

泉南市の取り組み

🍀 MCI 予防教室

MCI(軽度認知障害)とは

- ・ 認知症ではないが、年齢相応よりも認知機能が低下した状態。
- ・ 65 歳以上の高齢者の 4 分の 1 が MCI と推定されています。
- ・ MCI と診断されると、12% の人が 1 年以内に、半数の人が 5 年以内に認知症を発症するという研究もあります。予防には、運動が効果的であると言われています。

どんな運動がいい？

- 楽しく・継続的に行えて・つらくない運動!!
- 2 つ以上の作業を同時に行う運動 (二重課題)
例) **運動 足踏み** + **計算・しりとり**



🍀 介護予防体操「WAO体操 2」

介護予防体操「WAO体操 2」

WAO 体操 2 を身近な地域の通いの場で行い、介護予防を始めてみませんか？

WAO 体操 2 とは、手首や足首に 10 段階に調整の可能な「おもり(錘)」で負荷をかけて行う、泉南市独自の体操です。

準備体操からストレッチまでを DVD をみながら、継続的に取り組むことで筋力の向上・維持ができる体操です。

身近な場所で新たに組みたい方

- ・ 一緒に体操に取り組む「仲間」(5 人以上) と体操ができる「場所」がある
- ・ 背もたれのあるイス、DVD の再生機器がある

上記をご準備いただき、週 1 回以上継続する意志のあるグループに対して、「おもり(錘)」と「WAO 体操 2 DVD」を無料で貸し出しいたします。

また、最初の 4 回は理学療法士等が技術支援にうかがい、体操のポイントや運動を行う上での注意点などをお伝えいたします。

その後も効果的に継続できるように、体力測定や体操の確認を行いますので、体操の効果が実感できます。



WAO体操 2 に興味をお持ちのグループの方

自分たちでもやってみたい、地域で検討している方に対して、お伺いして詳しく説明させていただきます。

お気軽に、長寿社会推進課、お近くの地域包括支援センターにご連絡ください。

お問い合わせ

長寿社会推進課地域支援推進係

地域包括支援センター六尾の郷

地域包括支援センターなでしこりんくう

☎ 072-483-8254

☎ 072-484-8668

☎ 072-485-2882

認知症ケアパス(支援経過と対応方法)

経過には個人差がありますので、必ずしもこのとおりではありませんが、大まかな目安としてください。

生活	元気な時期～気づき 自立して生活ができる。	軽度 手助けがあれば生活ができる。	中度 生活支援に加え介護も必要になる。	重度 介護が多くの場面で必要になる。	終末期 ほぼ全面的な介護が必要になる。
記憶・場所 日時・人物		直近のことを覚えられない。 時間や日にちが分からなくなる。	いつ、どこで、何をしたか忘れる。 季節年次が分からなくなる。	子供のころ、若いころの記憶の世界で生きる。 近所で道に迷う。親しい人が認識できなくなる。	自宅のトイレが分からない。
ご本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> ・物の忘れの自覚がある。 ・言葉がでにくく「あれ」「それ」と言う。 ・何かヒントがあれば思い出せる。 ・身だしなみに無関心になる。 ・外出をおっくうに感じてくる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・同じ話を無意識に繰り返す。 ・置き場所を忘れる。 ・忘れたことをとりつくろう。 ・不安、いらいら、あせり、抑うつ ・新しい電化製品、機器が使えない。 ・やる気がなくなる。 ・買い物の小銭が払えない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・料理がうまくできない。 ・季節に応じた服が選べない。 ・今まで使っていた電化製品、機器が使えない。 ・自分の年齢を若く言う。 ・外出先から家は戻れない。 ・食べ物をあるだけ食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・箸など道具を使えない、一人で食事ができない。 ・飲食物をうまく飲み込めない。 ・食べ物以外の物を口に入れようとする。 ・一人で着替えができない。 ・言葉が理解しにくい。 ・尿意や便意を感じにくい。 ・うまく歩けない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・日中うつらうつらしていることが多い。 ・言葉が減り、声かけへの反応が少なくなる。 ・うまく飲み込めない、口から食事がとりにくくなる。
ご本人へ	家事や趣味などを続け、閉じこもりにならないように気をつけましょう。手先や頭を使い、日常生活を活発に過ごすようにしましょう。	<p>大事な出来事や用事は書きとめましょう。</p> <p>時間の検討がつく工夫をしましょう。(カレンダー・デジタル時計を目に付く場所に置く)</p> <p>趣味や仕事で養ってきた得意分野を活かしましょう。</p> <p>道に迷わないよう外出の際は目印を決めましょう。</p>	<p>自然の風や光に適度にあたりましょう。思い出の場所を散歩するだけでも懐かしい記憶がよみがえり、安心につながります。</p> <p>昔の思い出にふれたり、なじみの歌を楽しみましょう。</p>		
ご家族へ	<ul style="list-style-type: none"> ・本人の出来ることを見つけましょう。例：家事、孫の世話、ペットの世話など ・本人への声かけをしましょう。 ・人と会う機会を増やしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・認知症という病気や、介護について勉強しましょう。 ・近い親戚や本人の親しい人には病気のことを伝えておきましょう。 ・ゆっくり、短い言葉で、一つずつ伝えるようにしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・介護サービスを利用したり、家族の集いの場を利用しましょう。戸惑うような出来事が多い時期、専門家に相談したり同じ悩みをもつ家族の会など仲間と話し、負担を軽減しましょう。 ・今後の見通しを立て、介護や金銭管理などについて考えておきましょう。 ・説得より、その場の納得(理論での説得は無理)が大切です。一緒に行動するなど気持ちを受け止めると、そのうち忘れて気持ちが変わることもあります。 	<ul style="list-style-type: none"> ・本人の視点に立って、延命処置や医療をどの程度行うかなど、家族で相談しておきましょう。 ・身体管理を十分にいきましょう。 ・表情やしぐさなど言葉以外のサインを大切にしましょう。 	
相談 (P9)	泉南市地域包括支援センター・泉南市長寿社会推進課・泉南市いきいきネット相談支援センター・泉南市社会福祉協議会・泉南市認知症ケア研究会(おいでや泉南ライフサポートセンター) 泉南市認知症初期集中支援チーム(オレンジチームWAO)・明日へつなぐ会・かかりつけ医・泉南市ライフサポートコーディネーター・ケアマネジャー・認知症相談所				
予防 (P10)	ボランティア活動・シルバー人材センターへの登録 老人クラブ・高齢者サロン・認知症カフェ・街かどデイハウス・予防教室		介護予防サービス		
医療 (P11)	認知症専門医・認知症サポート医・かかりつけ医・薬剤師 訪問看護・訪問リハビリ・認知症疾患医療センター				
介護 (P12)	ケアマネジャー 介護保険サービス(訪問介護・デイサービス・ショートステイ・福祉用具レンタル等)				
地域・生活支援 (P13~P14)	民生委員児童委員・地区福祉委員・警察・消費者センター・認知症サポーター、認知症キャラバン・メイト・各種見守りサービス 配食サービス・移送サービス・緊急通報装置設置事業・家庭ゴミのふれあい収集事業・徘徊高齢者等 SOS ネットワーク事業・安心生活支援事業 成年後見制度・日常生活自立支援事業				
住まい (P14)	介護老人保健施設 グループホーム 特別養護老人ホーム 自宅・サービス付高齢者向け住宅・有料老人ホーム・ケアハウス など				

1 相談する

認知症の人を支える制度やサービスには、さまざまなものがあります。まずは、相談することから始めましょう。「認知症かもしれない」、「認知症と診断されたけど、どうしたらいいの」と思ったときは、専門職と相談しながら上手に制度やサービスを利用していくことが大切です。

泉南市 地域包括支援センター	地域で暮らす高齢者のみなさまが、いつまでも健やかに、住み慣れた地域で暮らせるように、介護・福祉・健康・医療など、さまざまな面から支援します。泉南市では以下の2カ所が泉南市より委託を受けています。国道26号より海側と幡代は、なでしこりんくう・国道26号より山側と幡代以外は、六尾の郷が担当します。
泉南市長寿社会推進課	介護保険利用に関する相談、介護予防や生きがいづくり、日々の暮らしのサポート等について相談を行っています。また、高齢者虐待等の相談・通報窓口も設置しています。
泉南市いきいきネット 相談支援センター	地域の高齢者等、支援を必要とする方々に対し、コミュニティソーシャルワーカー(CSW)が問題解決に向けてお手伝いする相談窓口です。
泉南市社会福祉協議会	地域福祉の推進・支援を目的に設置されている民間の団体です。地域の方々と一緒に考え、行動することの支援を行っています。地域のボランティア等と協力し、活動しています。泉南市総合福祉センター「あいびあ泉南」内に設置されています。
泉南市認知症ケア研究会 (おいでや泉南 ライフサポートセンター)	認知症の人に関わる専門職、本人や家族、地域住民、行政等が、認知症ケアに関する情報を共有し、実践的なネットワークをつくることにより、介護サービスの質の向上と認知症の人や支える町づくりの推進を図っていくことを目的としています。介護サービスに関わる専門職等により構成されたNPO法人として活動しています。
泉南市認知症 初期集中支援チーム (オレンジチームWAO)	認知症専門医と医療・介護の専門職がチーム員となり、認知症の『早期発見・早期対応』を目指して活動する認知症専門チームです。ご自宅を訪問して、今後の対応などをご本人、ご家族と一緒に考えます。必要に応じて、医療・介護サービスに関する情報提供や助言を行います。
明日へつなぐ会	高齢になると、介護・一人暮らし・物忘れ・体力の衰え等様々な問題に直面します。それらの問題を、介護や医療の専門家も交え、住民同士が語り合う中で、支え合いの輪を広げていきます。
かかりつけ医	かかりつけ医に相談することで、適切な専門医を紹介していただけます。
泉南市ライフサポート コーディネーター	認知症の方をはじめとした高齢者すべての生活支援の推進役です。泉南市が実施する研修を受講し、ボランティアで活動しています。
介護支援専門員 (ケアマネジャー)	介護保険サービスだけでなく、地域の様々なサービスを紹介することができます。
認知症相談所	地域密着型サービス事業所、街かどデイハウス、サロン、カフェなど「認知症相談所」ののぼりが目印です。地域の医療や介護、認知症に関する情報を提供し、気軽に相談できる所です。

2 認知症を予防する

症状が軽度のうちは、自立した生活を目指して心身の機能を維持・向上させながら、できない部分を適切にサポートしてもらうためのサービスを利用しましょう。また、社会参加を続けることで今できる事を重視し、知識や経験を生かした人の役に立てるような仕事や役割をさがしてみましょう。

ボランティア活動	高齢者の豊かな経験と長年培ってきた専門的な知識や技術が活かせるように、ボランティア活動に参加しましょう。いつでも役割を担うことや、毎日の生活を活動的に過ごすことはとても大切です。
シルバー人材センターへの登録	高齢者が経験や知識、技能を活かして社会のために仕事をする事で、地域でいきいきと生活し活動することができます。
老人クラブ	健康増進につながるレクリエーションや地域交流などの楽しい活動を行っており、おおむね60歳以上の方が参加できます。
高齢者サロン	地域の高齢者が安心して集える憩いの場所です。茶話会、趣味活動、体操などのレクリエーションを行っています。
認知症カフェ	認知症の人とその家族、地域住民などが気軽に参加できます。情報交換や交流、専門職への相談ができます。
街かどデイハウス	地域で高齢者が引きこもりや孤立化しないよう、民家や空き店舗等を活用して日中の居場所を提供します。認知症予防に効果的な趣味・創作活動、体操等の各種レクリエーションを行います。
MCI予防教室	軽い運動や、脳を活性化させるゲーム、健康的な食生活について学ぶなど、様々な地区で行っています。
介護予防サービス	介護保険で認定を受け要支援となられた場合、介護保険サービスの利用ができます。

知っておきたい!

成年後見制度

認知症、知的障がい、精神障がいなどの理由で判断能力が十分でない方が、消費者被害や相続・売買などの法律問題、施設入所などの契約が必要になった時に、家庭裁判所が選任した「後見人」などが経済的な不利益にならないよう本人を保護し、支援する制度です。



◆例えばこんなとき…

認知症のおばあちゃんが、お金の管理ができなくなつたみたい…

子どもがいないので、将来認知症になった時の財産管理が不安…

お問い合わせ

長寿社会推進課地域支援推進係

地域包括支援センター六尾の郷

地域包括支援センターなでしこりんくう

☎ 072-483-8254

☎ 072-484-8668

☎ 072-485-2882

3 医療を受ける

認知症かな？と心配や不安がある場合は、かかりつけ医、または専門の医療機関等へ相談をしましょう。認知症は早期発見、早期治療が大切です。正しく診断してもらい、適切な治療をはじめめるために、なるべく早く医療機関を受診しましょう。認知症の症状や状態に合わせて受診機関が分かれることもあるので、まずはかかりつけ医などを受診しましょう。

初めて認知症についてご相談される場合は、事前に各医療機関へお問い合わせください。また、可能な限りご本人の普段の様子について把握している方が、ご同伴ください。

認知症専門医	日本老年精神医学会や日本認知症学会などの学会が認定している認知症専門医のことです。泉南市には、認知症に特化している「もの忘れ外来」という診療科を掲げている医療機関があります。
認知症サポート医	認知症患者の診療に習熟し、かかりつけ医等への助言その他の支援を行い、専門医療機関や地域包括支援センターなどとの連携の推進役となる医師のことです。
かかりつけ医	身近で本人や家族との信頼関係ができやすい地域の医療機関です。介護の専門職との連携も可能で、必要に応じて専門の医療機関も紹介してもらえます。
訪問診療医	自宅に訪問して診療できる医療機関もあります。
薬剤師	薬の効果や、飲み合わせや飲み忘れへの対処など、薬に関して、いつでも気軽に相談できる「かかりつけ薬局（薬剤師）」の制度も始まっています。
訪問看護	介護保険サービスとして、ご利用することができます。 (P12 [4] 介護サービスを利用する、参照)
訪問リハビリ	介護保険サービスとして、ご利用することができます。 (P12 [4] 介護サービスを利用する、参照)
認知症疾患医療センター	認知症疾患における鑑別診断、地域における医療機関等の紹介、行動心理症状への対応について、相談の受付などを行う都道府県が指定した専門医療機関です。

高齢者運転免許自主返納サポート制度について

大阪府では、交通事故発生件数が全体的に減っているなか、高齢ドライバー（65歳以上）による交通事故件数は、10年前（平成20年）と比べて増加傾向で推移しています。

高齢ドライバーによる交通事故の増加に歯止めをかけるため、運転に自信のなくなった、または運転する機会の少なくなった高齢者の方が、運転免許証を自主返納しやすい環境づくりのため、「高齢者運転免許自主返納サポート制度」を行っています。

運転免許証を有効期限内に自主返納（申請による取消し）すれば、「運転経歴証明書」の交付を受けることができます。（ただし、失効した運転免許証を除く。）

自主返納は、大阪府下の運転免許試験場または、警察署で申請することができます。

詳しくは、大阪府警察または、大阪府交通対策協議会のホームページよりご確認ください。

大阪自主返納

検索

4 介護サービスを利用する

生活機能の衰えた人が安心して在宅生活を送れるように、「訪問」や「通い」によるきめ細かな介護サービスが整備されています。かかりつけ医やケアマネジャーなどの専門職と相談しながら、生活環境に合わせて、必要となるサービスを利用しましょう。

在宅で受けられるサービス	訪問介護	ホームヘルパーがご自宅を訪問し、家事などの身のまわりの援助や介助を行います。
	通所介護（デイサービス）	デイサービスセンターなどで入浴・食事・機能訓練などを日帰りで受けられます。
	通所リハビリ（デイケア）	介護老人保健施設や病院などでリハビリテーションを日帰りで受けられます。
	訪問リハビリ	理学療法士や作業療法士などがご自宅を訪問しリハビリテーションを行います。
泊まり（短期）	訪問看護	医師の指示のもとに看護師などがご自宅を訪問し、療養上の世話や診療の補助を行います。
	短期入所介護（ショートステイ）	家の都合などで介護が一時的に困難な場合、介護施設に短期間入所し、日常生活の介護や機能訓練が受けられます。
泊まり・通い	小規模多機能型居宅介護	1ヶ所の事業所内で訪問、通所、宿泊サービスなどの複合的な介護保険サービスを受けることができます。
その他	福祉用具の貸与・購入費の支給	車いすやベッドの貸出、排せつや入浴に使われる用具の購入費の一部を支給されます。
	住宅改修費の支給	手すりの取り付けや段差の解消など、小規模な改修の費用の一部を支給されます。
	ケアマネジャー	介護保険サービスを受けるためのケアプランを作成します。

お問い合わせ

長寿社会推進課地域支援推進係

☎ 072-483-8254

地域包括支援センター六尾の郷

☎ 072-484-8668


地域包括支援センターなでしこりんくう

☎ 072-485-2882

5 地域・生活支援

生活機能の衰えなどによって日々の生活に支障が出るようになったり、判断能力が衰えることで金銭管理や財産管理などに困る場合もあります。必要に応じたサービスを利用することで、安心した生活を送ることができるサポート体制を確認しておきましょう。

○見守り支援

徘徊高齢者等SOSネットワーク事業	徘徊のおそれのある認知症高齢者を対象に、地域の支援を得て早期に発見できるようにネットワーク化を図ります。
安心生活支援事業	65歳以上のひとり暮らしの高齢者で安否確認をする必要があると認められる方を対象として、乳酸菌飲料(ヤクルト)を週1回、月4回配布し、配達員が安否確認を行うほか、健康維持・管理の啓発を行います。
家庭ごみのふれあい収集事業	要介護認定2以上に該当すると認められる高齢者および重度障がい者を対象として、家庭ごみを自らごみ集積所まで持ち出すことが困難で、支援が必要な世帯に対し戸別にごみの収集を行い、日常生活上の見守りを行います。
緊急通報装置設置事業	65歳以上のひとり暮らしの方で、心疾患等の疾病のある方など、緊急通報体制が必要と認められる方を対象に、急病や災害時の緊急な事態に陥った場合、迅速、適切な対応を図れるよう緊急通報装置を貸与します。
民生委員児童委員	子どもや高齢者、障がい者等地域の身近な相談相手となり、必要時、行政や関係機関との橋渡し役も担う人です。
地区福祉委員	おおむね小学校区単位で、高齢者、障がい者などすべての住民が地域の一員として安心して生活できるようにあたたかい福祉の街づくりを目指して活動しています。
地域住民等による見守り活動	老人クラブや民生委員児童委員、地区福祉委員活動や、地域住民や社会福祉協議会等の地域団体による声かけ、及び友愛訪問など、多様な活動を行っています。地域による独自の見守りネットワークの構築、活動については、現在市内12地域に拡大しています。
認知症サポーター 認知症キャラバン・メイト	認知症について正しい知識をもち、認知症の人や家族の応援者がサポーターです。認知症キャラバン・メイトは認知症サポーター養成講座の講師役です。  認知症サポーター養成講座(1時間程度)を受講された方には、認知症サポーターの目印であるオレンジリングが渡されます。興味をお持ちの方は、お気軽に長寿社会推進課、お近くの地域包括支援センターにご連絡ください。

○権利擁護

日常生活自立支援事業	認知症高齢者・知的障がい者・精神障がい者等で自分の判断能力に不安があるために福祉サービスの利用手続き、公共料金などの支払手続きが分からなかったり、預貯金の出し入れ、大切な書類の管理等にお困りの方が安心して地域で暮らせるようお手伝いをします。
成年後見制度	判断能力の不十分な認知症高齢者等を保護するための民法上の制度で、本人の財産管理や施設などへの入退所等の契約を適切な保護者(後見人・保佐人・補助人)が代行して行うことで、本人の権利を守る制度です。

○その他

警察	認知症の高齢者は、振り込め詐欺をはじめとした犯罪に巻き込まれやすい傾向があります。犯罪の被害にあったり、被害にあいそうになったら迷わず相談しましょう。
消費生活センター	消費者のための相談や情報提供を行う行政機関です。悪徳商法による被害や商品事故の苦情など消費生活に関する相談に応じています。
配食サービス	日常生活の見守りも兼ね、栄養のバランスのとれた食事を配達するサービスです。
移送サービス	通院や買い物で外出することが困難な方を対象としたサービスです。(介護タクシーなど)
地域支え合い推進員	地域包括支援センター、CSW、泉南市等と連携し、高齢者の生活支援の提供体制の構築に向けて、ネットワークの構築や資源開発、ニーズと取組みのマッチングを行っています。

6 住まい

認知症による生活機能の衰えなどがあると、その状態に合わせて住まいの環境を整えていく必要があります。ケア体制を含めた環境が整っている施設などへの入所も選択肢の一つです。施設により対象となる方は異なります。状況に応じて検討してみましょう。

介護老人保健施設	介護を必要とする高齢者の自立を支援し、家庭への復帰を目指すために、医師による医学的管理の下、看護・介護ケア、リハビリテーション、また、栄養管理・食事・入浴などの日常サービスまで併せて提供する施設です。
特別養護老人ホーム	寝たきりや認知症で日常生活において常時介護が必要で、自宅では介護が困難な人が入所します。食事、入浴、排せつなどの日常生活介護や療養上の世話が受けられます。
グループホーム	認知症高齢者が、共同生活をする住宅で、スタッフの介護を受けながら、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練を受けられます。
ケアハウス	60歳以上の者であって、身体機能の低下等が認められ、または高齢等のため、独立して生活するには不安が認められる方で、家族による援助を受けることが困難な方が低額な料金で利用できる施設(食事サービスあり)です。
有料老人ホーム	入居者は、入浴、排せつ、食事の提供、食事介助その他日常生活上必要な援助(洗濯、掃除などの家事や健康管理)を受けることができます。
サービス付き高齢者向け住宅	単身・夫婦世帯の高齢者が、一定の面積設備のバリアフリー構造の住宅で、ケアの専門職などによる見守りサービスを受けながら、安心して居住できる賃貸等の住まいです。
自宅	住み慣れた自宅で生活を送ることを希望される方はたくさんおられます。様々なサービスを利用することで安心して暮らし続けることが可能です。

お問い合わせ

長寿社会推進課地域支援推進係

☎ 072-483-8254

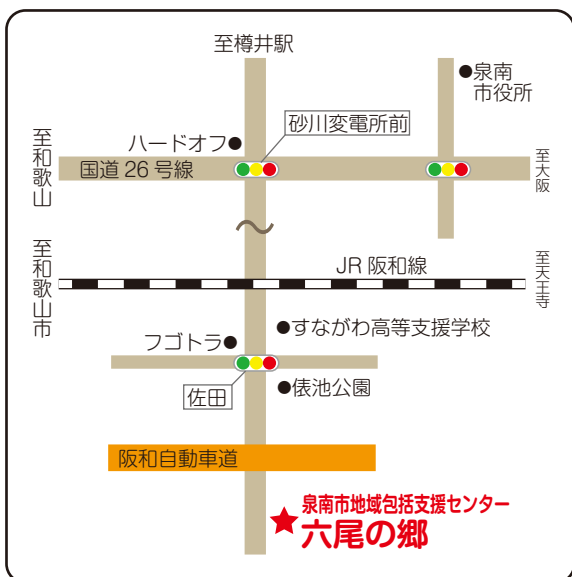
地域包括支援センター六尾の郷

☎ 072-484-8668

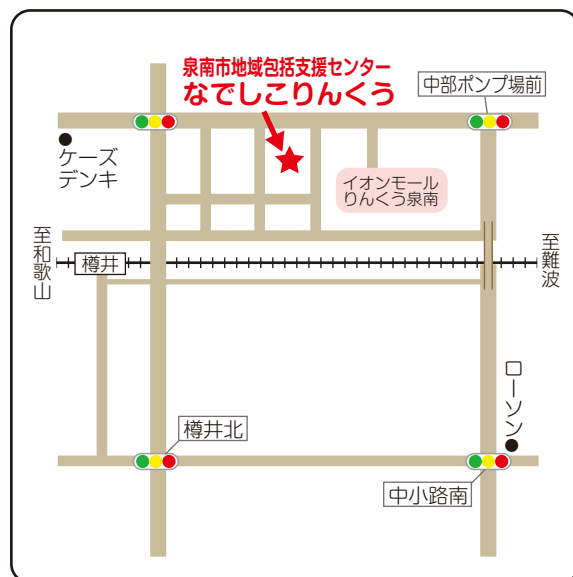
地域包括支援センターなでしこりんくう

☎ 072-485-2882

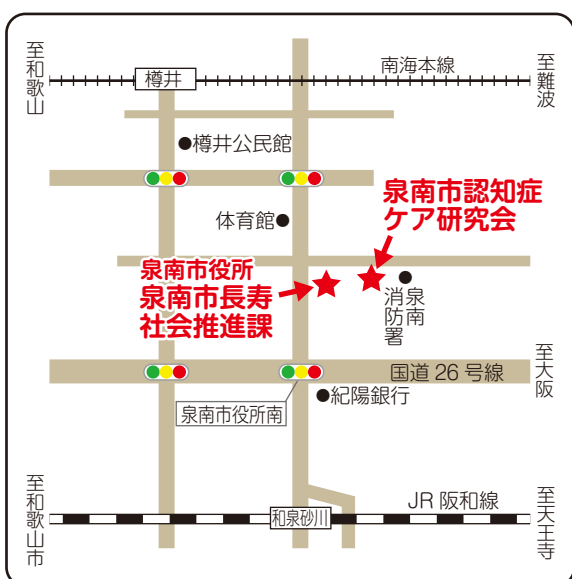
主な相談窓口



泉南市地域包括支援センター むつ お さと 六尾の郷
 泉南市信達金熊寺 130 TEL 072-484-8668



泉南市地域包括支援センター なでしこりんこう
 泉南市りんこう南浜 3 番 7 TEL 072-485-2882



泉南市長寿社会推進課
 泉南市樽井 1-1-1 TEL 072-483-8254

泉南市認知症ケア研究会
 泉南市信達牧野 973 番地 TEL 072-425-5710

※認知症かな？と気になることや、その他、受けられる支援やサービスの詳しい内容について、お近くの相談窓口にお問い合わせ下さい。

発行 / 編集

泉南市健康福祉部長寿社会推進課
 泉南市地域包括支援センター
 泉南市認知症ケア研究会