

認知症ガイドブック(案)

はじめに

高齢化の進展に伴い、認知症高齢者の増加が見込まれており、厚生労働省の発表によると、平成 22（2010）年の段階で、要介護認定申請を受けている「認知症高齢者日常生活自立度Ⅱ以上の高齢者数」は全国で 280 万人と、65 歳以上人口の 9.5%に達し、15 年後の平成 37（2025）年には 470 万人に達するとしています。また、正常と認知症の間の人（MCI 有病者）は、380 万人と推計されており、認知症対策は喫緊の課題といえます。

今後わが国の高齢化はますます進んでいくことから、認知症の人をいかに支えていくかは、地域における重要なテーマとなっており、宇都宮市としても、認知症の本人ができる限り住み慣れた自宅で暮らし続け、また、認知症の本人とその家族が、地域の中で本来の生活を営むことができるよう、また、認知症の人と家族及び地域・医療・介護の人々が目標を共有し多職種連携の基礎となる、標準的な認知症ケアパス^{*}の作成と普及に取り組んでいきたいと考えております。

認知症の本人やその家族が住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、この「認知症ガイドブック」をご活用いただけたら幸いです。

※ 認知症ケアパスとは、認知症の人が認知症を発症したときから、生活機能障害が進行していく中で、その進行状況にあわせて、いつ、どこで、どのような医療・介護サービスを受けることができるのかをあらかじめ決めておく基準のことです。

《 目 次 》

○ はじめに	1
I 認知症について	3
1 「痴呆」から「認知症」へ	3
2 認知症とは	3
3 認知症の症状を発症させる原因疾患	3
(1) 脳血管性認知症	3
(2) アルツハイマー型認知症	3
(3) その他, 認知症の症状を発症させる疾患	3
4 認知症の症状	4
5 認知症に見られる症状の例	5
(1) 中核症状	5
(2) 行動・心理症状 (BPSD)	6
II 受診について	7
III 認知症の進行	8
IV ケアパスの一覧表の見方	9
V ケアパス一覧表	10
VI ケアパス一覧の各種サービス	13
1 介護予防	13
2 他者とのつながり支援	14
3 仕事・役割支援	15
4 安否確認・見守り	16
5 生活支援	16
6 身体介護	17
7 医療	17
8 家族支援	18
9 住まい・施設	24
10 介護保険のサービス	25

I 認知症について

1 「痴呆」から「認知症」へ

厚生労働省の『「痴呆」に替わる用語に関する検討会』において、「痴呆」という用語が侮蔑的な意味合いを含んでいることや、症状を正確に表していないことなどから、用語による誤解や偏見の解消を図る一環から検討をおこない、2004年12月に「痴呆」に替わる呼称として「認知症」が最適とする報告書を取りまとめました。この報告書を受けて同省は「痴呆」から「認知症」へ用語を変更し、自治体においても「認知症」が行政用語として使用されることになりました。

2 認知症とは

脳血管疾患、アルツハイマー病その他の要因に基づく脳の器質的な変化により日常生活に支障が生じる程度にまで記憶機能及びその他の認知機能が低下した状態。（介護保険法第8条第16項）

3 認知症の症状を発症させる原因疾患

(1) 脳血管性認知症

- 脳血管障害が発生した脳の領域により出現する。
- 症状はさまざまだが、記憶障害、言語障害等が出やすく、階段状に進行することが多い。

(2) アルツハイマー型認知症

- 中核症状として記憶障害（もの忘れ）が必ずあり、多くの場合、記憶障害から始まる。
- 発症及び進行は緩やかで、記憶障害を含む複数の認知機能が持続的に低下し、段取りを立てられない、気候にあった服を選べない、薬の管理ができない等、日常生活において、以前からできていたことが、できなくなってしまう。
- 周辺症状では、妄想、徘徊、せん妄等が多い。

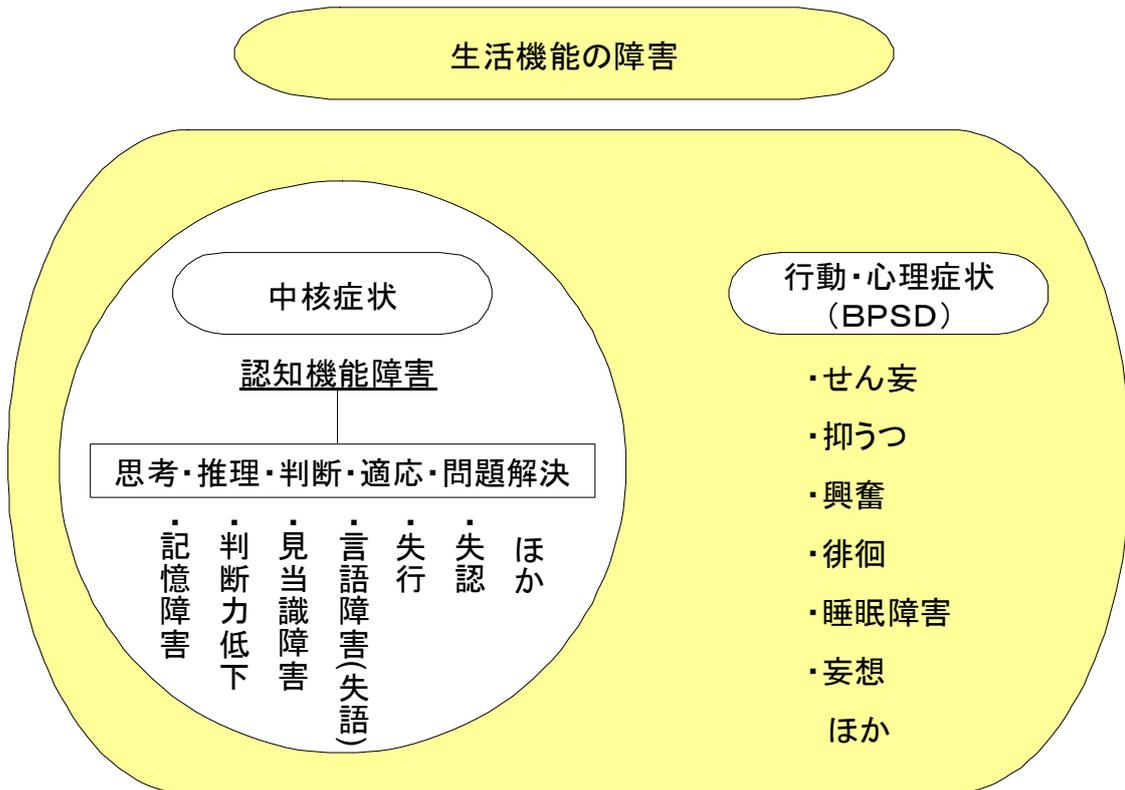
(3) その他、認知症の症状を発症させる疾患

- レビー小体型認知症
- 前頭側頭型認知症（ピック病他） など

4 認知症の症状

認知症の症状は、「中核症状」と「行動・心理症状（BPSD）」の大きく2つに分けられます。中核症状とは、脳の細胞が死んでしまうことによって直接起こる症状のことをいい、「行動・心理症状」は、本人の性格や人間関係・生活環境、心の状態などによって出てくる症状をいいます。

(参考) 認知症の中核症状と行動・心理症状（BPSD）



* 出典：第1回認知症の医療と生活の質を高める緊急プロジェクト資料(厚生労働省)

5 認知症に見られる症状の例

(1) 中核症状

ア 記憶障害 「ごはんはまだですか？」

脳は、目や耳などから入るたくさんの情報のうち、必要なものや関心があるものは一時的に蓄え、大事な情報は忘れないように長期間保存するようにできています。

しかし、脳の一部の細胞が壊れ、そのはたらきを失うと、既にごはんを食べたのにも関わらずそのことを忘れてしまい「ごはんはまだですか？」と聞いてくることがあります。



イ 見当識障害 「どちらさまでですか？」

いまが「いつ」で、自分が「どこ」にいるのか、目の前にいる人が「だれ」なのかを理解する脳のはたらきが著しく低下しあらわれる症状を「見当識障害」といいます。このため、認知症が進むと、夫や妻、子どもに向かって「どちらさまでですか？」とたずねたりします。



(2) 行動・心理症状（BPSD）

ア 徘徊 「家に帰る」

認知症になると、場所や状況がわからなくなり、道に迷ってしまうことがあります。なぜ迷ってしまうのか、認知症が原因であると考えて対応すれば防ぐことはできます。

また、夕暮れ時などに「家に帰る」と言って家族を驚かすこともあります。「ここが家だよ！」とさとすのではなく、いったん本人の気持ちを受け入れ、一緒に家の周りを散歩するなどすれば、気持ちが落ち着くこともあります。



イ 妄想 「財布を盗まれた」

物忘れがひどくなり、大事なものをしまった場所を忘れ、家族のだれかが盗ったと思い込んで怒ったりします。大事なものが見つからなくなることは、とても不安です。「またしまい忘れたんでしょう」などと言わずに、認知症の人が自分で見つけられるように、いっしょに探して手助けしてあげるといった対応が望まれます。



II 受診について

認知症はどうせ治らないから医療機関にかかっても仕方ないという考えは間違いです。認知症は早期に発見すれば、治療によっては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。

早期ほど専門の病院の受診が不可欠で、診断は早期ほど難しく、熟練した技術と高度な検査機器を要しますので、専門の病院への受診が不可欠です。

○ 治る病気や一時的な症状の場合があります。

正常圧水頭症、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫などによる認知症の場合は、脳外科的な処置で劇的に良くなる場合もあります。甲状腺ホルモンの異常の場合は、内科的な治療で良くなります。また、薬の不適切な使用が原因で認知症のような症状が出る場合もあります。早期受診、早期治療を受けることが大切です。

○ 早い時期に受診することのメリット

アルツハイマー型認知症などのように、治療しても完治することが難しい病気であっても、薬で進行を遅らせることができ、健康な時間を長くすることができます。

病気がことが理解できる時点で受診し、認知症についての理解を深めておけば、本人、家族が生活上の障害を軽減でき、その後のトラブルを減らすことも可能です。

また、障害の軽いうちに後見人を自分で決めておく（任意後見制度）等の準備をしておけば、認知症はあっても自分らしい生き方を送ることが可能です。

Ⅲ 認知症の進行

認知症は少しずつ進行し、症状が変化していきます。家族や周囲が認知症を理解し、進行に合わせて上手に対応していくことが大切です。 ※症状の現れ方には個人差があります。

代表的なアルツハイマー型認知症の進行の例（右に行くほど発症から時間が経過し、進行している状態）



IV ケアパスの一覧表の見方

認知症の発症からその進行状況に合わせて適切な支援内容が一覧表として掲載されています。

	軽度	⇒	中度	⇒	重度
認知症の生活機能障害	認知症の疑い		認知症を有するが日常生活は自立		日常生活に手助け・介護が必要
支援の内容	物忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成等を含め、日常生活は自立している		買物や事務、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		服薬管理ができない、電話の対応や訪問者の対応などが一人では難しい
介護予防・悪化予防	「認知症の疑い」から「常に介護が必要」までの生活機能障害に応じて対応するサービス等が記載されています。				
他者とのつながり支援					
仕事・役割支援	各種支援サービスの内容や問い合わせ先は、13ページからの「ケアパス一覧の各種サービス」に記載しています。 例えば、「紙おむつ購入費の支給」のことであれば、番号【〇】にその説明がされています。				
安否確認・見守り					
生活支援	生活に必要な支援やサービスを分類しています。				
身体介護					
医療				例	
家族支援				紙おむつ購入費支給【〇】	
住まい					

V ケアパス一覧表

この一覧表を参考に医療や介護サービスなどの様々なサービスを検討してください。市で発行している「高齢者サービスのしおり」や「介護保険の手引き」と併せてご覧になるとより把握しやすくなると思います。

まずは一人で悩まずに、市内25か所にある「地域包括支援センター（19ページ参照）」やかかりつけの医師にご相談ください。

	軽度	⇒	中度	⇒	重度
認知症の生活機能障害	認知症の疑い		認知症を有するが日常生活は自立		日常生活に手助け・介護が必要
支援の内容	物忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成等を含め、日常生活は自立している		買物や事務、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		服薬管理ができない、電話の対応や訪問者の対応などが一人では難しい
介護予防・悪化予防	介護予防教室（はつらつ教室）【①】 いきいき健康サッカー教室／自転車教室／バスケットボール教室【②】 介護予防講演会【③】 通所型介護予防事業（げんき応援教室・元気アップ教室）【④】		介護予防教室（はつらつ教室）【①】 いきいき健康サッカー教室／自転車教室／バスケットボール教室【②】 介護予防講演会【③】 通所型介護予防事業（げんき応援教室・元気アップ教室）【④】 訪問リハビリテーション【⑩】 訪問看護【⑪】 通所リハビリテーション【⑫】		訪問リハビリテーション【⑩】 訪問看護【⑪】 通所リハビリテーション【⑫】 小規模多機能型居宅介護【⑬】 認知症対応型通所介護【⑭】
他者とのつながり支援	老人福祉センター【⑮】 老人クラブ【⑯】 生きがい対応型イベント【⑰】 認知症サロ【⑱】 通所介護【⑳】 通所リハビリテーション【㉑】		老人福祉センター【⑮】 老人クラブ【⑯】 生きがい対応型イベント【⑰】 認知症サロ【⑱】 通所介護【⑳】 通所リハビリテーション【㉑】		老人福祉センター【⑮】 老人クラブ【⑯】 認知症サロ【⑱】 通所介護【⑳】 通所リハビリテーション【㉑】 小規模多機能型居宅介護【㉒】 認知症対応型通所介護【㉓】
					常に介護が必要
					ほぼ寝たきりで意思の疎通が困難である
					訪問リハビリテーション【⑩】 訪問看護【⑪】 通所リハビリテーション【⑫】 小規模多機能型居宅介護【⑬】
					認知症サロ【⑱】 通所介護【⑳】 通所リハビリテーション【㉑】

	軽度	⇒	中度	⇒	重度
認知症の 生活機能障害	認知症の疑い		認知症を有するが 日常生活は自立		誰かの見守りがあれ ば日常生活は自立
支援の内容	物忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成等を含め、日常生活は自立している		買物や事務、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		服薬管理ができない、電話の対応や訪問者の対応などが一人では難しい
仕事・役割支援	認知症ケア【⑧】		認知症ケア【⑧】		認知症ケア【⑧】
安否確認・見守り	認知症ケア-養成講座【⑨】 ひとり暮らし高齢者等見守り安心ネットワーク事業【⑩】		認知症ケア-養成講座【⑨】 ひとり暮らし高齢者等見守り安心ネットワーク事業【⑩】		認知症ケア-養成講座【⑨】 ひとり暮らし高齢者等見守り安心ネットワーク事業【⑩】 はいかい高齢者等の位置検索システム利用助成【⑪】
生活支援	ふれあい収集【⑫】 ファミリーケアサービス【⑬】 高齢者等ホームヘルプ事業【⑮】 訪問介護【⑳】		ふれあい収集【⑫】 ファミリーケアサービス【⑬】 食の自立支援事業【⑭】 高齢者等ホームヘルプ事業【⑮】 成年後見制度【⑯】 訪問介護【⑳】		ふれあい収集【⑫】 ファミリーケアサービス【⑬】 食の自立支援事業【⑭】 高齢者等ホームヘルプ事業【⑮】 成年後見制度【⑯】 訪問介護【⑳】 小規模多機能型居宅介護【㉓】
身体介護			訪問介護【⑳】 通所介護【㉑】 小規模多機能型居宅介護【㉓】 認知症対応型通所介護【㉔】		訪問介護【⑳】 訪問入浴介護【㉒】 通所介護【㉑】 小規模多機能型居宅介護【㉓】 認知症対応型通所介護【㉔】
医療	認知症疾患医療センター【⑰】 認知症サポート医【⑱】 訪問リハビリテーション【㉑】 訪問看護【㉒】 通所リハビリテーション【㉓】		認知症疾患医療センター【⑰】 認知症サポート医【⑱】 訪問リハビリテーション【㉑】 訪問看護【㉒】 通所リハビリテーション【㉓】		認知症疾患医療センター【⑰】 認知症サポート医【⑱】 訪問リハビリテーション【㉑】 訪問看護【㉒】 居宅療養管理指導【㉔】 通所リハビリテーション【㉓】
					日常生活に 手助け・介護が必要
					常に介護が必要
					ほぼ寝たきりで意思の疎通が困難である

	軽度	⇒	中度	⇒	重度
認知症の 生活機能障害	認知症の疑い		認知症を有するが 日常生活は自立		誰かの見守りがあれ ば日常生活は自立
支援の内容	物忘れはあるが、金銭 管理や買い物、書類作 成等を含め、日常生活 は自立している		買物や事務、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		服薬管理ができない、 電話の対応や訪問者の 対応などが一人では難 しい
					日常生活に 手助け・介護が必要
					常に介護が必要
家族支援	地域包括支援センター【19】 居宅介護支援事業者【49】 社会福祉協議会 （総合相談センター）【20】 認知症の人と家族のため の電話相談【21】 とちぎ権利擁護センター （あすてらす・うつのみや）【22】 権利擁護・成年後見センター （法人後見事業）【23】 家族介護教室【24】		地域包括支援センター【19】 居宅介護支援事業者【49】 社会福祉協議会 （総合相談センター）【20】 認知症の人と家族のため の電話相談【21】 とちぎ権利擁護センター （あすてらす・うつのみや）【22】 権利擁護・成年後見センター （法人後見事業）【23】 家族介護教室【24】 短期入所生活（療養）介護【37】		地域包括支援センター【19】 居宅介護支援事業者【49】 社会福祉協議会 （総合相談センター）【20】 認知症の人と家族のため の電話相談【21】 とちぎ権利擁護センター （あすてらす・うつのみや）【22】 権利擁護・成年後見センター （法人後見事業）【23】 家族介護教室【24】 短期入所生活（療養）介護【37】 紙おむつ購入費支給【48】
					地域包括支援センター【19】 居宅介護支援事業者【49】 社会福祉協議会 （総合相談センター）【20】 認知症の人と家族のため の電話相談【21】 とちぎ権利擁護センター （あすてらす・うつのみや）【22】 権利擁護・成年後見センター （法人後見事業）【23】 家族介護教室【24】 在宅高齢者家族介護慰労金【25】 短期入所生活（療養）介護【37】 紙おむつ購入費支給【48】
住まい・施設	有料老人ホーム【26】 サービス付き高齢者向け住宅【27】 特定施設入居者生活介護【38】 福祉用具貸与・購入【39・40】 住宅改修【41】 在宅高齢者等日常生活用 具給付等事業【28】		有料老人ホーム【26】 サービス付き高齢者向け住宅【27】 特定施設入居者生活介護【38】 福祉用具貸与・購入【39・40】 住宅改修【41】 在宅高齢者等日常生活用 具給付等事業【28】		有料老人ホーム【26】 サービス付き高齢者向け住宅【27】 特定施設入居者生活介護【38】 認知症対応型共同生活介護 （グループホーム）【42】 福祉用具貸与・購入【39・40】 住宅改修【41】 在宅高齢者等日常生活用 具給付等事業【28】 高齢者にやさしい住環境 整備補助事業【29】
					介護老人福祉施設【45】 介護老人保健施設【46】 介護療養型医療施設【47】 福祉用具貸与・購入【39・40】 住宅改修【41】
					介護老人福祉施設【45】 介護老人保健施設【46】 介護療養型医療施設【47】 高齢者にやさしい住環境 整備補助事業【29】

VI ケアパス一覧の各種サービス

1 介護予防

- ① 介護予防教室（はつらつ教室）
65歳以上の要介護(支援)認定を受けていない方を対象に，介護予防のための運動や認知症予防などについて学ぶ教室を実施します。
●お問い合わせ 各地域包括支援センター（19ページ）

- ② いきいき健康サッカー教室／自転車教室／バスケット教室
65歳以上で軽い運動のできる方を対象に，地域密着型プロスポーツチーム（栃木サッカークラブ・宇都宮ブリッツェン・リンク栃木ブレイクス）の選手などと一緒にストレッチや簡単な運動などを行う教室を開催します。
●お問い合わせ 高齢福祉課相談支援グループ 028 - 632 - 2356

- ③ 介護予防講演会
市内在住の65歳以上の方や，その支援にかかわる方を対象に，介護予防についての講演会を開催します。
●お問い合わせ 高齢福祉課相談支援グループ 028 - 632 - 2356

- ④ 通所型介護予防事業（げんき応援教室・元気アップ教室）
65歳以上の方で，要支援・要介護状態となる可能性が高い方を対象に，運動や脳トレのほか，口腔ケアや栄養についての講話や実技などを学ぶ教室を開催します。
●お問い合わせ 各地域包括支援センター（19ページ）
高齢福祉課相談支援グループ 028 - 632 - 2356

2 他者とのつながり支援

⑤ 老人福祉センター

高齢者が健康で明るい生活を送れるよう、各種相談に応じるとともに健康の維持増進、教養の向上及びレクリエーション等に利用できる施設です。

< 施設一覧 >

施設名	所在地	休館日	電話番号
ことぶき会館	屋板町 558	月曜日・国民の祝日・国民の祝日が月曜日に重なった場合はその翌日・年末年始	656-8792
ふれあい荘	陽東 2 丁目 3-1	日曜日・国民の祝日の翌日・国民の祝日の翌日が日曜日に重なった場合はその翌日・年末年始	663-3156
やすらぎ荘	宝木本町 1991	水曜日・国民の祝日・国民の祝日が水曜日に重なった場合はその翌日・年末年始	665-5284
すこやか荘	下砥上町 1259-3	日曜日・国民の祝日の翌日・国民の祝日の翌日が日曜日に重なった場合はその翌日・年末年始	648-7750
上河内	松田新田町 116-1	土・日曜日・国民の祝日・年末年始	674-4003

< 時間 >

ことぶき会館	午前 9 時 30 分から午後 4 時まで
ふれあい荘	
やすらぎ荘	
すこやか荘	
上河内老人福祉センター	午前 9 時から午後 4 時まで

< 料金（個人利用） >

ことぶき会館・ふれあい荘・やすらぎ荘・すこやか荘利用料金

区分	60 歳以上	大人	中学生以下
市民・県央都市圏(※)内の住民	無料	390 円	200 円
その他	780 円	780 円	400 円

- ・ 上河内老人福祉センターについては、個人利用の設定はありません。
 - ※ 県央都市圏…鹿沼市・日光市・真岡市・さくら市・下野市・上三川町・芳賀町・壬生町・高根沢町
 - ※ 初めて利用される 60 歳以上の市民の方（県央都市圏内の住民を含む）は、「免許証」「保険証」などの身分を証明するものをお持ちになり、各施設の窓口で『利用証』（各施設共通）の交付を受けてください。
 - ※ 利用にあたっては、窓口で『利用証』を提示してから入館してください。
- お問い合わせ 高齢福祉課福祉サービスグループ 028 - 632-2359

⑥ 老人クラブ

老人クラブは、おおむね 60 歳以上の方々が、自治会など集りやすい単位で組織している自主的な団体です。会員は、生きがい・健康づくり活動や地域ボランティア活動などを通して、高齢者の介護予防や地域福祉の向上に取り組んでいる自主的な組織です。

●お問い合わせ 宇都宮市老人クラブ連合会 028 - 634-4950

⑦ 生きがい対応型デイサービス

介護保険の認定を受けていない家に閉じこもりがちな、おおむね 65 才以上のひとり暮らし又は高齢者世帯等の方に専用施設等で1日を楽しく過ごしていただきます。

<サービス内容> 日常動作訓練, レクリエーション, 送迎など

< 利用回数 > 週一回

< 費用 > 基本 310 円, 送迎(片道)50 円, 食事等の実費。

ただし, 生活保護世帯の場合は食事等の実費のみの負担です。

※ サービスの内容や食事等実費費用などは, 施設により異なります。

●お問い合わせ 高齢福祉課福祉サービスグループ 028 - 632-2360

⑧ 認知症サロン（オレンジ・サロン）

認知症の本人とその家族が地域で安心して暮らせるまちづくりを推進することを目的に, 公益社団法人認知症の人と家族の会栃木県支部の協力のもと, 認知症の本人とその家族, 地域住民, 専門職等の誰もが参加でき, 集うことが可能な地域活動の場として認知症サロン（オレンジサロン）事業を実施しています。

設置場所	道場宿町	田下町	宝木町1丁目
名称	オレンジサロン石蔵	オレンジサロンあん	オレンジサロンえん
開設時間	毎月第2木曜日 午前11時～午後3時 毎月第3日曜日 午後1時～午後4時	毎月第1・4金曜日 午前10時～午後2時	月曜日～金曜日 (土・日・祝日・年末年始を除く) 午前10時～正午

●お問い合わせ

公益社団法人認知症の人と家族の会栃木県支部 028 - 667 - 6711

高齢福祉課企画グループ 028 - 632 - 2904

3 仕事・役割支援

⑧ 認知症サロン（オレンジ・サロン）（再掲）

4 安否確認・見守り

⑨ 認知症サポーター養成講座

認知症の正しい知識や接し方を学び、自分のできる範囲で認知症の人とその家族をサポートする認知症サポーターの養成講座を開催します。

●お問い合わせ 高齢福祉課企画グループ 028 - 632 - 2904

⑩ ひとり暮らし高齢者等見守り安心ネットワーク事業

ひとり暮らし高齢者等が、地域の中で安心して生活できるよう、地域住民による日常的な見守りと公的な福祉サービスを一体的に組み合わせて安否確認を行う安心ネットワークシステムを構築していきます。

●お問い合わせ 高齢福祉課相談支援グループ 028 - 632 - 2356

⑪ はいかい高齢者等の位置検索システム利用助成

はいかい行動のある方に端末機を身に着けていただき、行方不明となった時に、その電波により位置を特定し、ご家族のお問い合わせに 24 時間対応のコールセンターが現在位置をお知らせします。また、ご家族が直接、携帯電話やパソコンから検索することもできます。このサービスを提供している事業者と契約し、サービスを利用した場合に、初回の登録料及び毎月の利用料の一部を助成します。

●お問い合わせ 高齢福祉課福祉サービスグループ 028 - 632-2360

5 生活支援

⑫ ふれあい収集

ごみをごみステーションまで出すことが困難なひとり暮らしの高齢者や障がい者の自宅に直接訪問し、ごみの収集を行います。

●お問い合わせ ごみ減量課収集指導グループ 028 - 632-2423

⑬ ファミリーケアサービス

宇都宮市社会福祉協議会の福祉サービス事業で、会員制によって、日常生活を営むうえで支障のある高齢者や心身に障がいのある方などに、有料で家事援助などのサービスを提供します。

●お問い合わせ (社福)宇都宮市社会福祉協議会
福祉サービス課 028 - 636-1215

⑭ 食の自立支援事業

栄養改善が必要な方に、「食」の自立の観点から食関連サービスの利用調整を行った上で、配食サービス（訪問による食事サービスの提供）を行い、食生活の改善及び健康の増進を図ります。

●お問い合わせ 高齢福祉課相談支援グループ 028 - 632-2356

⑮ 高齢者等ホームサポート事業

おおむね 65 才以上のひとり暮らし高齢者や単身の障がい者等に日常生活をしていくために必要な支援を行います。

〈サービス内容〉

寝具類等大物の洗濯・日干し，家周りの手入れ，軽微な修理，屋内の整理・整頓など

〈対象となる方〉

前年所得税非課税世帯のうち，65 歳以上で介護保険の要介護・要支援者，障がい者のみで構成される世帯など

●お問い合わせ 高齢福祉課福祉サービスグループ 028 - 632 - 2360

⑯ 成年後見制度

家庭裁判所に申立てをして後見人が選任されると，認知症等で判断能力が不十分な方に代わり，財産の管理や介護保険，福祉サービスの契約などを後見人が行えます。判断能力に応じ，保佐，補助の制度もあります。詳細は，宇都宮家庭裁判所にお問い合わせください。

●お問い合わせ 宇都宮家庭裁判所 028 - 621 - 2111

6 身体介護

※ 介護保険のサービス（⑳，㉑，㉓，㉕，㉖）をご覧ください。

7 医療

⑰ 認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センターは，都道府県や政令指定都市が指定する病院に設置するもので，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，問題行動への対応についての相談や，もの忘れ等の自覚症状がある高齢者に関する相談の受付などを行う専門医療機関です。

●お問い合わせ 皆藤病院（宇都宮保健圏域）[※] 028 - 689 - 5088

（相談受付）月～土曜日 午前9時～午後4時

（診療受付）月～土曜日 午前8時30分～正午

※ 栃木県保健医療計画における二次保健医療圏

⑱ 認知症サポート医

認知症の早期発見・早期診断体制の充実を図るため，栃木県では「認知症サポート医養成研修」を実施しています。この「認知症サポート医」は，独立行政法人国立長寿医療研究センターが行う認知症サポート医養成研修を修了し，「かかりつけ医」への助言等の支援を行うとともに，専門医療機関や地域包括支援センター等との連携役となる医師です。

なお，「認知症サポート医」については，栃木県のホームページで確認することができます。

●お問い合わせ 栃木県高齢対策課 028-623-3048

8 家族支援

⑱ 地域包括支援センター（市内25か所）

高齢者が住み慣れた地域で、その人らしい生活を送るために、介護・福祉・健康などの様々な面から総合的に支えていく機関として、お住まいの地域に設置しています。市民からの介護・福祉に関する相談や、高齢者が介護状態となることを予防するようなサービス調整、高齢者虐待の早期発見・防止などを行っています。

〈サービス内容〉

地域包括支援センターは、相談や支援を行うため、

- ・ 保健師・看護師
- ・ 社会福祉士
- ・ 主任介護支援専門員（ケアマネジャー）

の3職種による支援チームを配置しています。

○ 様々な相談ごと

高齢者やその家族から介護や福祉などに関する相談を受け、適切なサービス利用ができるよう、支援いたします。

【たとえば、こんなときに・・・】

- ・ 近所の一人暮らしの高齢者のことが心配
- ・ 福祉サービスのことが知りたい など

○ 介護や健康のこと

要支援1・2の要介護認定を受けた方に、介護予防ケアプランの作成を行い、介護予防サービスの利用調整を行います。また、要介護状態になる可能性の高い方などへの介護予防事業の紹介や調整を行います。

【たとえば、こんなときに・・・】

- ・ 介護の認定を受けたい、要介護状態になることを予防したい など

○ 権利を守ること

高齢者の皆さまの、さまざまな権利を守ります。高齢者虐待の早期発見や、成年後見制度の紹介などを行います。

【たとえば、こんなときに・・・】

- ・ 虐待を受けている高齢者がいる、財産管理に自信がなくなった など

○ 暮らしやすい地域にするために

地域の多様な社会資源を活用したケアマネジメント体制の構築を行うために、さまざまな機関と協力していきます。

《地域包括支援センター一覧（市内25か所）》

No.	地域包括支援センター	住所	電話番号	担当地区 (自治会連合会名)
1	地域包括支援センター御本丸	中央1丁目5-12 見木ビル1階	651-4777	中央・築瀬・城東
2	地域包括支援センターようなん	陽南4丁目6-34	658-2125	陽南・宮の原・西原
3	地域包括支援センターきよすみ	星が丘1丁目7-38	622-2243	昭和・戸祭
4	地域包括支援センター今泉・陽北	今泉3丁目13-1 喜多川マンション1階	616-1780	今泉・錦・東
5	地域包括支援センターさくら西	西2丁目1-7	610-7370	西・桜
6	鬼怒地域包括支援センター	御幸町77 森崎ビル1階	683-2230	御幸・御幸ヶ原 ・平石
7	地域包括支援センター清原	鑑山町1983	667-8222	清原
8	地域包括支援センター瑞穂野	上桑島町1476-2	656-9677	瑞穂野
9	地域包括支援センター峰・泉が丘	東今泉2丁目1-1	613-5500	峰・泉が丘
10	地域包括支援センター石井・陽東	石井町2580-1	660-1414	石井・陽東
11	よこかわ地域包括支援センター	屋板町578-504	657-7234	横川
12	地域包括支援センター雀宮	南高砂町11-17	655-7080	雀宮（東部）
13	地域包括支援センター雀宮・五代若松原	針ヶ谷町655	688-3371	雀宮（西部）・ 五代若松原
14	緑が丘・陽光地域包括支援センター	双葉1丁目13-56	684-3328	緑が丘・陽光
15	地域包括支援センター砥上	砥上町54-1	647-3294	姿川（北部）・ 富士見・明保
16	姿川南部地域包括支援センター	幕田町1456-1	654-2281	姿川（南部）
17	くにもと地域包括支援センター	宝木本町2141	666-2211	国本
18	地域包括支援センター細谷・宝木	細谷町486-7	902-4170	細谷・宝木
19	富屋・篠井地域包括支援センター	徳次郎町65-8	665-7772	富屋・篠井
20	城山地域包括支援センター	田野町666-2	652-8124	城山
21	地域包括支援センター豊郷	川俣町900-2	616-1237	豊郷
22	地域包括支援センターかわち	白沢町771	673-8941	古里中学校区
23	田原地域包括支援センター	上田原町346-18	672-4811	田原中学校区
24	地域包括支援センター奈坪	中岡本3749-37	671-2202	河内中学校区
25	上河内地域包括支援センター	中里町2687-4	674-7222	上河内

地域包括支援センター圏域図



○ 居宅介護支援事業者

※ 介護保険のサービス（27ページ）をご覧ください。

⑳ 宇都宮市社会福祉協議会 総合相談センター

日常生活の中での心配ごとや悩みごとの相談をお受けし、必要に応じて助言、他の専門窓口のご紹介をしています。

相談内容	開催日	時間
生活福祉相談 (心配ごと相談)	月～金曜日	市総合福祉センター5階 午前9時～午後3時
巡回相談 (心配ごと相談)	毎月第1木曜日	老人福祉センターことぶき会館 午前9時30分～午後3時30分
	毎月第2木曜日	老人福祉センターふれあい荘 午前9時30分～午後3時30分
	毎月第3木曜日	老人福祉センターやすらぎ荘 午前9時30分～午後3時30分
	毎月第4木曜日	老人福祉センターすこやか荘 午前9時30分～午後3時30分
	毎月第1火曜日	河内総合福祉センター 午前9時30分～午後3時30分
	毎月第2火曜日	上河内老人福祉センター 午前9時30分～午後3時30分
法律相談 (弁護士)	毎月第3火曜日	市総合福祉センター5階 午前9時～12時 (受付は11時30分まで)
知的障がい者等相談 (知的障がい者相談員)	毎月第3水曜日	市総合福祉センター5階 午前9時～午後3時
更生相談 (保護司)	毎月第3木曜日	市総合福祉センター5階 午前9時～午後3時
精神保健福祉相談 (精神保健福祉士)	毎月第3金曜日	市総合福祉センター5階 午後1時～午後4時

※ 祝休日及び休館日は除きます。

<費用> 無料

●お問合せ先 総合相談センター028 - 636 - 1215 (内線 500・501)

なお、法律相談・巡回相談以外は、電話による相談も受け付けています。

- ⑳ 認知症の人と家族のための電話相談
 公益社団法人認知症の人と家族の会栃木県支部会員による、認知症高齢者及びその家族の悩みごとや介護に関する相談
 < 開設日時 >
 月～金曜日 午後 1 時 30 分～午後 4 時
 ※ 第 4 水曜日は来所相談も実施
 ●お問合せ先 028 - 627 - 1122
- ㉑ とちぎ権利擁護センター（あすてらす・うつのみや）
 高齢の方（認知症高齢者、ひとり暮らし高齢者、高齢者 2 人世帯）や障がいのある方（知的障がい者、精神障がい者等）などで判断能力が十分でないために、福祉サービスの利用手続きが分からなかったり、日常的な預貯金の出し入れなどについてお困りの方に無料で相談に応じています。
 ※ 月～金曜日の午前 9 時～午後 4 時（祝休日、年末年始は除く）
 ●お問合せ先 中央 1 丁目 1 番 15 号 市総合福祉センター 5 階
 028 - 635-1234
- ㉒ 権利擁護・成年後見センター（法人後見事業）
 認知症や知的障がい・精神障がいなどの理由により、判断能力が不十分なため意思決定が困難な方を対象に、成年後見制度に基づき宇都宮市社会福祉協議会が法人として後見（保佐、補助）人を受任し、財産管理及び身上監護を行うことで、その方の権利を擁護します。また、成年後見制度に関する相談を受け、助言を行います。相談は無料です。
 ※ 一般相談の日時
 毎週月～金曜日の午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分
 （祝休日、年末年始は除く）
 中央 1 丁目 1 番 15 号 市総合福祉センター内
 ●お問い合わせ TEL:028 - 636 - 1215 FAX:028 - 637 - 2020
- ㉓ 家族介護教室
 要介護高齢者の状態の維持・改善を図るため、適切な介護知識・技術、介護・福祉サービスの適切な利用方法を習得すること、介護者同士の情報交換等を内容とした教室を開催します。
 ●お問い合わせ 高齢福祉課相談支援グループ 028 - 632-2356

②⑤ 在宅高齢者家族介護慰労金

在宅の介護を必要とする高齢者を常に介護している家族に、介護慰労金を支給します。

〈対象となる方〉

- 65 歳以上の介護保険の要介護4・5の認定を受けた高齢者を、在宅で日常的に介護をしている家族
- 申請の前月からさかのぼって1年のうち、介護サービスを6か月以上継続して受給していないこと。
- 市税等に滞納のないこと。

●お問い合わせ 高齢福祉課福祉サービスグループ 028 - 632-2360

9 住まい・施設

②⑥ 有料老人ホーム

有料老人ホームは、高齢者が暮らしやすいように配慮した「住居」となっています。有料老人ホームでのサービス内容や入居に際しての条件等は有料老人ホームによって異なります。

②⑦ サービス付き高齢者向け住宅

サービス付き高齢者向け住宅は、居室の広さや設備・バリアフリーなどのハード面の条件を備えるとともに、安否確認や生活相談などのサービスを提供する高齢者向けの住宅です。（入居には一定の要件があります。）

●お問い合わせ 住宅課住宅計画グループ 028-632-2552

②⑧ 在宅高齢者等日常生活用具の給付など

おおむね 65 才以上のひとり暮らしの高齢者の方などに日常生活の安全に役立つ用具を給付・貸与します。

<品目及び対象者>

品 目	対 象 者	給付	貸与
電磁調理器	おおむね 65 歳以上で、心身機能の低下に伴い防火等の配慮が必要なひとり暮らし又は高齢者世帯 ※3品目のうちいずれか1品目	○	
自動消火器		○	
火災警報器		○	
老人用電話	おおむね 65 才以上のひとり暮らし高齢者又は高齢者世帯で、生計中心者の前年の所得税が非課税の世帯に属する方 ※老人用電話は、電話回線を貸与します。電話機は利用する方が用意します。		○
シルバーカー		○	

※ 生計中心者の前年の所得税額によっては対象とならない場合や自己負担額が生じる場合があります。

●お問い合わせ 高齢福祉課福祉サービスグループ 028 - 632-2360

②⑨ 高齢者にやさしい住環境整備補助事業

65 歳以上で、介護保険の要支援以上に該当する高齢者のいる世帯に、日常生活を容易にするための既存住宅の改修に要する経費の一部を補助します。

<対象となる方>

生計中心者の前年の所得税額が非課税、または世帯の前年の所得税の合計額が 16,200 円以下で、市税に滞納がないこと。

●お問い合わせ 高齢福祉課福祉サービスグループ 028 - 632-2360

10 介護保険のサービス

③⑩ 訪問介護（ホームヘルプ）

ホームヘルパーが居宅を訪問し、入浴、排せつ、食事などの身体介護や、調理、洗濯などの生活援助を行います。通院などを目的とした乗降介助も利用できます。

③⑪ 訪問入浴介護

介護職員と看護職員が家庭を訪問し、浴槽を提供しての入浴介護を行います。

③⑫ 訪問リハビリテーション

居宅での生活行為を向上させるために、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が訪問によるリハビリテーションを行います。

③⑬ 訪問看護

疾患等を抱えている人について、看護師などが居宅を訪問して、療養上の世話や診療の補助を行います。

③⑭ 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。

③⑮ 通所介護

通所介護施設で、食事、入浴などの日常生活上の支援や、生活行為向上のための支援を日帰りで行います。

③⑯ 通所リハビリテーション

介護老人保健施設や医療機関などで、食事、入浴などの日常生活上の支援や生活行為向上のためのリハビリテーションを、日帰りで行います。

③⑰ 短期入所生活（療養）介護（ショートステイ）

介護老人福祉施設や医療施設に短期間入所して、日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。

③⑱ 特定施設入居者生活介護

介護保険の指定を受けた有料老人ホームなどに入居している方に、介護サービス計画などに基づいて、食事、入浴、排せつなどの介護、その他日常生活上の世話や機能訓練、療養上の世話を行います。

③⑲ 福祉用具貸与

車いすやベッドなど日常生活の自立を助ける福祉用具を貸与します。

- ④⑩ 福祉用具購入費の支給
入浴や排せつなどに用いる福祉用具の購入費用を限度額の範囲内で支給します。
※限度額：1年間（4月から翌3月）10万円を限度としてその9割を支給
- ④⑪ 住宅改修費支給
住居の段差を解消したり、廊下や階段に手すりを取り付けるといった改修費用を限度額の範囲内で支給します。
※限度額：一生涯に原則20万円を限度として、その9割を支給
- ④⑫ 認知症対応型共同生活介護（グループホーム）
認知症の高齢者が、共同生活をする住居で、日常生活上の世話や機能訓練などの介護サービスを受けられます。
- ④⑬ 小規模多機能型居宅介護
通いを中心に、利用者の洗濯に応じて訪問サービスや泊りのサービスを組み合わせ、多機能な介護サービスを受けられます。
- ④⑭ 認知症対応型通所介護
認知症の高齢者が、デイサービスを行う施設などに通い、日常生活上の世話や機能訓練などの介護サービスを受けられます。
- ④⑮ 介護老人福祉施設・介護老人福祉施設入所者生活介護
常時介護が必要で、自宅で介護を受けることが困難な方が入所する施設で、入浴、排せつ、食事等の介護、その他の日常生活上の世話、機能訓練、健康管理や療養上の世話を行います。
- ④⑯ 介護老人保健施設
在宅復帰をめざし、リハビリテーションを必要とする方が入所する施設で、看護、医学的管理下での介護及び機能訓練、その他必要な医療や日常生活上の世話を行います。
- ④⑰ 介護療養型医療施設
長期入院が必要な方が、療養病床などに入院します。医療、療養上の管理、看護、医学的管理下での介護、機能訓練などを行います。
- ④⑱ 紙おむつ購入費の支給（市町村特別給付）
宇都宮市独自のサービスとして、在宅で要介護1～5の方が使用する紙おむつ（尿取りパッドを含む）の購入費を支給します。なお、要支援1・2の認定を受けた方及び介護保険施設や病院に入所・入院の期間に購入されたものは対象となりません。
※限度額：1月（4月から翌3月）5,500円を限度としてその9割を支給

④⑨ 居宅介護支援事業者

宇都宮市の指定を受け、介護支援専門員（ケアマネジャー）を配置しています。要介護認定申請の代行やケアプランの作成を依頼するときの窓口となり、サービス提供機関と連絡・調整を行います。

※ 申請を代行できる事業者は厚生労働省令で定められています。

介護保険のサービスについての詳しい内容は、担当のケアマネジャーか、地域包括支援センター、高齢福祉課にお尋ねください。

発行者

宇都宮市

〒320-8540 宇都宮市旭1丁目1番5号

<http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp>

編集

宇都宮市保健福祉部高齢福祉課

電話：028(632)2904 ファクス：028(632)3040

E-mail: u1903@city.utsunomiya.tochigi.jp

家族が作った「認知症」早期発見のめやす

公益社団法人認知症の人と家族の会の会員の経験からまとめた認知症の早期発見の目安です。いくつか思いあたることがあれば、専門家に相談してみることがよいでしょう。

もの忘れがひどい

- 電話を今切ったばかりなのに、相手の名前を忘れる
- 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、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

判断・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
- テレビ番組の内容を理解できなくなった

時間・場所がわからない

- 約束した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

人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなったり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

不安感が強い

- ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

意欲がなくなる

- 下着を替えず、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
- ふさぎ込んで何をするのもおっくうがりいやがる