



## 高齢者の住まい

【軽費老人ホーム】～60歳以上で、自宅で自立して生活することに不安がある方が入居し、食事の提供や見守り等を受けながら生活する施設です。

### ⑮ ケアハウスつばつ

- ★津別町字達美 213 番地 8 Tel.0152-75-5355
- ★居室 27 室(定員 30 名) ※夫婦部屋 3 室含む
- ★60 歳以上の方
- ★コメント：原則は自立された方の住まいですが、介護が必要な方も外部サービスを使って生活できます。皆さん趣味や外出を楽しんで生活しています。



町内施設はこちら



【住宅型有料老人ホーム】～要支援・要介護認定を受けた方や、自立した高齢者が入居し、食事の提供や見守り等を受けながら生活する施設です。

### ⑯ 夢ふうせん ののか 共生ホーム

- ★津別町字達美 213 番地 9 Tel.0152-76-3033
- ★居室 10 室(定員 10 名)
- ★65 歳以上の高齢者、要支援～要介護認定者、障がい者等



町内施設はこちら



【老人福祉寮】～老人福祉の増進を図るため、町が設置し運営しています。

### ⑰ 緑永福祉寮

- ★津別町字緑町 2 番地 17 Tel.0152-76-3556
- ★居室 8 室(定員 8 名)
- ★原則 65 歳以上の高齢者対象、一人暮らしで生活に支障がある方  
住宅環境が悪く生活が困難な方、  
要支援や要介護認定を受けていない方  
※詳しくは 役場 福祉係 へお問い合わせください(Tel.0152-76-2151)



町内施設はこちら





# 福祉の制度

◎各サービスについては、お問い合わせの上ご利用ください。

事業名	内容	問い合わせ先
<b>除雪サービス</b>	町内に身内のいない障がい者及び虚弱高齢者に対して、冬期間でも安心して生活できるよう除雪サービスを実施します。 【対象者】 ○障がい者及び虚弱な高齢者	
<b>緊急通報システムの貸出し</b>	急病の時、非常ボタンやペンダントを押して消防に通報したり、煙センサーと、リズムセンサー（トイレ前等を 24 時間通らない場合）が自動で消防に通報するシステムです。 【対象者】 ○75 歳以上の一人暮らしの方 ○寝たきり状態にある高齢者で、高齢者のみの世帯 ○ひとり暮らしの重度の障がいをお持ちの方	津別町役場 保健福祉課 福祉係 TEL
<b>寝たきり老人介護手当の支給</b>	在宅の寝たきり高齢者や重度心身障がい者、特定疾患者の介護者に対し、介護の労をねぎらい、介護手当を支給します。 【対象者】 ○6 か月以上、65 歳以上の寝たきり高齢者（常時介護を必要とする人）を介護している方 ○介護の要件 ・食事に介護がいること ・入浴に介護がいること ・常時おむつ、便器を使って排せつ等に介護がいること ・トイレに行くのに介護がいること ・着脱衣に介護がいること	0152-76-2151
<b>生活支援サポートセンター事業</b>	高齢者の方の日常生活におけるちょっとした困り事に対して、研修を受けたサポーターが訪問し、お手伝いをします。 【対象者】 ○利用者： ・65 歳以上の高齢者で、事業対象者、もしくは要介護・要支援認定を受けている方、町が指定する基準に該当する方 ○サポーター： ・18 歳以上の方で、所定の研修会を受講し登録を済ませた方 【助成又は支援内容】 ○利用者は、30 分 100 円の利用料がかかります。 ○サポーターは、活動 30 分ごとに 1 ポイント（100 円分）のポイントが付与され、5 ポイント（500 円分）から町内で使える商品券に交換できます。	津別町役場 保健福祉課 高齢者相談係 TEL 0152-77-8383
<b>給食サービス</b>	65 歳以上の一人暮らしで食事の用意が困難な高齢者などの希望者に対し、夕食を週 2 回（火曜・金曜）ボランティアが宅配し、食生活の改善と安否確認を行います。 ○自己負担額：お弁当のみ 250 円、みそ汁セット 300 円	津別町社会福祉協議会 TEL
<b>福祉有償運送</b>	傷病等により通常の交通手段での移動に制約がある高齢者及び障がい者を支援します。 【対象者】 ○介護保険法に定める要介護者及び要支援者、総合事業対象者 ○身体障害者福祉法に定める 1 級及び 2 級の障害者手帳所持者 ○内部障害、精神障害、知的障害により公共交通機関を利用することが困難な方	0152-76-1161

# 認知症の高齢者とご家族を支えるしくみ

## 【ご存じですか?~「認知症ケアパス」】

「認知症ケアパス」とは、認知症の人とその家族ができる限り住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、認知症の進行や状態に合わせて受けられる医療・介護・福祉サービスなどをまとめたものです。

## 【認知症の人と共に生きる津別町に】

認知症は誰もがなりうる病気です。巻末の「認知症ケアパス」には、どの時期にどのような支援が必要になるのか、大まかな目安が一覧で見られるようになっていきますので、今後を見通す参考としてお役立てください。

認知症になった本人、本人を支える家族、知人、地域住民の皆で認知症を理解し、認知症と共に生きる、認知症の人にやさしい津別町を目指しましょう。



- ★認知症にまつわるQ & A ⇒ P.10
- ★あてはまるサインはありますか? ⇒ P.11
- ★津別町の「認知症ケアパス」 ⇒ P.12~13
- ★認知症の人やご家族を支える取り組み ⇒ P.14



## 【ご存じですか?「認知症地域支援推進員」】

認知症の人にやさしい地域づくりを推進するため、津別町では「認知症地域支援推進員」を、津別町社会福祉協議会に配置しています。推進員は、町民の方から認知症に関する相談があった際に、その専門知識をいかして相談業務に応じたり、地域のネットワークづくりに関わるなど様々な場面で活躍しています。



### 一足先に認知症になった私たちからすべての人たちへ 認知症とともに生きる希望宣言

(一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ)



1. 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。
2. 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。
3. 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。
4. 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを身近なまちで見つけ、一緒に歩いていきます。
5. 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを、一緒につくっていきます。



## 認知症にまつわるQ&A

### Q 認知症ってどんな病気？

脳の障がいにより、記憶や判断能力などが徐々に低下し、日常生活に支障をきたす病気です。主に次の4つの病気があり、症状もそれぞれ違ってきます。

1. アルツハイマー型認知症
2. 脳血管性認知症
3. レビー小体型認知症
4. 前頭側頭型認知症

### Q どんな症状が出てくるの？

どの種類の認知症かやその人の性格などによっても症状が違ってきます。

昔のことは覚えていても新しいことを覚えることが苦手になったり、道に迷ってしまったり、物事に興味がなくなったり、活気がなくなって何をするにも億劫になったりします。次ページのチェックリストも参考にしてみてください。

### Q 早く診断を受けた方がいいの？

早期に診断を受け、治療することによって、症状が改善される場合も考えられます。また、認知症が進行する前に、自分の意思で将来のこと（治療や財産に関することなど）について考えたり、家族と話し合ったりすることは大切です。

### Q 何をすればいいの？

何か違和感を感じたら、かかりつけ医や地域包括支援センターへ相談をしてみましょう。また、予防のためには、栄養のバランスに気をつけたり、身体をよく動かしたり、他者と交流をしたりすることが有効です。

### Q 家族としてどう接したらいいの？

多くの方は、家族や友達などが認知症と診断されると戸惑ったり、衝撃を受けたりし混乱します。受け入れるまでにはしばらく時間がかかります。一人で抱え込んだり、隣近所に隠したりせず、仲間を見つけたり相談したり、自分を大切にしながら本人と向き合っていくしましょう。

### Q 近所の友達が認知症になったけど、どうしたらいいの？

今までと変わらず接しましょう。認知症の方は、苦手なことが増えてきます。これまでの関係をもとにした、さり気ない手助けが望めます。

気になる症状が増えてきた場合は、ご家族や地域包括支援センターへ相談してみましょう。



### 働きざかりの若い方が認知症になることもあります (若年性認知症)

もの忘れが出たり、仕事や生活に支障をきたすようになっても、年齢の若さから認知症を疑わなかったり、病院で診察を受けても、うつ病や更年期障がいなどと間違われることもあり、診断までに時間がかかってしまうケースがみられます。



## あてはまるサインはありますか？

以下のチェックリストを参考に、「認知症かもしれない」というサインに早めに気づきましょう。  
下記の項目に当てはまる場合は、認知機能の衰えのサインかもしれません。

しまい忘れ、  
置き忘れが増え、  
いつも探し物を  
している。



料理、片付け、計算、  
運転などのミスが  
多くなった。



約束の日時や  
場所を間違える  
ようになった。



ささいなことで  
怒りっぽくなっ  
た。



ふさぎ込んで  
何をするにも  
おっくうがる。



財布や通帳など  
を盗まれたと  
人を疑う。



慣れた道でも迷う  
ことがある。



同じことを  
何度言う・  
聞き返す。



ひとりになると  
怖がったり、  
寂しがったり  
する。



今切ったばかり  
なのに、  
電話の相手の  
名前を忘れる。



※北海道認知症の人を支える家族の会「認知症？正しい理解と早めの対応」より  
上記のチェックリストを基に、気になること・相談したいことがあれば書いておきましょう。

# わたしのまちの 認知症ケアパス

～住み慣れたつべつで暮らし続けるために～



認知症になっても  
安心な暮らし

変化が起こり始める  
気づきの時期

物忘れて生活に支障  
がでてくる時期

ご本人の様子  
(症状や行動)

と

ご家族や周りの人の  
対応

- ・出かけるのが面倒になった
- ・片付けが苦手になる
- ・もの忘れが増えてきた
- ・探しものが増えてきた

- ・同じものを買ってくる
- ・同じことを何回も言ったり聞いたりする
- ・約束の時間や場所を間違えてしまう
- ・ゴミ出しの日を間違える

・「もしかして認知症では？」と感じたら、抱え込まず早めにかかりつけ医や相談窓口にご相談しましょう。

・どのように最期を迎えるか、本人や親族とよく話し合っておきましょう

・本人はできることを続け、難しいことは周りがさりげなくお手伝いをしましょう。

・介護サービスなどを上手に利用して、本人と共によりよく生きる準備を始めましょう

相談

☆地域包括支援センター (P.2)

☆認知症地域支援推進員 (P.9)

予防したい  
外出したい  
交流したい

- ・ウォーキングやTV体操など家でできる運動
- ・老人クラブや地域のふれあいサロン
- ・いきいき百歳体操 (P.14)
- ・ゴールドスポーツ教室 (旧 転倒予防教室)
- ・ちょこっと茶屋 (P.14)



・ミズナラ倶楽部

・認知症の人にやさしいお店 (P.14)

- ・緊急通報システム (P.8)
- ・認知症サポーター養成講座 (P.14)
- ・地域の見守り活動
- ・身近な福祉相談所「ぽっと」

・将来の住まいについて、自分がどうしたいか早めに話し合っておきましょう。

- ・軽費老人ホーム (P.7)
- ・住宅型有料老人ホーム (P.7)



- ・生活支援サポーター (P.8)

・介護サービス (P.4～6)

\* デイサービス

\* 訪問介護

\* 通所 (訪問) リハビリ

\* 訪問看護

- ・認知症初期集中支援チーム (P.14)

- ・かかりつけ医 (P.3)

- ・もの忘れ外来 (P.3)

支援の内容

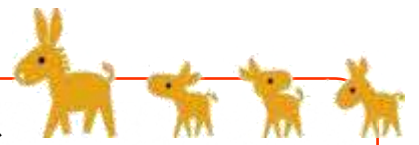
自宅で暮らす  
ために

住まい

介護

医療





## 認知症ケアパスとは ～必要なときに必要な支援を～

認知症は本人だけではなく、ご家族や周囲の人たちにも、さまざまな影響があります。認知症の進行に応じて、必要となる対応や介護・医療の情報、その他津別町で行われている支援しくみを、「認知症ケアパス」としてまとめました。

### 誰かの見守りが 必要になる時期

- ・ 電話や訪問者の対応ができなくなる
- ・ 金銭管理や支払いができなくなる
- ・ ゴミ出しや分別ができなくなる
- ・ たびたび道に迷う
- ・ 気温に合う服が選べなくなる

### 生活に手助けが 必要になる時期

- ・ 違法な商法の被害にあう
- ・ 食事の用意ができなくなる
- ・ 身なりや家が不衛生になる
- ・ 服薬管理ができなくなる
- ・ 火の始末ができなくなる

### 常に介護が 必要な時期

- ・ 着替えや食事、排せつや入浴などに、お世話が  
必要になる
- ・ 自分の意思を伝えられ  
なくなる

- ・ 責めたり、否定したりすると落ち込んでしまいます。
- ・ 急かされると、できることもできなくなってしまいます。
- ・ できることを大切にしましょう。

- ・ できないが増えてきます。ご家族だけで抱え込まず、身近な方や親族、ケアマネジャーなどに助けを求めましょう。
- ・ 介護者仲間と不安や負担を共有しましょう。
- ・ 本人と目を合わせたり、手を握ったりなどのスキンシップは、本人の心を穏やかにと言われています。

☆津別町居宅介護支援事業所 (P.2)

☆津別町社会福祉協議会 (P.2)



- ・ 福祉有償運送 (P.8)
- ・ 家族介護者のための茶話会 (P.14)

認知症になっても、皆と津別で仲良く生活していきたい。

認知症ではなく私自身を見てほしい。

- ・ 給食サービス
- ・ SOS ネットワーク (P.14)



私の言葉を聴いてほしい。

- ・ サービス付き高齢者向け住宅



\* 短期入所 (ショートステイ)

\* 介護老人保健施設

\* 特別養護老人ホーム

\* 地域密着型サービス (小規模多機能型居宅介護・認知症対応型共同生活介護)

\* 訪問入浴

・ 認知症を診療する専門病院

・ 認知症疾患医療センター

# 認知症の人やご家族を支える取り組み

## いきいき百歳体操

ほとんどの動作を椅子に座りながら、ゆっくり行う体操です。

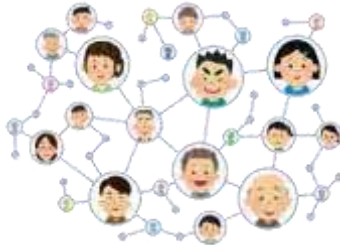
足の筋力がつき転倒予防になるほか、運動は認知症の予防に効果があるとされています。

※町内の会場で活動中の団体があります。



## SOS ネットワーク

高齢者が行方不明になったときに、警察だけでなく、地域の関係機関等が捜索に協力し、早期に保護するしくみです。



## ちよこっと茶屋 (認知症カフェ)

認知症の人やご家族、地域住民が集い、お茶を飲みながら楽しく過ごす場です。

認知症や介護に関することを担当職員へ気軽に相談できます。



## 認知症サポーター 養成講座



認知症に対する正しい知識をもつことを目的に、講話やDVDなどから対応を学びます。講座終了後は「サポーター」として、認知症の人やご家族にとっての「さりげない応援者」となることが、期待されます。

## 認知症初期集中 支援チーム

認知症が心配される高齢者へ早期に関することで、悪化を防ぐしくみです。

認知症専門の看護師や保健師・社会福祉士の訪問や面談等で、支援方法を検討します。



## 家族介護者のための 茶話会

介護中のご家族が集い、日ごろの悩みや思いを語り合いながら、リフレッシュする場です。



## 「認知症の人にやさしいお店」

認知症サポーターがいるので、安心してお出かけできます

### 金融機関

- ・津別郵便局
- ・本岐郵便局
- ・相生郵便局
- ・北見信用金庫  
津別支店
- ・網走信用金庫  
津別支店
- ・JAつべつ

### カフェ

- ・幾島珈琲研究所
- ・さんさん館カフェ
- ・カフェ＆ランチ

ちやのみ

### 医療機関

- ・津別病院
- ・加藤信陽堂薬局

### その他

- ・津別総合管理センター
- ・道東テレビ

このマークが目印



※営業時間等は、各事業所へお問い合わせください

登録店は  
随時受付中



<圏域内の市町村による取組事例>

老人会健康教室及び運動機能向上事業の実施	湧別町
<p>&lt;取組の背景&gt;</p> <p>本町は人口8,270人、高齢化率39.25%（R2国勢調査）であり、今後の総人口が減少していく一方で、高齢化はさらに進展すると推測され、少子化の影響により介護を支える人材不足が懸念されている中、高齢者が可能な限り、住み慣れた地域で自立した日常生活を営み、穏やかで、はつらつと暮らしていけるように自立支援、介護予防・重度化防止の推進を図るため「老人会健康教室」及び「大筋クラブ（運動機能向上事業）」を実施。</p> <p>&lt;取組の内容&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○老人会健康教室 平成21年より、保健師及び看護師が町内21箇所の老人会定例会に年3回程度訪問し、健康相談と健康講話を実施</li><li>○大筋クラブ（運動機能向上事業） 平成21年より、月2回、町内2か所の会場において、健康相談・体調確認、百歳体操、筋力トレーニング、レクリエーション、健康講話、脳トレーニング、体力測定等を実施</li></ul> <p>&lt;工夫している点&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○大筋クラブ 準備、健康チェック、運営、後片付け等を参加者が主体的に行えるように支援し、自宅でも継続した運動習慣が身につくように「運動継続カレンダー」を配布して、意識付けをおこなっている。</li></ul> <p>&lt;実感している効果&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○老人会健康教室 保健師及び看護師の訪問は、各老人会に年3回程度であるが、些細なことでも健康相談できる体制であることから、クラブ参加者の減少の歯止や、外出する機会となっている。</li><li>○大筋クラブ 月2回の実施であるため、運動習慣としては少ないが、アンケート結果から自宅で運動している参加者も多くなり、運動への意識付けが高くなっているほか、クラブに参加して体調が良くなった割合も半数以上で、悪くなった人はいない状況であることから、介護予防への効果が促進されている。</li></ul> <p style="text-align: right;">執筆協力：湧別町</p> <p>&lt;取組の様子&gt;</p> <p>大筋クラブでの活動</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"></div>	

<圏域内の市町村による取組事例>

医療と介護の連携の手引きの作成・バージョンアップ	紋別市
<p>&lt;取組の背景&gt;</p> <p>高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、医療・介護・予防・生活支援・住まいが一体的に提供される体制を構築するには、医療と介護連携の促進、仕組みづくりが欠かせない要素となることから、医療機関と介護保険サービス事業所の双方が互いの業務や専門性を理解し、より一層の連携強化や信頼関係を深めることで、市民が安心して生活できることを目的に本手引を作成し、バージョンアップを行った。</p> <p>(別添「紋別市 医療と介護の連携の手引き」)</p> <p>&lt;取組の内容&gt;</p> <p>地域包括ケアを実現するための中核機関である地域包括支援センターが中心となり、地域の基幹病院である医療機関と協議し、ルール化された連携の手引きを作成・バージョンアップし、市内医療機関・介護保険サービス事業所へ配布。今後も適宜モニタリングを行い、バージョンアップしていく予定。</p> <p>&lt;実感している効果&gt;</p> <p>手引きを利用することで、新人の介護支援専門員や病院職員等が連携の流れを理解し、対応がスムーズになった。また、バージョンアップしたことで、現在連携に携っている関係者が、改めて自身の連携の流れを再確認することができた。</p> <p style="text-align: right;">執筆協力：紋別市</p>	