

相談できる場所・医療・これからの暮らしのことが分かる

認知症ケアパス

～ 認知症になっても 住み慣れた場所で 安心して暮らせるように ～



愛南町ご当地キャラクター「なーしくん」

愛 南 町

本書の使い方（はじめに）

この冊子を手にとっただき、ありがとうございます。

今のあなたは、もの忘れに悩みながら自分が認知症かもしれないと不安な気持ちで毎日を過ごしていたり、認知症と診断されてまだ日が浅く、信じられない気持ちでつらい思いをしたりしているかもしれません。あるいは、すでに長く認知症の治療をしているとか、認知症を患った家族の介護をしているかもしれません。

不安を一人で背負わないように、あなたに知ってほしいことが3つあります。

- ①認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気であること
- ②認知症になっても、社会とのつながりの中で生活が続けられること
- ③早めに相談することが大切なこと

この冊子は、相談窓口や医療のこと、認知症について、日々の暮らしのことなど、たくさんの方が書いてあります。

今すぐに全てを読む必要はありません。あなたの気持ちが少し落ち着いたときに、ゆっくり読んでみてください。



| | ページ |
|--------------------------|-------|
| 認知症の状態に応じた各種サービス一覧 …………… | 3～ 4 |
| 相談したい …………… | 5～ 6 |
| 病院について …………… | 7～ 8 |
| 認知症とは …………… | 9～10 |
| 認知症と診断された当事者からのメッセージ …… | 11～12 |
| 人と交流できる場所 …………… | 13～16 |
| 元気な心や体を維持したい …………… | 17～18 |
| これからの暮らしのこと …………… | 19～21 |
| 住まいや施設のこと …………… | 22～23 |
| 介護保険施設等一覧 …………… | 23 |
| 医療機関一覧 …………… | 24 |
| 居宅介護支援事業所一覧 …………… | 25 |

“**認知症ケアパス**”とは、認知症かもしれないと不安に思っている人や認知症と診断された人、介護家族などが、**「いつ」・「どこで」・「どのような」サービスが受けられるかの情報をまとめたもの**です。

認知症の状態に応じた各種サービス一覧

認知症かもしれない

| | 健康 | もの忘れかな？ |
|-------|--|---|
| 本人の様子 | <ul style="list-style-type: none"> ・もの忘れの自覚がある ・「あれ」「それ」「あの人」等という代名詞が多く出てくる ・何かヒントがあれば思い出せる | <ul style="list-style-type: none"> ・同じ事を何回も聞く ・置き場所がわからず探しまわる ・約束したことを忘れる ・料理がうまくできない ・買い物で小銭が払えない ・日付や時間がわからなくなる |

相談したい
(P5~6)

🌸 地域包括支援センター

🌸 こころの健康相談 🌸 若年性認

病院について
(P7~8)

🌸 認知症疾患医療センター

🌸 認知症初期集中支援チーム

人と交流
できる場所
(P13~16)

【認知症カフェ事業】・・・ 🌸 オレンジカフェ：ロバさん家^ち
【小地域活性化事業】【愛南ふれあい・いきいきサロン】

元気な心や体
を維持したい
(P17~18)

【保健福祉事業事業】
【B & G海洋センター事業】・・・ 🌸 各種教室
【介護予防事業】



お金の心配
(P19)

🌸 生活保護 🌸 失業給付

これからの
暮らしのこと
(P19~21)

【介護保険外の公的なサービス】・・・ 🌸 緊急通報システム整備事業
🌸 在宅ねたきり老人等紙おむつ
【その他】 🌸 見守りネットワークに関する協定

【公的制度・サービス】・・・ 🌸 福祉サービス利用援助事業


住まいや
施設のこと
(P22~23)

【介護保険外】・・・ 🌸 養護老人ホーム



| 一人だといろいろ心配 | 誰かの手助けが必要 | 常に手助けが必要 |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・いつ、どこで何をしたかなどの出来事を忘れる ・季節がわからなくなる ・食べ物をあるだけ食べてしまう ・夕方から夜間にかけて症状悪化の傾向がある | <ul style="list-style-type: none"> ・着替えの動作ができない ・外出先から家に戻れない ・声かけや介護を拒む ・排泄の失敗がある ・親しい人や家族が認識できなくなる | <ul style="list-style-type: none"> ・言葉が減る ・日中うつらうつらする ・口から飲食物が入らない |




知症相談  認知症の人と家族の会


 認知症サポート医

 認知症地域支援推進員



【介護保険のサービス】・・・  デイサービス  デイケア

【介護保険のサービス】・・・  デイサービス  デイケア  訪問看護

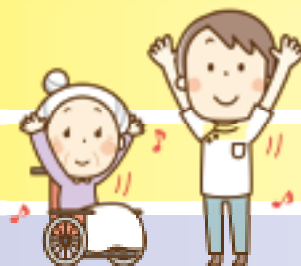
 障害年金



 認知症高齢者等SOSネットワーク事業  食の自立支援事業  介護用品支給事業
支給事業  運転免許証自主返納支援事業

【介護保険サービス】・・・  訪問介護

 クーリング・オフ制度

 成年後見制度



【介護保険サービス】・・・  住宅改修  グループホーム（認知症対応型共同生活介護）

 小規模多機能型居宅介護  福祉用具貸与・福祉用具購入

 施設サービス（特別養護老人ホーム・介護老人保健施設）

相談したい

初めて相談するときは、誰でも緊張したり、やっぱりやめようかなと引き返したくなったりするものです。なかには、相談窓口を知ってから数年かかって、やっと電話ができたという人もいます。しかし、今のあなたの不安や苦しさをひとりで抱えないために、早めに相談することをお勧めします。

どこに相談窓口がありますか？ どのような人が話を聞いてくれますか？

役場の中に、高齢者の相談窓口として「地域包括支援センター」があります。地域包括支援センターには、保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員等の専門の資格をもった職員がおり、相談に応じています。

相談窓口ではどのような相談ができますか？

どんなことでも相談できます。認知症の相談をはじめ、医療・介護・暮らしの困りごとなど様々な相談に対応しています。今の気持ちをただ聞いてほしいときも利用してかまいません。窓口に行く場合は、事前に電話で予約を入れておくことをお勧めします。

相談はしたいのですが、相談窓口まで行くことができません。 どうしたらいいですか？

窓口に行くことができない場合は、電話や訪問で対応しています。地域包括支援センターに連絡して「窓口に行くことができない」ことを伝えてみましょう。

相談はしたいのですが、名前や住所を言わなければいけませんか？

匿名でも相談できます。相談内容が他にもれることはありませんので、安心して相談しましょう。

サービスのご紹介

【専門職による相談窓口】

🌸 地域包括支援センター

高齢者の総合相談窓口です。保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員等がおり、認知症の相談のほか、医療・介護・暮らしの困りごとの相談に応じています。

日時 月～金曜日 8:30～17:15
※土日・祝祭日・年末年始（12/29～1/3）は除く。

場所 愛南町役場本庁1階（愛南町城辺甲2420番地）

電話 ☎0895-72-7325

🌸 こころの健康相談

認知症サポート医（精神科医）が、もの忘れなどで不安を抱えている人や認知症の人の介護をされている家族の相談に応じています。

相談は予約制ですので、まずは地域包括支援センターに連絡してください。

日時 第2・第4月曜日 13:00～17:00

場所 城辺保健福祉センター（愛南町城辺甲2487番地）

窓口 愛南町役場本庁1階 地域包括支援センター

電話 ☎0895-72-7325

🌸 若年性認知症相談

65歳未満の現役世代に発症する若年性認知症の人やその家族、若年性認知症の人を雇用する企業等からの相談に応じ、関係機関等と連携して総合的な支援を行います。

日時 月～金曜日 10:00～15:00
※土日・祝祭日・年末年始（12/29～1/3）は除く。

窓口 高齢者総合福祉施設 いれぎ荘（松山市水産町405番地1）

電話 ☎070-3791-0342

メール jikoukai@eos.ocn.ne.jp

【介護家族による相談窓口】

🌸 公益社団法人 認知症の人と家族の会 愛媛県支部 コールセンター

介護家族が自身の体験をもとに、認知症の本人と向き合う際の心構えや、各種サービスの活用等についての相談に応じています。

日時 月・火・木・金曜日 10:00～16:00

電話 ☎089-923-3760（事務局：愛媛県看護協会内）

病院について

～早めの受診をお勧めします～

なぜ早めに受診するのがいいのですか？

認知症のような症状が出現していても、認知症以外の病気が原因となっている場合がありますので、専門的な診断が必要です。高齢者では脱水や薬で意識がくもり、認知症のようにみえる場合もあるので早めの受診をお勧めします。硬膜下血腫（頭を打ったなど）や正常圧水頭症などは外科的に、甲状腺機能低下症などは内科的に治療すれば、治る場合もあります。

何科を受診すれば良いですか？

もの忘れ外来や精神科、神経内科、「認知症サポート医」がいる医療機関などを受診すると良いでしょう。

医師に何を伝えたら良いですか？

あなたが心配に思っていることを伝えてください。受診前にあらかじめ相談したいことなどをメモにしておき、当日医師に渡すと、伝えたいことや聞きたいことが整理できて、診療に役立つ場合があります。家族も、本人の前でどうしても言いにくいことはメモにして、あらかじめ受付に渡しておくとう良いでしょう。

どのようにして診断するのですか？

問診・認知機能検査・身体検査などによる臨床診断と、CTやMRI、脳血流SPECTなどによる画像診断を総合して診断します。診断を受けた後の治療については、主治医と相談しながらすすめていきましょう。

サービスのご紹介

認知症サポート医

認知症の人の診療に習熟しており、かかりつけ医への助言や支援を行い、地域の認知症に係る地域医療体制の中核的な役割を担うための研修を修了した医師のことです。愛南町には、令和4年3月時点で6名の「認知症サポート医」がいます。

【認知症サポート医のいる医療機関】

- ・愛媛県立南宇和病院 愛南町城辺甲2433番地1 ☎0895-72-1231
- ・国保一本松病院 愛南町一本松5056番地2 ☎0895-84-2255
- ・正光会 御荘診療所 愛南町御荘平山846番地 ☎0895-74-0111
- ・松本クリニック 愛南町一本松3375番地3 ☎0895-84-2001
- ・やまぐちクリニック 愛南町御荘平城4136番地5 ☎0895-73-0304

認知症初期集中支援チーム

認知症サポート医と保健師、社会福祉士などの専門職によるチームが認知症の相談に応じ、適切な医療や介護サービスにつながるためのお手伝いをしています。

- 日時 月～金曜日 8:30～17:15
- 窓口 愛南町役場本庁1階 地域包括支援センター
- 電話 ☎0895-72-7325

認知症疾患医療センター

認知症に関する詳しい診断、行動・心理症状や身体の合併症への対応、専門医療相談などを行う医療機関です。かかりつけ医や介護・福祉施設、行政とも連携し、地域の中で認知症の人やその家族に、適切な専門医療を提供する役割を担っています。

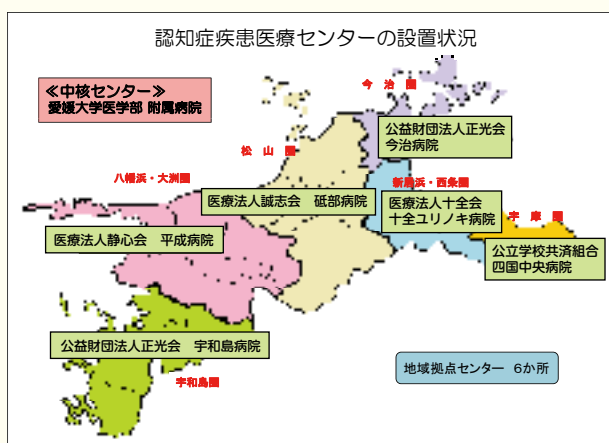
【中核センター】

愛媛大学医学部附属病院

【地域拠点センター】

宇和島圏域：正光会宇和島病院

- 場所 宇和島市柿原1280番地
- 電話 ☎0895-22-8020



認知症地域支援推進員

市町村における認知症に関する医療・介護等の連携の推進役で、役場の地域包括支援センターに配置されています。医療機関や介護サービス及び地域の支援機関との連携を図るための支援や、認知症の人やその家族を支援しています。

認知症とは

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなって記憶力や判断力などが低下し、日常生活に支障をきたす状態です。

認知症は脳の働きが悪くなって起こりますが、その原因はひとつだけではありません。

主な認知症のタイプ

アルツハイマー型認知症

記憶障害（もの忘れ）から始まる場合が多く、他の主な症状としては段取りが立てられない、薬の管理ができないなどがあります。

レビー小体型認知症

見えないものが見えるなどの幻視のほか、すり足歩行やぎこちない動作（パーキンソン症状）などを伴います。

血管性認知症

脳梗塞や脳出血、脳動脈硬化などが原因で発症するものです。記憶障害や言語障害などが現れやすく、早いうちから歩行障害も出やすい特徴があります。

前頭側頭型認知症

会話中に突然立ち上がる、同じ行為を繰り返すなどの性格変化が見られやすいといった症状があります。

（内閣府：政府広報オンラインを参考）

※このほかにも、脳の外傷や腫瘍、感染症などさまざまな病気が原因となって脳の障害が起こり、認知症を引き起こします。

認知症早期発見の目安

日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を、「認知症の人と家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。

もの忘れがひどい

- 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、いつも探している
- 財布・通帳・衣類などが盗まれたと人を疑う

時間・場所が分からない

- 約束の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

不安感が強い

- 一人になると怖がったり寂しがったりする
- 「頭が変になった」と本人が訴える

判断力・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

人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周囲への気遣いがなくなり、頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする

意欲がなくなる

- 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

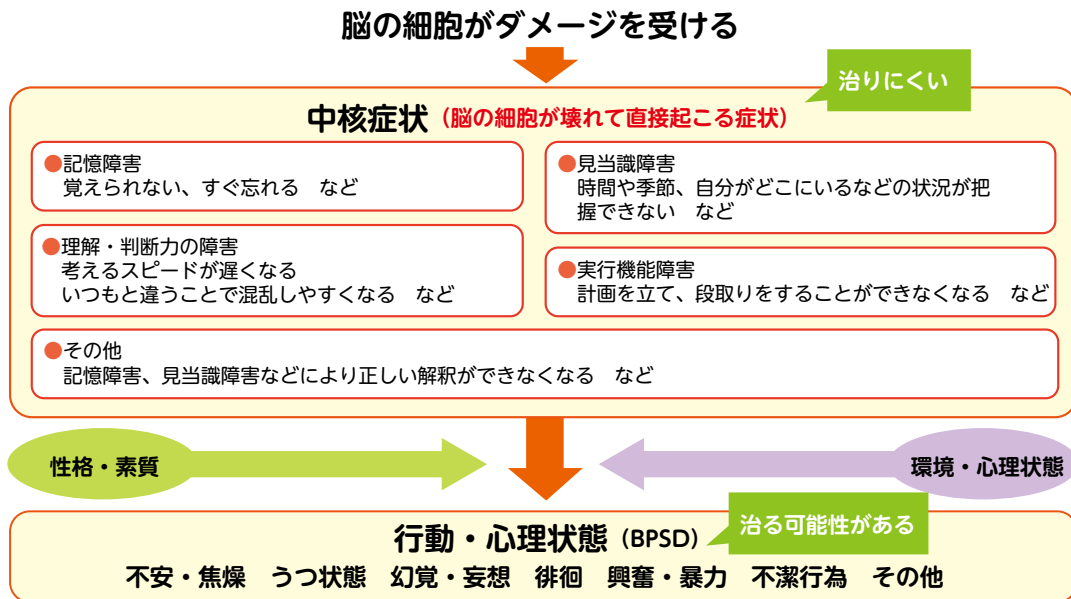
（公益財団法人 認知症の人と家族の会 作成）

早期発見のメリット

- ① 治る病気や一時的な症状の場合があります。
- ② 適切な治療やサポートによって、進行を遅らせることが可能な場合があります。
- ③ 今後の生活の準備をすることができます。

認知症の症状

認知症の症状は、脳の細胞が壊れることによって直接起こる「中核症状」と、本人の性格や環境、人間関係など様々な要因が絡み合って起こる「行動・心理症状」があります。



認知症とは

認知症の人と接するときの心がまえ

「認知症の本人に自覚がない」は大きな間違いで、認知症の症状に最初に気づくのは本人です。認知症の人は何もわからないのではありません。誰よりも一番心配なもの、苦しいもの、悲しいのも本人です。認知症になったとき多くの人が「私は忘れてなんかない」「病院に行く必要はない」と言い張り、家族を困らせるのは、「私が認知症だなんて！」というやり場のない怒りや悲しみや不安から、自分の心を守るための自衛反応といえます。

基本姿勢 “3つの「ない」” … 「驚かせない」「急がせない」「自尊心を傷つけない」

(出典 認知症サポーター養成講座標準教材)

一見理解できない行動にも本人なりの理由があります。症状だけにとらわれず、本人の気持ちに寄り添った対応を心がけましょう。

まずは、認知症を知ることからはじめてみませんか？

サービスのご紹介

🌸 認知症学習会

認知症になっても住み慣れた地域で生活するためには、誰もが認知症について正しい知識をもち、みんなで支え合うことが大切です。認知症サポート医（精神科医）が地域の公民館や集会所に出向いて、認知症に関する講話を行います。

お問合せ 地域包括支援センター ☎0895-72-7325

🌸 認知症サポーター養成講座

受講者3名以上集まれば、事務局から講師を派遣し、「認知症サポーター」を養成する講座を開催します。

お問合せ 地域包括支援センター ☎0895-72-7325

認知症と診断された当事者からのメッセージ ～伝えたいこと～

認知症と告げられた人は今どんな気持ちでいるでしょうか？

寄り添う家族はどんな思いで見守っているでしょうか？

このページは不安で押しつぶされそうなあなたに少しでも前を向いてほしい。

そんな思いから認知症とともに生きる当事者の言葉を届けます。

不安を抱えるあなたへ

認知症は、世間で言われているような怖い病気でしょうか。

私は、自分が認知症になり、できないことは増えましたが、できることもたくさんあることに気がつきました。

認知症の診断を受けて九年になりますが、いまでも一人暮らしを続けています。

認知症であっても、いろいろな能力が残されているのです。

社会にある認知症に対する偏った情報、誤った見方は、認知症と診断された人自身にも、それを信じさせてしまいます。

この二重の偏見は、認知症と生きようとする当事者の力を奪い、生きる希望を覆い隠すものです。

私は、そのような誤解、偏見を、なくしていきたいと考えています。

「できる」「できない」だけで、人間を語ることはできません。

自分が自分であることは、何によっても失われることはありません。

認知症になると、たしかに不便ですが、けっして不幸ではありません。

自分がどのように生きていくかは、自分で決めて、自分でつくることのできるのです。

「認知症になっても、人生をあきらめない」

そんな気持ちで、私は毎日を過ごしてきました。



(出典 佐藤雅彦『認知症になった私が伝えたいこと』2014)

あなたの家族へ

認知症になっていないみなさんをお願いしたいのは、まず、認知症を自分のこととしてとらえてほしいのです。

そして、当事者と一緒に考え、楽しみ、ともに生きてほしいと思います。

私も、症状が進行していくことに不安はありますが、進行しても、サポートしてもらいつつ、その日その時を楽しく過ごしていくことができれば、それが最後まで「認知症とともに生きる」ことにつながるのではないかと考えています。

診断されたあとも、人生がつづいているのです。

同じ人生なら、最後まで自分がつくった人生を前向きに生きたいと思います。

(出典 丹野智文『丹野智文 笑顔で生きる認知症とともに』2017)

当事者からのメッセージ

地域の人へ

認知症の人は、何もわからない人ではなく、劣っている人でもなく、かわいそうな人でもありません。

私たちも、いきいきと豊かに暮らしたい。

施設や病院に閉じ込められるのではなく、町に出て、買い物をしたり、喫茶店でおしゃべりをしたり、認知症になる前と変わらない暮らしを望んでいます。

そのために、認知症という病気を、正しく理解してください。

認知症の人は、何かをするのに時間がかかったり、よく失敗したりしますが、そんなときも、どうかあたたかく見守ってください。

私たちは、地域でサポートしてくれる人がいたら、たいへん助かります。

たとえば、どこかへ出かけるとき、一緒についてきてくれる人。ただ一緒にいてくれるだけでいいのです。私たちは何をするのに不安なので、それだけで安心感を持つことができます。

認知症について、「徘徊^{はいかい}」ということがよく言われます。でも、「徘徊」などという言葉は、使わないでほしい。私たちも、地域の、社会の一員です。

同じ仲間として、受け入れてもらいたいのです。



(出典 佐藤雅彦『認知症になった私が伝えたいこと』2014)

人と交流できる場所

今までどおり、家族や友達と一緒に時間を過ごしたり、新しい出会いを見つけたり、人との交流を楽しみましょう。

つながりを感じることで、心や体に良い刺激を与え、認知症の進行も遅らせることができます。

どのような場所があるのですか？

認知症の本人同士や介護家族同士が知り合い、自由に語りあったり、お互いの経験を共有したりできる場所があります。同じ悩みを抱えた方の話を聞き『自分以外にも同じような悩みを抱えた人がいる』という事がわかるだけでも、気持ちが楽になることもあります。また、以前からの馴染みの店に出かけたり、仲間と交流を続けることもとても大切なことです。あなたのペースを大切にしながら、自分らしくいられる場所『ほっ』と一息つける場所にでかけてみませんか。

オレンジカフェ：ロバさん家^ち

認知症の人とその家族のことを考えてつくられた集いの場です。

もの忘れが気になり始めた人、認知症の不安や悩みを持っている人、認知症について学びたい人などどなたでも利用できます。

カフェとしてお茶やおしゃべりをしたり、人との交流を楽しむ場所です。月に1回程度催し物をしています。また、専門職への相談もできます。



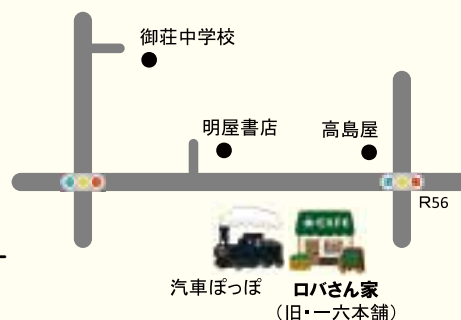
日時 火曜日 2部制 10:00~11:30
13:30~15:00

場所 愛南町御荘平城3714番地 (旧一六本舗)

参加費 無料 (コーヒー&お菓子付き)

窓口 愛南町役場本庁1階 地域包括支援センター

電話 ☎0895-72-7325



～ほっとできる場所を探している家族へ～

認知症の本人を怒ってはいけない、責めてはいけないと分かっているけど、介護を続けていけば、つい怒ってしまうことがあると思います。そして、怒ってしまったとき、あなたは自分を責め、悲しく苦しい気持ちになるのではないのでしょうか。

家族も本人が認知症と診断されてから、そのことに向き合い、悩み、本人と一緒に乗り越えている当事者です。そのような中、家族がひとりで全てを抱え込むことは難しいでしょう。誰かと話す、どこかに出かけるなど、自分の時間を作ることはとても大切なことです。

適度に息抜きをし、リフレッシュすることで、認知症の本人ともう一度落ち着いて向き合うことができるようになり、本人の安心にもつながることでしょう。



～オレンジカフェ：ロバさん家の風景～



で
人
き
と
る
場
所
交
流

愛南ふれあい・いきいきサロン

(令和4年4月現在)

各地域の集会所等でボランティアの方が世話人となり、高齢者同士がふれあいや交流を通して、生きがいづくりや仲間づくりをしています。

| 地 域 | サロンの名 | 場 所 |
|-------|------------------------|-------------------------|
| 内 海 | 魚 神 山 楽 しい 集 い | 魚 神 山 公 民 館 |
| 御 荘 | 馬 場 おーい元気かーい | 馬 場 集 会 所 |
| | 菊 川 菊川ふれあいサロン | 菊 川 公 民 館 |
| | 菊 川 菊川愛あいサロン | 菊 川 公 民 館 |
| | 長 崎 長 崎 サ ロ ン | 長 崎 集 会 所 |
| 城 辺 | 僧都・山出 僧都・山出ふれあいサロン | 僧 都 ふ れ あ い 交 流 館 |
| | 久 良 さくらサロン | 個 人 宅 |
| | 久 良 太 陽 サ ロ ン | 久 良 ふ る さ と セ ン タ ー |
| | 岩 水 十 人 会 | 東 海 公 民 館 |
| | 深 浦 にこにこサークル | な か よ し 館 |
| | 中 原 カトレアサロン | 中 原 集 会 所 |
| | 岩 水 な ご み 会 | 東 海 公 民 館 |
| | 鳥 越 鳥 越 サ ロ ン | 鳥 越 集 会 所 |
| | 中 町 サ ロ ン 南 天 | 城 の 辺 学 習 館 |
| | 敦 盛 敦盛もぐもぐサロン | 敦 盛 集 会 所 |
| 一 本 松 | 中 川 サ ロ ン・さくら | 中 川 コ ミ ュ ニ テ ィ セ ン タ ー |
| | 増 田 サ ロ ン・みなみ | 増 田 コ ミ ュ ニ テ ィ セ ン タ ー |
| | 満 倉 サ ロ ン・うみ | 満 倉 集 会 所 |
| | 一 本 松 一 本 松 サ ロ ン・なでしこ | 一 本 松 保 健 セ ン タ ー |
| | 広 見 弓 古 会 | 広 見 第 一 集 会 所 |
| 西 海 | 中 泊 中 泊 ふ れ あ い サ ロ ン | 中 泊 集 会 所 |
| | 船 越 船 越 ふ れ あ い サ ロ ン | 船 越 集 会 所 |
| | 福 浦 福 浦 ご き げ ん ク ラ ブ | 福 浦 公 民 館 |
| | 麦ヶ浦 しぐらサロン | 麦 ヶ 浦 集 会 所 |
| | 内 泊 手 ま り の 会 | 内 泊 集 会 所 |

お問合せ 愛南町社会福祉協議会 ☎0895-73-7776

小地域活性化事業：「ご縁茶屋」

四国八十八ヶ所 第40番札所「観自在寺」の参道に地域の活性化、人との交流、お接待文化の伝承などの地域コミュニティの場として開設しています。お遍路さんや地域のどなたでも利用ができます。

日 時 金・土・日曜日 9:00~14:00

場 所 愛南町御荘平城2233番地1 (四国八十八ヶ所40番札所観自在寺下)

参加費 コーヒー、軽食を提供

メニュー コーヒー 150円 モーニング300円 うどん300円 焼きそば400円



小地域活性化事業：「やまびこキッチン」

正木地区のボランティアグループ「やまびこ会」の方々が、閉園となった旧保育所を活用し、「食」を通じた交流の場として開設しています。県境に位置し、篠山小中学校が隣接しているため、子どもから高齢者まで町内外から多くの方が訪れています。

日 時 第1・3木曜日 8:00~11:00 モーニング

第4木曜日 16:00~19:00 夕食

場 所 愛南町正木 旧正木保育所

参加費 モーニング 200円 夕食 子ども200円・大人300円



小地域活性化事業：「おいでな〜し菊川」

菊川小学校が廃校となり、世代間の交流が少なくなったことから、地域の誰もが気軽に立ち寄れる場所（拠点）として、旧菊川小学校の住民開放スペース「菊川交流館」ができました。菊川地区のボランティアグループの方々が「おいでな〜し菊川」を運営しています。どなたでも利用ができます。

日 時 毎週金曜日 9:00~13:00 モーニング・ランチ

第4金曜日 11:00~14:00 バイクング

場 所 愛南町御荘菊川1157番地

(愛南町社会福祉協議会 本所1階 菊川交流館)

参加費 モーニング300円 ランチ500円 バイクング700円



「ふれあい茶屋 きなはらんか」

愛南町広見地区の住民が、地域の中で支え合える関係づくりや楽しくゆっくり過ごせる居場所づくりとして開設しています。毎回、地域の人だけでなく町内からたくさんの方が集まっています。

日 時 月曜日 8:00~12:00

場 所 広見第3集会所

参加費 200円 モーニングを提供



「桜山」

菊川小学校が廃校となり、世代間の交流が少なくなったことから、地域の誰もが気軽に立ち寄れる場所（拠点）として、旧菊川小学校の住民開放スペース「菊川交流館」ができました。ボランティアグループの方々が「桜山」を運営しています。どなたでも利用ができます。

日 時 第2・4火曜日 11:00~14:00 ランチ

場 所 愛南町御荘菊川1157番地

(愛南町社会福祉協議会 本所1階 菊川交流館)

参加費 ランチ500円



窓 □ 愛南町社会福祉協議会

電話 ☎0895-73-7776

で
人
と
交
流
の
場
所
を
創
り
出
す

元気な心や体を維持したい

あなたは「なるべく介護に頼らず、元気でいたい」と思っているかもしれません。「元気な心や体でいる」ことは認知症の進行予防にも関わる大事なことです。

元気な心や体でいるために、何をしたらよいですか？

体を動かす機会や人と交流する機会をつくりましょう。地域の中にあるサークルなどで、人との交流を楽しみながら活動するのも良いでしょう。腰が痛い、膝が痛いなどの症状があると日常の家事や買い物もおっくうになります。「年のせい」と我慢せずに、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談してください。また、他に治療中の病気がある場合には、その病気を悪化させないように、きちんと治療することが大切です。

元気な心や体でいるために活用できるサービスにはどんなものがありますか？

保健福祉事業

| 地 域 | 名 称 | 内 容 |
|-------|-------------|--------------------------|
| 愛 南 町 | 健 康 診 査 | 血液検査・尿検査、身体測定、血圧測定、診察・問診 |
| | 健 康 相 談 | 健康に関する相談、血圧測定 など |
| | が ん 検 診 | 肺、大腸、胃、前立腺、乳、子宮頸がん検診 |
| | 病 態 栄 養 相 談 | 栄養に関する相談 |
| | 予 防 接 種 | インフルエンザ・肺炎球菌予防接種等 |

お問い合わせ 愛南町役場 城辺保健福祉センター ☎0895-73-7400
保健福祉課 ☎0895-72-1212



B & G海洋センター事業

| 地 域 | 名 称 | 内 容 |
|-------|-------------------------|---------------------|
| 愛 南 町 | 健 康 体 操 教 室 | 体操・ストレッチ・水中歩行 |
| | B & G オ タ ッ シ ャ 教 室 | 筋トレ・ウォーキング・ラケットテニス等 |
| | B & G シ ニ ア ・ シ ー ク ラ ブ | パドリング・シーカヤック等 |
| | エ ア ロ ビ ク ス 教 室 | エアロビクスダンス |
| | 水 泳 教 室 成 人 コ ー ス | 水泳 |
| | 水泳教室 アクアフィットネス | アクアフィットネス |
| | トレーニングマシン(一般開放) | 筋トレ |

お問合せ B & G海洋センター ☎0895-72-1117

介護予防事業

| | 地 域 | 名 称 | 場 所 |
|-----|--------|-------------|-------------|
| 内 海 | 柏 | ひ ま わ り | 梶屋敷集会所 |
| | 網代・魚神山 | パ ー ル 会 | 魚神山老人福祉センター |
| | 柏 崎 | 千 楽 会 | 柏 崎 集 会 所 |
| 御 荘 | 赤 水 | し お か ぜ の 会 | 赤水公民館 |
| | 永 ノ 岡 | つ く し | 下永ノ岡集会所 |
| | 八 幡 野 | や た の | 八幡野集会所 |
| 城 辺 | 中 玉 | さ く ら 会 | 中 玉 分 館 |
| | 緑 | え ん こ う | 緑 公 民 館 |
| 西 海 | 越 田 | ひ だ ま り | 越 田 集 会 所 |
| | 樽 見 | な で し こ | 樽 見 集 会 所 |

お問合せ 地域包括支援センター ☎0895-72-7325

を元
気な
し心
たい
や体

介護保険サービス

| | | |
|--------|---------|---------|
| デイサービス | デ イ ケ ア | 訪 問 看 護 |
|--------|---------|---------|

お問合せ 担当ケアマネジャー、地域包括支援センター ☎0895-72-7325

これからの暮らしのこと

認知症と診断されて、医療費や日々の生活費のことなどたくさんの方が心配になっているかもしれません。あるいは、認知症のご家族がひとりで外出し、道に迷った時のことを考えて心配しているかもしれません。

そのような不安や心配ごとをひとりで抱え込まないように、あらかじめ、あなたの不安を解消してくれるサービスや団体を調べて活用したり、ご近所の方の力を借りたりするのも一つの備えです。

認知症と診断されました。仕事を続けたいのですがどうすれば良いのでしょうか？

まずは部署の配置や仕事内容の見直しができないか職場に相談してみましょう。周りの人に認知症であることを打ち明けて、苦手になったことは手伝ってもらいながら、仕事を続けている人もいます。時間はかかってもゆっくりやればできることや、体調がすぐれないことがあることを周りの人に理解してもらうことが大切です。

仕事を休む？辞める？ その時に何か役に立つ情報はありますか？

仕事をしていれば、しばらく病休を取る場合があるかもしれません。休職中の給料が支払われない時は、【傷病手当】を受給できることがあります。あなたの職場の担当者に聞いてみましょう。

やむを得ず仕事を辞めることになった時は、【雇用保険の失業給付】があります。ハローワーク宇和島（宇和島公共職業安定所）に相談をしてみましょう。

失業保険の他にも認知症で仕事が続けられなくなった時は、【障害年金】を受給できる場合がありますので相談してみましょう。

収入が減って生活が苦しくなりました。

病気や介護などのため、収入が少なくなり生活が苦しくなった時、その程度に応じて最低限度の生活を保障し、一日でも早く自分たちの力で生活ができるように支援する制度として【生活保護】があります。生活保護を受けるには、資産・能力の活用、他の法律の給付が優先するなどの要件があるほか、世帯単位での適用となります。詳しくは、役場の保健福祉課（お問合せ：☎0895-72-1212）に相談してみましょう。

地域で相談できる人には、どのような人がいますか？

民生委員がいます。民生委員には守秘義務があるので、あなたはプライバシーを守られながら、安心して相談することができます。

また、親しくしている近所の方に、事前に事情を話しておくことで安心です。その他、よく立ち寄るお店や交番の人などにもあらかじめ相談し、なにかあった時に助けてもらえるようにしている人もいます。

ひとり暮らしですが、ご近所以外で助けてくれるサービスはありませんか？

ひとり暮らしだと、突然体調が悪くなったらどうしよう？など心配はつきません。そういう時にボタンを押せば人が駆けつけてくれる【緊急通報システム整備事業】を行っています。また、異変があった場合に役場に連絡をする【見守りネットワークに関する協定】を金融機関やタクシー会社、スーパー等と結んでいます。

外出先から帰って来ない時には、どうしたら良いですか？

行方が分からなくなった時に早くみつけれられるよう、行政や警察、消防が連携をして捜索を行う【認知症高齢者等SOSネットワーク事業】があります。利用を希望する方は事前に登録が必要となります。

行方が分からなくなった時は、一刻も早く愛南警察署へ相談してください。捜索には警察署と消防署へ届出が必要です。届出をためらって家族だけで探されることがありますが、時間が早ければ早い方が、無事発見される可能性が高いことが分かっています。

家事や自分のことができなくなったら、自宅で暮らせなくなりますか？

日常生活の不自由な部分をサポートする愛南町のサービスがあります。栄養バランスの良い食事をお届けする【食の自立支援事業】、運転による交通事故の防止を図るため【運転免許証自主返納支援事業】、介護用品が必要になった場合の【介護用品支給事業】【在宅ねたきり老人等紙おむつ支給事業】、その他、介護保険のサービスには【訪問介護】があり、ホームヘルパーが家事や食事、入浴などのサポートをします。一人で頑張らずにサービスを利用しながら、あなたらしい生活を送りましょう。

サービスを利用しても、自分でできることはしていきたいと思います。

たとえサービスを利用したからといって、あなたの生活の全てを任せる必要はありません。日常の中の、あなたが不便に感じることや助けが必要な部分を頼めば良いのです。

実際、家事をホームヘルパーと分担をしている方も多くいます。できることは自分自身で行うことで、生活に自信と張りを取り戻すことができるでしょう。

この先、もの忘れが進んでも、私の今の気持ちや今後の望みを周りに伝える方法がありますか？

自分が大切にしていることや将来の希望、あるいは日々の様子や大切な交友関係などをノートに書き留め、できれば周りの人にも伝えておきましょう。そうした工夫が、医療や福祉サービスを利用するときに役立ちます。あなたの思いが、家族や友人、医師やケア関係者に伝わり、尊厳を持ってよりよく暮らしていくためのひとつの指針になります。

知らないうちに騙されたり、不当な契約を結んだりしてしまうのではと不安です。

訪問販売など特定の取引について、いったん契約した場合でも、契約書面を受け取った日から一定期間は理由なしで契約を解除することを認める【クーリング・オフ制度】があります。

また、あなたの意志を尊重しながら、あなたの代わりに契約を結んだり、財産の管理をしたりしてくれる【成年後見制度】があります。支援してくれる人と将来の約束をし、支援内容を決め、あらかじめ本人と支援者の間で任意に契約を行う【任意後見制度】もあります。

サービスのご紹介

❁ 緊急通報システム整備事業

概ね65歳以上のひとり暮らし又は高齢者のみの世帯で身体及び環境等の理由により、緊急時における通報手段の確保が困難な方に緊急通報装置を設置し、日常生活の不安の解消を図ります。

お問合せ 高齢者支援課 ☎0895-72-7325

❁ 認知症高齢者等SOSネットワーク事業（事前登録が必要）

認知症等により行方不明となるおそれのある高齢者の方をあらかじめ登録しておき、行方不明となった際に、地域包括支援センターや警察、消防、その他の関係機関が連携して、早期の発見や保護に努めるとともに、その後の適切な支援や再発防止に取り組んでいます。

お問合せ 地域包括支援センター ☎0895-72-7325

❁ 愛南町見守りネットワークに関する協定

見守り活動及び支援活動を行うことにより、住み慣れた地域で安心して生活することができるよう金融機関やタクシー会社、スーパー等と協定を結んでいます。町民の日常生活に何らかの異変を察知した場合に、その状況を町に連絡をするようになっています。

お問合せ 地域包括支援センター ☎0895-72-7325

❁ 福祉サービス利用援助事業

福祉サービス利用に関する援助を行うことにより、地域において自立した生活が送れるように支援します。

お問合せ 愛南町社会福祉協議会 ☎0895-73-7776

❁ クーリング・オフ制度

訪問販売や電話勧誘等で契約してしまった後でも、冷静に考え直す時間を与え、概ね契約後8日間は無条件で契約を解除できる制度です。

お問合せ 愛媛県消費生活センター ☎089-925-3700

愛南町役場商工観光課（消費生活相談窓口）☎0895-72-1405

❁ 成年後見制度

認知症、知的障がい、精神障がいなどによって物事を判断する能力が十分でない方について、本人の権利を守る援助者（「成年後見人」等）を選ぶことで、本人を法的に支援する制度です。

お問合せ 地域包括支援センター ☎0895-72-7325

松山家庭裁判所愛南出張所 ☎0895-72-0044

宇和島地区権利擁護センター ピット ☎0895-28-6033

住まいや施設のこと

日々の安心を支えるベースにあるのは住まいです。人生の最後の時まであなたらしい暮らしができる場所を、あなた自身が選択し、決定することはとても大切なことです。

認知症と診断されたら、施設に入らなければなりませんか？

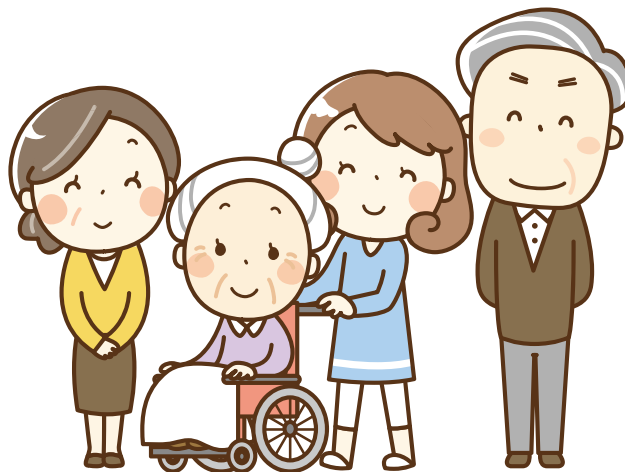
認知症と診断されても、住み慣れた自宅での生活が続けられるように支援するサービスがたくさんあります。21ページにある日常生活のサポートのほか、デイサービスで食事や入浴をしながら日中を過ごすなど、介護保険のサービスを利用して自宅での生活を続けている方もたくさんいます。

また、自宅内の段差をなくしたり、手すりを設置するなどの費用を支給する【住宅改修】、自立した日常生活をサポートする【福祉用具貸与・福祉用具購入】、生活環境に応じて、事業所への「通い」を中心に、随時「訪問」や事業所への「泊まり」を組み合わせて利用できる【小規模多機能型居宅介護】のサービスなどがあります。

自宅以外での生活を考える場合に、どのような場所がありますか？

介護保険サービスには、入浴や食事、日常生活の支援を受けながら、少人数で共同生活ができる【グループホーム（認知症対応型共同生活介護）】、介護や機能訓練が受けられる【特別養護老人ホーム・介護老人保健施設】などがあります。介護保険サービス以外では、【養護老人ホーム】があります。

詳しくは、23ページをご覧ください。



介護保険施設等一覧

認知症対応型共同生活介護

グループホーム あけぼの

愛南町増田5362
2ユニット 18名
☎84-3119

グループホーム みしょうの里 (短期利用可能)

愛南町満倉2301-1
2ユニット 18名
☎73-1312

グループホーム 福寿草

愛南町御荘平城2829-1
2ユニット 18名
☎72-7110

グループホーム きらり

愛南町御荘平城1308-2
2ユニット 18名
☎72-2888

グループホーム わたしの青空

愛南町城辺乙696-10
2ユニット 18名
☎70-1660

グループホーム さくらさく

愛南町広見2579-1
2ユニット 18名
☎84-3777

介護老人福祉施設

特別養護老人ホーム 一本松荘

愛南町中川1438-1
50床
☎84-3588

特別養護老人ホーム 自在園

愛南町満倉2301-1
70床
☎72-3111

ユニット型特別養護老人ホーム 自在園

愛南町満倉2301-1
40床
☎72-3111

特別養護老人ホーム 城辺みしま荘

愛南町城辺乙561
50床
☎70-1175

特別養護老人ホーム 柏寿園

愛南町柏1542-1
50床
☎85-0008

介護老人保健施設

老人保健施設 なんぐん館

愛南町御荘深泥703-2
100床 ☎73-1021

養護老人ホーム

養護老人ホーム 南楽荘

愛南町深浦3-1
80床 ☎73-0388

有料老人ホーム

有料老人ホーム やまざくら

愛南町広見2164-1
9名 ☎73-7366

医療機関一覧

愛南町国保一本松病院*

愛南町一本松5056-2

☎84-2255

愛南町国保一本松病院附属内海診療所

愛南町柏434-1

☎85-0341

愛媛県立南宇和病院*

愛南町城辺甲2433-1

☎72-1231

岡沢クリニック

愛南町御荘平城1976

☎70-1511

かんクリニック

愛南町御荘平城1590

☎72-2225

粉川ファミリークリニック

愛南町城辺甲86

☎72-2111

正光会御荘診療所*

愛南町御荘平山846

☎74-0111

竹本医院

愛南町城辺乙507

☎72-3271

中浦診療所

愛南町中浦1554

☎75-0503

西本病院

愛南町御荘平城4289-1

☎73-2121

浜口医院

愛南町城辺甲347-2

☎72-0038

松本クリニック*

愛南町一本松3375-3

☎84-2001

やまぐちクリニック*

愛南町御荘平城4136-5

☎73-0304

※認知症サポート医のいる医療機関です。



居宅介護支援事業所一覧

居宅介護支援事業所は、介護支援専門員（ケアマネジャー）が在籍する事業所です。

介護支援専門員（ケアマネジャー）は、要支援・要介護認定を受けた人からの相談を受け、居宅サービス計画（ケアプラン）を作成し、介護サービス事業者との連絡調整など行います。

介護予防居宅介護支援・介護予防ケアマネジメント

愛南町地域包括支援センター

愛南町城辺甲2420

☎72-7325

居宅介護支援

愛南町社協 居宅介護支援事業所

愛南町御荘菊川1157

☎73-7775

愛ミング・ケアセンター居宅介護支援事業所

愛南町御荘平城658-1

☎72-5705

指定居宅介護支援事業所 自在園

愛南町満倉2301-1

☎73-1551

南宇和郡医師会 居宅介護支援事業所

愛南町御荘平城3605-2

☎73-2524

梅田介護サービス 居宅介護支援事業所

愛南町御荘平城2714

☎73-1821

ラポールなんぐん 指定居宅介護支援事業所

愛南町城辺甲2463-2

☎70-1696

居宅介護支援事業所 岩水

愛南町岩水162

☎73-7166

看護小規模多機能型居宅介護・小規模多機能型居宅介護

公益財団法人正光会 看護小規模多機能型居宅介護事業所アロハ

愛南町城辺甲2934

☎70-1588

小規模多機能型居宅介護事業所 ほほえみ

愛南町久家691

☎73-7355

認知症ケアパス

編集・発行 愛南町地域包括支援センター

〒798-4196 愛媛県南宇和郡愛南町城辺甲2420番地

電話：0895-72-7325 FAX：0895-70-1777

平成27年 発行
平成30年9月 改訂
令和2年2月 一部改訂
令和4年9月 一部改訂