に否定することもあります。これも認知症の症状であることを理解しましょう。

※認知症の方は、身近で心を許している相手に限って、つらく当たる傾向があります。毎日介護している方にとってはつらいことなので、不快感を感じてしまうことも時には仕方ありません。深呼吸をして、肩の力を抜いてみましょう。

認知症の状況と支援(サービス等)の流れ

認知症の段階	認知症予備群 軽度認知障がい(MCI)	認知症の疑い	認知症初期	認知症中期	認知症後期
ご本人の様子(例)	軽度認知障がい(MCI)とは 正常な状態と認知症との中間の状態。 もの忘れはあるが日常生活に影響はない。	<ul style="list-style-type: none"> ●もの忘れがあるが自立した生活ができる。 ●頭の中に霧がかかったような感じがする。 ●約束が思い出せない。 ●物事が覚えにくくなった。 ●やる気がでない。 	<ul style="list-style-type: none"> ●買い物の時におれでしか支払えない。 ●同じものを何回も買う。 ●身なりを気にしなくなる。 ●薬を飲み忘れる。 ●趣味をやめてしまう。 ●火の不始末が多くなる。 ●話が噛み合わなくなってくる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●買い物やお金の管理などこれまででできたことにミスが目立つ。 ●着替えや食事、トイレなどがうまくできない。 ●時間や場所、季節がわからない。 ●たびたび道に迷う。 ●家電がうまく扱えない。 ●突然怒り出したり泣いたりする。 ●事実とは違う話をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ●意思疎通が難しくなる。 ●表情が乏しくなる。 ●誤嚥・肺炎を起こしやすい。 ●日常生活全般に介助が必要になる。 ●古い記憶も失う。 ●言葉が理解できなくなる。

認知症の人や家族を支援する体制等	総合相談窓口【地域包括支援センター(北・中・南)・認知症地域支援推進員・向日市市民サービス部高齢介護課】		性認知症コールセンター・京都府認知症コールセンター		認知症あんしんサポート相談窓口	
	相談	総合相談窓口【地域包括支援センター(北・中・南)・認知症地域支援推進員・向日市市民サービス部高齢介護課】		性認知症コールセンター・京都府認知症コールセンター		認知症あんしんサポート相談窓口
医療	認知症の相談や診断【かかりつけ医・認知症サポート医・認知症疾患医療センター】		自宅に医師・歯科医師・薬剤師や看護師・歯科衛生士等が訪問【往診・訪問診療・訪問看護】			
予防	特技や趣味を生かした活動への参加【シルバー人材センター・交流の場への参加【老人福祉センター・老人クラブ・高齢者カフェ】		ボランティアなど		高齢者カフェ・サロン・介護予防教室など	
介護	本人や家族の相談に応じ 通いでレクリエーションや 自宅で食事などの生活支 通い・宿泊・訪問の3つの 短期間施設に入所して食		情報提供やケアプランの作成・介護保険に関する手続きの支援【ケアマネジャー】		入浴・食事などのサービス【通所介護・通所リハビリ・認知症対応型通所介護】	
生活支援	認知症の人の思いを聞く場 地域での見守りや助け合い【民生委員・社会福祉協議会・認知症の人の交流の場【高 配食サービス・		【本人ミーティング】		知症サポーター・チームオレンジ・ボランティア【行方不明の備え【見守りSOSネットワーク】	
住まい	高齢者向けの住宅【ケアハウス・		自宅の住環境の整備【福祉用具の活用・住宅改修など】		サービス付き高齢者向け住宅・有料老人ホームなど	
家族支援	認知症の人の家族の交流の場 認知症家族介護者交流会・向日市介護者の会・		【高齢者カフェ】		認知症の人と家族の会京都府支部	
					向日市初期集中支援チーム	

家族の心構え	認知症の方との接し方やコツを身につける。	困ったことがあったら抱え込まず、かかりつけ医や担当ケアマネジャーや地域包括支援センターに相談する。	介護者自身の健康管理を行う。
<ul style="list-style-type: none"> ●地域行事やボランティアなど、ご本人に社会参加を働きかける。 ●規則正しい生活を送ることができるよう働きかける。 ●家族内で役割をもってもらおう。 ●いつもと違う、何か様子がおかしいと思ったら「かかりつけ医・地域包括支援センターなど」へ相談する。 <p>★ご家族など身近な方の「気づき」が大切です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●認知症の方との接し方やコツを身につける。 ●ご本人のこれからの介護のことについて家族で話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ●困ったことがあったら抱え込まず、かかりつけ医や担当ケアマネジャーや地域包括支援センターに相談する。 	<ul style="list-style-type: none"> ●介護者自身の健康管理を行う。 ●介護保険サービスなどを上手に利用する。 ●介護者負担が増えるため困ったことがあれば抱え込まず、早めに担当ケアマネジャーや地域包括支援センターに相談する。 ●日常生活でできないこと(食事・排泄・清潔を保つ)が増え、合併症を起こしやすいことを理解する。 ●病気が重くなりやすいので医療機関とこまめなやり取りを心がける。 ●どのような最期を迎えるか家族間で話し合っておく。

早期から医療機関への受診や相談を継続しましょう

早期発見、診断、治療の継続が大切です

認知症は珍しい病気ではなく、誰にでも起こりえる病気です。

「認知症は治らない病気だから、医療機関を受診しても仕方がない」という方がいますが、認知症の方や介護をされている方にとって、早期発見、診断、治療の継続は非常に重要です。



- ★認知症と同じような症状がある「認知症ではない病気」の可能性があります。
- ★認知症は適切な治療や服薬により、症状を改善したり、進行を遅らせることができます。
- ★認知症の種類によって治療方法が異なるため、早期から適切な治療を受けることができます。
- ★認知症になると、身体の変調に気づきにくくなり、何らかの病気が進行してしまうことも少なくありません。そのため、日頃から本人の健康状態を診てくれる身近なかかりつけ医を持つことが大切です。

軽度なうちから専門家との信頼関係を築く

認知症はその進行過程において、かかりつけ医やケアマネジャー、相談機関等、多くの専門家とかわります。多様な専門家の支援を受けることで、認知症の進行に合わせながら、自分の意思に沿った生活を送ることができます。



悩んだり迷ったりしたら相談してください

相談機関と主に相談できる内容



★まずは、こちらへご相談ください

地域包括支援センター

- 向日市北地域包括支援センター(ケアセンター回生) TEL 934-6887
- 向日市中地域包括支援センター(向日市社会福祉協議会) TEL 921-1550
- 向日市南地域包括支援センター(向陽苑) TEL 921-0061
- 向日市 高齢介護課 TEL 874-2576(直通)

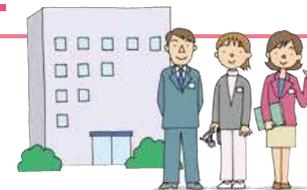
認知症をはじめとするさまざまな相談を通じて、介護サービスの利用や医療機関受診へのアドバイス、地域のサポートを受ける方法などのお手伝いをします。

★もの忘れが心配なときは? **かかりつけ医療機関**

もの忘れが心配になったときは、かかりつけ医に相談しましょう。受診の時には、普段気になることや、聞きたいことのメモを持って行くと、より詳しい相談ができます。かかりつけ医への相談の前に、ケアマネジャーや地域包括支援センターの相談員とメモをする内容について整理しておくことで安心です。

★介護のことならこの人に **ケアマネジャー**

介護の相談や要介護認定の申請代行、介護事業者や医療機関との連絡調整などを行いながら、要介護度に応じたサービスの計画(ケアプラン)を作成します。



★向日市介護者の会

寝たきりや認知症になった家族を介護する介護者の孤立化、破綻を防ぐバックアップを行うことを目的とした会。交流会を主な活動とし、施設見学や学習会、情報の提供なども行っています。

★認知症の人と家族の会

認知症の方を介護しているご家族が集まり、相談や情報交換、勉強会などを行っています。電話相談もあります。

京都府認知症コールセンター

TEL 0120-294-677

受付時間：月～金 午前10時～午後3時
※祝日・年末年始(12月27日～1月5日)
お盆(8月13日～16日)を除く。

認知症の方を介護した経験のある相談員が、認知症に関する助言などを行っています。

京都府若年性認知症コールセンター

TEL 0120-134-807

月～金 午前10時～午後3時
※祝日・年末年始(12月29日～1月3日)を除く。

65歳未満の働き盛りの世代にも起こりうる「若年性認知症」について、専門的教育を受けた相談員(看護師等)が支援を行っています。

認知症の方や家族を支援する体制

相談

- ・地域包括支援センター
- ・高齢介護課
- ・認知症地域支援推進員
- ・京都府認知症相談窓口
- ・認知症あんしんサポート相談窓口

医療

- ・訪問看護
- ・かかりつけ医
- ・認知症サポート医
- ・認知症疾患医療センター
- ・訪問（診療・歯科・薬剤師）

予防

- ・高齢者カフェ
- ・介護予防教室
- ・サロン
- ・老人福祉センター
- ・老人クラブ
- ・シルバー人材センター
- ・ボランティア活動

家族支援

- ・高齢者カフェ
- ・向日市介護者の会
- ・認知症の人と家族の会
- ・認知症家族介護者交流会
- ・向日市初期集中支援チーム

介護

- ・居宅介護支援
- ・通所介護
- ・通所リハビリ
- ・認知症対応型通所介護
- ・訪問介護
- ・訪問リハビリ
- ・訪問入浴介護
- ・短期入所療養介護
- ・定期巡回・随時対応型訪問介護看護
- ・夜間対応型訪問介護
- ・小規模多機能型居宅介護
- ・短期入所生活介護

住まい

- ・福祉用具の活用
- ・住宅改修
- ・ケアハウス
- ・サービス付き高齢者向け住宅
- ・有料老人ホーム
- ・グループホーム
- ・介護老人保健施設
- ・介護老人福祉施設

生活支援

- ・本人ミーティング
- ・配食、移送サービス（民間・福祉）
- ・地域での見守り、助け合い（民生委員・社協・認知症サポーター・チームオレンジ）
- ・お金の管理や財産、契約に関すること（日常生活自立支援事業・成年後見制度）
- ・行方不明の備え（見守りSOSネットワーク）



相談

向日市地域包括支援センター

介護・福祉・保健・医療に関する総合相談窓口です。みなさんが抱える生活全般の悩み・相談に対して主任ケアマネジャー・保健師・社会福祉士などの専門職が対応し適切なサービスの紹介など、様々な支援をします。

各地域包括支援センター
TEL 075-934-6887（北地域）
TEL 075-921-1550（中地域）
TEL 075-921-0061（南地域）

認知症地域支援推進員

地域の医療や介護の関係機関、地域の支援機関等の連携支援や認知症やその家族を支援する体制づくりの推進役です。

向日市社会福祉協議会
TEL 075-921-1550

向日市高齢介護課

高齢者に関する相談や高齢者福祉サービス、介護保険の窓口です。

TEL 075-874-2576（直通）

京都府認知症コールセンター

もしかして認知症?と思ったら…。認知症の方を介護した経験のある相談員が、認知症に関する助言を行っています。

フリーダイヤル
0120-294-677

京都府若年性認知症コールセンター

65歳未満の方の認知症については…。働き盛り世代にも起こりうる「若年性認知症」について、専門教育を受けた相談員が支援を行っています。

フリーダイヤル
0120-134-807

認知症あんしんサポート相談窓口

認知症に関する不安や悩み、介護の方法等について、認知症ケアに習熟した施設職員が個別に丁寧に対応します。

小規模特別養護老人ホーム向陽苑 21
075-921-0026
水曜日13時00分～16時00分

家族や介護者の支援

向日市介護者の会

寝たきりや認知症になった家族を介護する介護者の孤立化、破綻を防ぐバックアップを行うことを目的とした会。交流会を主な活動とし、施設見学や学習会、情報の提供なども行っています。

向日市高齢介護課
TEL 075-874-2576（直通）

認知症の人と家族の会 京都府支部

悩みを聞いてもらったり、情報交換したり、仲間をつくったり、認知症の介護をしている人同士が集まり語らう場で、電話相談も行っています。

TEL 050-5358-6577

向日市初期集中支援チーム

認知症の人やその家族に対して、認知症かどうか診断したり、適切な医療サービスや介護サービスを紹介したりするために、チーム員が自宅に訪問して一定期間（おおむね6か月以内）集中的に支援します。

こちらの窓口がチームにおつなぎします。

北地域包括支援センター（ケアセンター回生） TEL 075-934-6887
中地域包括支援センター（社会福祉協議会） TEL 075-921-1550
南地域包括支援センター（向陽苑） TEL 075-921-0061

予防

シルバー人材センター

高齢者に臨時的、短期的な仕事を提供し、生きがいを高め、社会参加を促進することを目的として設置されました。会員は、センターが請け負った仕事に就業し、それに応じた報酬を受け取ります。

向日市シルバー人材センター
TEL 075-932-3987

ボランティアセンター

よりよい地域社会を目指し、自ら進んで行うボランティア活動を支援する場です。

向日市社協
ボランティアセンター
TEL 075-932-1960

老人福祉センター

老人福祉センター「桜の径」は、広い庭を囲み大広間や和室などのある静かな落ち着いた施設です。運動広場も備えています。

桜の径
TEL 075-934-1515

老人クラブ

老人福祉センター「琴の橋」は、陶芸などのできる創作工房や多目的な大広間などを備えています。

琴の橋
TEL 075-924-0800

豊かな経験を生かし、生きがいを高めるとともに、健康、友愛、奉仕の精神で、地域福祉活動、研修教育の向上、社会福祉活動など明るい長寿社会づくりを推進することを目的とした自主組織です。

向日市老人クラブ連合会事務局
(向日市高齢介護課)
TEL 075-874-2576 (直通)

ふれあいサロン

住民の社会参加やいきがづくりを目的に、公民館や集会所、個人宅等を拠点として、参加者同士で企画・運営し、茶話会やレクリエーション、小物づくり等を行う活動です。

向日市社会福祉協議会
地域福祉推進課
TEL 075-932-1960

介護予防教室

楽しく集い、学び、体操や地域の交流を通じて介護予防に取り組む教室です。

向日市高齢介護課
075-874-2576(直通)

シニアカフェ

向日市福祉会館を会場に、シニア世代の生きがづくりや仲間づくりを目的とした気軽に立ち寄れる交流の場です。

向日市社会福祉協議会
地域福祉推進課
TEL 075-932-1960

ふらっとカフェ

向日市福祉会館を会場に、居場所づくりや仲間づくりを目的とした気軽に立ち寄れる交流の場です。

向日市高齢介護課
TEL 075-874-2576(直通)

高齢者カフェ

認知症の方やその家族の方、自宅に閉じこもりがちな方などが集い、介護サービスを利用せずにほっこりできる交流の場です。

医療

かかりつけ医

認知症が重度になると持病があっても体調の悪さを訴えることができなくなりますので、定期受診が大切です。通院できないときは往診してくれる医療機関もあります。

認知症サポート医

認知症に関する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の方や家族を支援することができる医師です。

認知症疾患医療センター

事前に予約が必要で、かかりつけの先生がいる場合は紹介状も必要です。詳しくは認知症疾患医療センターへお問い合わせください。

乙訓認知症疾患医療センター
(西山病院)
TEL 075-955-2229

往診

往診とは、通院できない患者の要請を受けて、医師がその都度、診療を行うことをいいます。突発的な病状の変化に対して、救急車を呼ぶほどでもない場合など、普段からお世話になっているホームドクターにお願いして診察してもらうので、基本的には困ったときの臨時の手段です。 ※往診されていない医院もあります。

訪問診療

約束手で医師が訪問の上、診療します。1週間ないし2週間に1回の割合で定期的、かつ、計画的に訪問し、診療、治療、薬の処方、療養上の相談、指導等を行います。 ※訪問診療をされていない医院もあります。

訪問看護（介護予防）

医師の指示のもと、看護師などが訪問し、療養上のお世話や診療の補助を行います。

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。

介護

小規模多機能型居宅介護（介護予防）

小規模な住居型の施設で、「通い」を中心に、「訪問」「短期宿泊」等を組み合わせて、食事・入浴など介護や支援が受けられます。

居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）

本人や家族の相談に応じ情報提供やケアプランの作成・介護保険に関する手続きの支援を行います。

通所介護

デイサービスセンターで、食事・入浴などのサービスや生活機能維持訓練が日帰りで受けられます。

通所リハビリテーション（介護予防）

介護老人保健施設や病院・診療所で、日帰りの機能訓練などが受けられます。

認知症対応型通所介護（介護予防）

認知症の高齢者が、食事・入浴などの介助や支援、機能訓練を日帰りで受けられます。

訪問介護

ホームヘルパーが居宅を訪問し、食事・入浴・排せつなどの身体介護、調理や掃除、洗濯や買い物などの日常生活上の援助を行います。

訪問入浴介護（介護予防）

介護職員や看護職員、移動入浴車などを利用し、入浴支援を行います。

訪問リハビリテーション（介護予防）

機能回復訓練の専門家が居宅を訪問し、機能訓練を行います。

定期巡回・随時対応型訪問介護看護

自宅で介護が必要な人に定期的な巡回訪問をしたり、24時間随時の通報を受けたりして、入浴や排泄、食事等の介護や日常生活上の援助をします。

夜間対応型訪問介護

定期巡回、又は通報による夜間専用の訪問介護を行います。

短期入所生活介護（介護予防）

介護老人福祉施設などに短期間入所して、食事・入浴などのサービスや機能訓練が受けられます。

短期入所療養介護（介護予防）

介護老人保健施設などに短期間入所して、看護や医学的管理下の介護、機能訓練が受けられます。

生活支援

民生委員

地域住民の身近な支援者として、生活上の相談に

向日市地域福祉課
TEL 075-874-2543 (直通)

社会福祉協議会

全国の市町村ごとに設立されている民間の社会福祉活動を推進することを目的とした民間組織で「社会福祉法」に基づき、設置されています。地域に暮らす住民のほか、様々な関係機関との連携のもと、地域の人々が住み慣れたまちで安心して生活することのできる「福祉のまちづくり」の実現を目指し、さまざまな活動を行っています。

向日市社会福祉協議会
TEL 075-932-1960

見守りSOSネットワーク

認知症などで行方不明になられた方を、地域ぐるみで速やかに発見し、安全に保護するための見守り支援システムです。

向日市高齢介護課
TEL 075-874-2576 (直通)
各地域包括支援センター
TEL 075-934-6887 (北地域)
TEL 075-921-1550 (中地域)
TEL 075-921-0061 (南地域)

高齢者配食サービス

加齢に伴う生活能力の低下により、自ら調理又は栄養管理を行うことが困難であり、自立支援の観点から事業を利用することが適当な在宅の高齢者で、ひとり暮らし、高齢者のみの世帯、昼食・夕食時間帯にご家族が不在になられる方へ昼食や夕食をお届けし、安否確認も行います。

向日市高齢介護課
TEL 075-874-2576 (直通)
※料金、利用回数、利用日など詳しくはお問い合わせください。

民間配食サービス

高齢者向け配食サービスを行う民間サービスです。詳しくは、各地域包括支援センターや担当のケアマネジャーにお問い合わせください。

民間移送サービス

通常の交通手段では外出が困難な方について、移送用車両により、居宅と医療機関などの間

日常生活自立支援事業

物事を理解したり、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、お金の管理、

向日市社会福祉協議会
TEL 075-932-1960

成年後見制度

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、契約の締結を行う後見人をあらかじめ決めたり、判断能力に合わせて家庭裁判所が選任する法定後見人によって契約行為の代理などの支援を受けたりすることができます。

以下の窓口で相談が受けられます。
各地域包括支援センター
TEL 075-934-6887 (北地域)
TEL 075-921-1550 (中地域)
TEL 075-921-0061 (南地域)

住まい

福祉用具貸与(介護予防)

日常生活の自立を助けるための福祉用具を借りることができます。(品目については

特定福祉用具販売(介護予防)

特定の福祉用具を都道府県などの指定を受けた事業者から購入したとき、購入費の

住宅改修費支給(介護予防)

事前に市へ申請した上で、手すりの取り付けや段差解消などの生活環境を整えるため住宅改修をしたとき、改修費が支給されます。(20万円を上限、費用の自己負担があります。)

ケアハウス

家庭での生活が困難な高齢者が、低料金で食事や日常生活のサポートを受けられる

サービス付き高齢者住宅

民間事業者などによって運営される高齢者向けの賃貸住宅であり、自立から要介護

有料老人ホーム

民間事業者などによって運営される介護施設であり、入浴、排泄、食事等の介護、調理、洗濯、掃除等の家事、生活等に関する相談及び助言、健康状態の確認などのサービスを受けることができます。

グループホーム

認知症の方が小規模な生活の場で少人数(5~9人)を単位とした共同居住生活の形態で食事の支度や掃除、洗濯などをスタッフが利用者とともに共同で行い、一日中家庭的で落ち着いた雰囲気の中で生活を送ることができます。

介護老人保健施設

病状が安定した方が自宅に戻ることを目的とした、リハビリに重点を置いた介護を行う施設です。医学的な管理のもとでの介護や看護、リハビリを受けて家庭への復帰を目指します。(要介護1~5の方が利用できます。)

介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)

寝たきりや認知症などで常時介護が必要な状態であって、自宅では介護を受けることが困難な方が入所する施設です。食事や排泄などの日常生活上の介護が受けられます。新規入所は、原則として要介護3以上の方が対象です。

