

平成27年度第3回
地域支援ネットワーク部会
～孤立を生まない地域社会づくり～

名古屋市 緑区

事例を基に地域での支えあいを考える

- ①事例報告を受けて、どのような課題が地域に存在しますか、同じような課題をもつ事例のかかわりも含め考えてみてください
- ②地域として、どのような援助、取り組みが必要と考えますか
自らの地域のなかで同じような方の援助を地域の方々が行っているようなことはありますか
- ③今後地域で可能な範囲で支えていくために、誰やどこが(複数でも構わない)が中心となって、どのように進めていくといいのでしょうか

グループでの話し合いの結果を報告

- 今後どのような援助が必要か
- どのような機関や人がどのような取り組みを行っていくと地域で安心して暮らしていけるか

まとめ

- 本日の結果を、できる地域から具体化させていく



- 地域での連携が少しずつ具体化される、次なる事例に生かすことができる



- 住民が安心して地域で暮らし続けることが可能となる

Q) 潜在化されている、同じニーズを持つ高齢者に向けて(諦めている、認識がない、周りが気づいていない高齢者)何ができる

親族 近隣者 民生委員 老人クラブ 自治会

サロン活動、地域での集まり、介護予防向けの教室、
地域ケア会議、チラシやチャックリストで把握等

主治医
薬剤師

在宅診療サポート医
栄養士

歯科医
地域包括支援センター

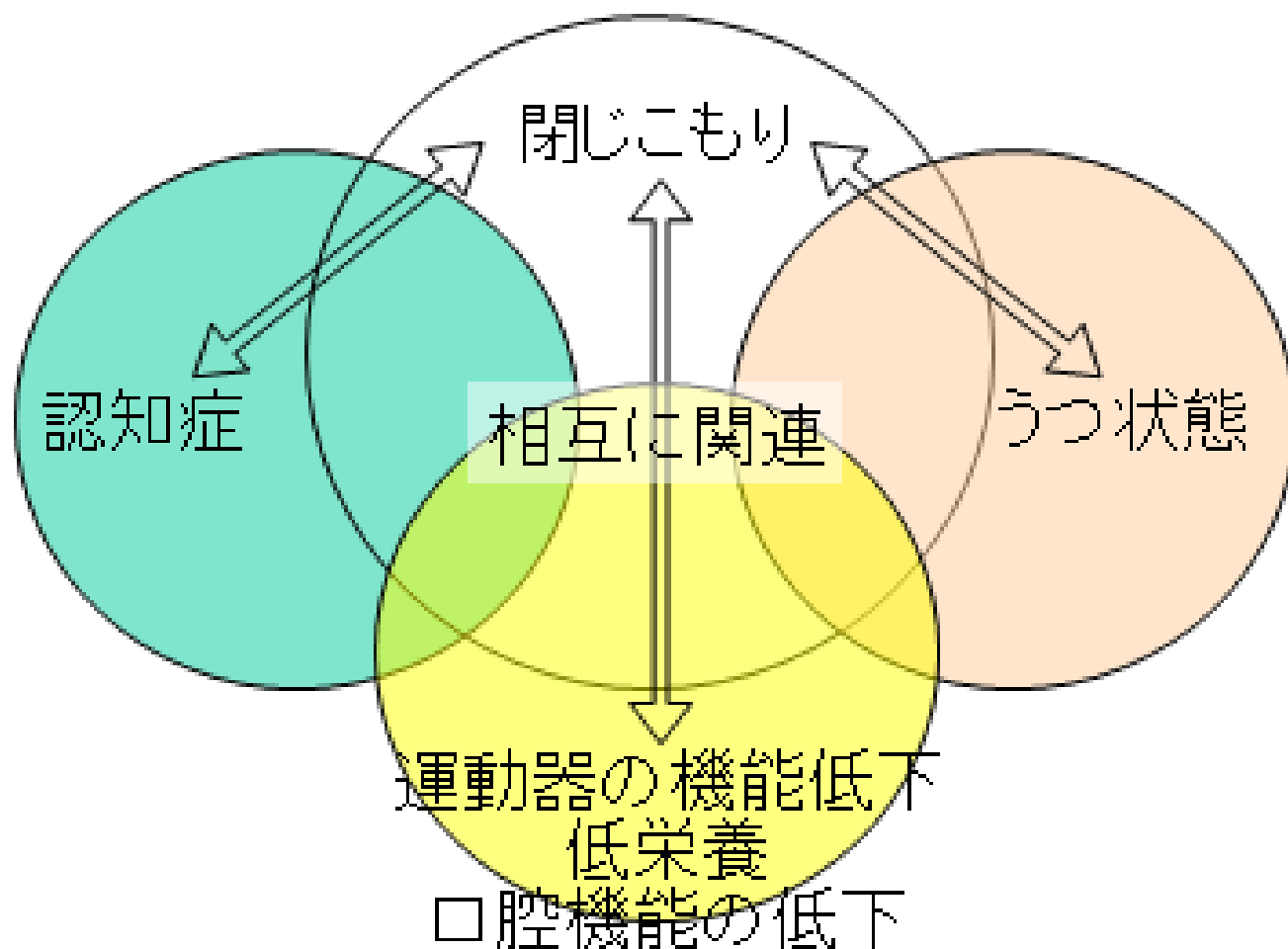
本人

ケアマネジャー 介護サービス事業所
保健師 行政職員

サロン活動、地域での集まり、介護予防向けの教室、
地域ケア会議、チラシやチャックリストで把握等

小学生 スーパー コンビニ 新聞店

閉じこもりとの関連生活課題



基本チェックリスト 抜粋

16	週 1 回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ
項目 16	項目 17	評価・判断	

0. はい → 1. はい 閉じこもりがちになっている可能性あり
(閉じこもり予備軍)

0. いいえ 問題なし

1. いいえ → 1. はい ・昨年も閉じこもりであった場合は、予防・支援の優先順位が最も高い
・昨年は閉じこもりでなかった場合は、予防・支援の優先順位は低い

0. いいえ ・昨年から閉じこもりであり、予防・支援の優先順位は中位

〈手段的自立 (IADL)〉

1. バスや電車を使って一人で外出できますか
2. 日用品の買い物ができますか
3. 自分の食事の用意ができますか
4. 請求書の支払いができますか
5. 銀行預金、郵便貯金の出し入れができますか

事前アセスメント

1. はい 0. いいえ
1. はい 0. いいえ
1. はい 0. いいえ
1. はい 0. いいえ
1. はい 0. いいえ

事後アセスメント

1. はい 0. いいえ
1. はい 0. いいえ
1. はい 0. いいえ
1. はい 0. いいえ
1. はい 0. いいえ

〈知的能動性〉

6. 年金などの書類が書けますか
7. 新聞を読んでいますか
8. 本や雑誌を読んでいますか
9. 健康についての記事や番組に関心がありますか

1. はい 0. いいえ
1. はい 0. いいえ
1. はい 0. いいえ
1. はい 0. いいえ

1. はい 0. いいえ
1. はい 0. いいえ
1. はい 0. いいえ
1. はい 0. いいえ

〈社会的役割〉

10. 友達の家を訪ねることがありますか
11. 家族や友達の相談にのることがありますか
12. 病人を見舞うことができますか
13. 若い人に自分から話しかけることができますか

1. はい 0. いいえ
1. はい 0. いいえ
1. はい 0. いいえ
1. はい 0. いいえ

1. はい 0. いいえ
1. はい 0. いいえ
1. はい 0. いいえ
1. はい 0. いいえ

〈生活体力指数〉

14. 歩行や外出に不自由を感じますか
理由(疾病、痛み、尿漏れ、目、耳、家の周囲、等)
15. イスから立ち上がる時、手の支えなしで
立ち上がりますか
16. 最近、つまずきやすいですか (易転倒性)

0. はい 1. いいえ
1. はい 0. いいえ
0. はい 1. いいえ

0. はい 1. いいえ
1. はい 0. いいえ
0. はい 1. いいえ

〈日中、おもに過ごす場所〉

- ・ A : 自宅の外 B : 敷地内 C : 自宅内

(A B C D)

- D : 自分の部屋

(A B C D)

〈日中、おもな過ごし方〉

- ・ A : 自宅外の仕事(役割) B : 家の仕事(役割)

(A B C D E)

- C : 趣味 D : おもにテレビ等 E : 特になし

(A B C D E)

認知症等の相談ができる窓口

かかりつけ医

通院している医療機関がある場合は、このチェックシートを持って、日頃の暮らしや困りごとなど、生活の様子を医師に伝えてみましょう。かかりつけ医がない場合も、まずは身近な医療機関に相談してみましょう。

高齢サポート(地域包括支援センター)

地域で暮らす高齢者の皆様の、介護・福祉・健康・医療など様々な面から総合的に支援するために京都市が委託運営している公的な相談窓口です。市内61箇所にきめ細かく設置しておりますので、まずは相談してください。



区役所・支所 福祉部(福祉事務所) 保健部(保健センター)

介護保険や高齢者福祉・障害者福祉(身体・知的)などの相談窓口です(福祉事務所)。健康づくりや精神保健福祉に関する相談窓口です(保健センター)。

京都市長寿すこやかセンター・京都市成年後見支援センター

高齢者の介護や権利擁護、認知症に関する専門相談機関です。

電話番号	受付時間・住所
075-354-8741 京都市長寿支援センター 専用電話 075-354-8815	月～土/9時～21時 日・祝日/9時～16時30分 (第3火曜日、年末年始を除く。17時以降の来所相談は事前連絡をお願いします。) 京都市下京区河原町通五条下る東側「ひとまち交流館 京都」4階

認知症疾患医療センター(京都市内)

[京都府立医科大学附属病院]

認知症の専門医療相談ができる医療機関です。

電話番号	受付時間・住所
075-251-5566	平日/9時～12時、13時～17時 (土日・祝日、年末年始を除く) 京都市上京区河原町通広小路上る梶井町465

京都府認知症コールセンター

[公益社団法人 認知症の人と家族の会 京都府支部]

認知症に関する知識や介護の仕方など、認知症介護経験者の立場で相談・助言を行います。

電話番号	受付時間・住所
0120-294-677 (フリーダイヤル) ※携帯電話・PHSからでも ご利用いただけます。	平日/10時～15時 (土日・祝日、お盆、年末年始を除く) 京都市上京区堀川通丸太町下る 京都社会福祉会館2階

※相談窓口の連絡先が不明の場合は、長寿福祉課(TEL 075-251-1106)までお問い合わせください。

平成25年11月 発行
保健福祉局長寿社会部長寿福祉課
京都市印刷物 第254612号



認知症? 「気づいて相談!」 チェックシート

「最近、もの忘れが増えてきたけど、
きっと年のせいやし大丈夫やろ。」
でも、少しでも心配があるなら、気軽に相談してみませんか。
認知症は早く気づいて対応することで、
症状を軽くしたり、進行を遅らせることができます。
まず相談が必要か、このチェックシートを試してみましょう。
また、様々な認知症の相談窓口も紹介しています。

いきいきした生活のため、
早めのチェックを今はじめましょう!

京 都 市

京都府医師会・認知症疾患医療センター 監修
(京都府立医科大学附属病院)

～地域で気づき・つなぎ・支える～認知症総合支援事業

自分のものの忘れが、気になりはじめたら…

自分でチェック

変化はゆっくりと現れることが多いので、
1年前の状態と現在の状態を比べてみるとよいでしょう。

- ☐ 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。
- ☐ 一人での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を楽しめなくなった。

ひとつでも
思い当たる場合は
まず相談!

かかりつけ医などの医療機関に相談したり、
「認知症等の相談ができる窓口」(裏面)を参考に、
これからのことを早めに相談してみましょう。

家族・身近な人のものの忘れが、気になりはじめたら…

家族・身近な人でチェック

認知症による変化は、本人より周りが先に気づく場合も多いものです。
家族や身近な人がチェックをしてみましょう。

- ☐ 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、些細なことで怒るようになった。
- ☐ 財布や通帳などをなくして、盗まれたと人を疑う。
- ☐ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった。

いくつか
思い当たる場合は
まず相談!

あなたを支える オレンジリング

地域みんなで 応援します！



ふれ愛サポートセンター「スピカ」内

1 高齢者相談支援センター（地域包括支援センター）

高齢者の介護などの相談に応じ、必要に応じて適切なサービスにつなげます。

TEL0562-45-5455（JR東海線から西側地域担当）



※家族が認知症かもしれないけど、どうすればいいかわからない。
※認知症と診断され、日常生活のサポートがほしい。
※近所に認知症かもしれない人がいて、気になる。

2 認知症地域支援推進員

認知症の人の相談・支援、医療機関などとの連携、啓発活動などを行います。認知症に関することなら、何でもご相談いただけます。

TEL0562-45-5447



※認知症についての情報が欲しい。どこに相談していいかわからない。

5 大府市保健センター

認知症・認知こもり・うつ予防の教室（いきいき教室）や、認知症予防の出席講座を行っています。

TEL0562-47-8000



※認知症予防について知りたい。
※予防の教室に参加したい。

6 若年性認知症コールセンター（認知症支援センター）

64歳以下で発症した「若年性認知症」について、全国からの相談に応じます。

TEL0800-100-2707

受付 10:00～15:00

7 国立長寿医療研究センター

適切な診断・治療を行うための「もの忘れ外来」や専門医療相談を行っています。もの忘れ外来の受診には予約が必要です。

予約センター **TEL0562-46-2547**

受付 9:00～14:00

認知症専門医療課 **TEL0562-87-0827**

受付 9:00～15:00

大府市医師会「もの忘れ相談窓口」

認知症の診断については、まずは、かかりつけ医にご相談ください。必要に応じて適切な医療を提供しています。



高齢者相談支援センター（地域包括支援センター）

認知症地域支援推進員

若年性認知症コールセンター（認知症支援センター）

国立長寿医療研究センター

10 東海警察 大府幹部交番

誤解などで行方不明となった場合は、いち早く届け出てください。

TEL0562-46-0022（緊急事故は110番）

介護保険サービス事業所

介護保険の認定を受けた後に、サービスを利用することができます（自己負担1割）。デイサービスやヘルパーなどが利用できます。

→介護保険の認定を受けたい場合は③へ

→サービスの利用などについては、①、②、④、⑤へ

3 高齢者相談支援センター 東分室

「高齢者相談支援センター」と同じ機能をしています。

TEL0562-48-1051（JR東海線から東側地域担当）

4 大府市社会福祉協議会

認知症になっても住みやすいまちづくりを目指し、地域のひとと一緒に活動しています。認知症サポーター教室や介護者教室を開催しています。

TEL0562-48-1805



※地域で認知症対策に取り組みたい。
※認知症に関することについて知りたい、学びたい。

8 共和病院

認知症治療科があります。

TEL0562-46-2222

9 市役所（福祉課・高齢者支援課）

介護保険や、市の高齢者福祉サービスなどの申請や相談に応じます。市の認知症対策の推進、実施をしています。

TEL0562-45-6289（東）



※介護保険の認定申請をしたい。療養を受けたい。
※市の福祉サービスを知りたい、利用したい。
※経済的負担について相談したい。

民生児童委員

地域で身近な相談支援活動を行うボランティアです。市役所や高齢者相談支援センターに支援の必要な人の状況を伝えるなど、「隣近所」役として活動しています。

認知症サポーター

認知症サポーター教室を受講し、認知症の人のことを正しく理解し地域で関わる応援者です。オレンジリングを付けている人が目印です。

→認知症サポーター教室については③へ



日常生活へのアドバイス

(1) 本人の心がけ

- ①毎日、三食きちんと食べて規則正しい生活を心がける
(バランスの取れた食事、十分な睡眠、メリハリのついた生活)
- ②普段の生活の中で体を動かすよう心がける
(散歩、家事、買い物、庭仕事等)
- ③定期的に健康診断を受ける(かかりつけの医師をもつ)
- ④自分でやれることは自分でやる(家での役割をもつ)
- ⑤積極的に外出するよう心がける(おしゃべりを楽しむ仲間を作る、人との交流をもつ、季節の変化など感じる)
- ⑥趣味を持つ
- ⑦地域活動に参加(やれることをやれる範囲で)
- ⑧地域の様々な情報を集め、積極的に利用
- ⑨安心・安全な住環境の整備

(2) 家族の心がけ

- ①家での役割を持ってもらう
- ②必要以上の制限をしない
- ③できることが増やせるように関わる(手を出しすぎない)
- ④外出するきっかけをつくる、一緒に出かける
- ⑤一緒に時間を楽しむ
- ⑥うつ状態が見られたら早めに専門家に相談する
- ⑦地域での様々な情報を提供する

(3) 近隣住民等の心がけ(地域でできること)

- ①お互い声かけ(みんながあいさつ、地域の活動のお誘い等)
- ②みんなが気軽に集える場をつくる。3～4人の小さな規模でよい(歩いていける距離に場があると、みんなが集まり交流ができ、お互いの様子がわかりあえる)
- ③必要に応じ関係機関に相談(民生委員、保健センター、地域包括支援センター等)

一人暮らし等で孤立している人を発見するサイン

①顔を見せない

老人クラブや町内会の活動、趣味の集まりに急に来なくなった

民生委員としては日頃から人の集まる場所に出向き、急に来なくなって気になる人は連絡通報してもらえよう頼んでおく

②洗濯物

ベランダや庭は大切な情報源、洗濯物がいつものように干してあるか、夜になっても干したままになっていないか、天気が良いのに何日も干していない時等は声をかけてみます

③屋内の電灯

夜間に屋内の電灯がついているかどうか、幾晩も続けて電灯がついていなければ、一声かけて安否確認をする

④ごみ出し

ゴミの回収日に、いつものようにごみが出してあれば、心配はありません。

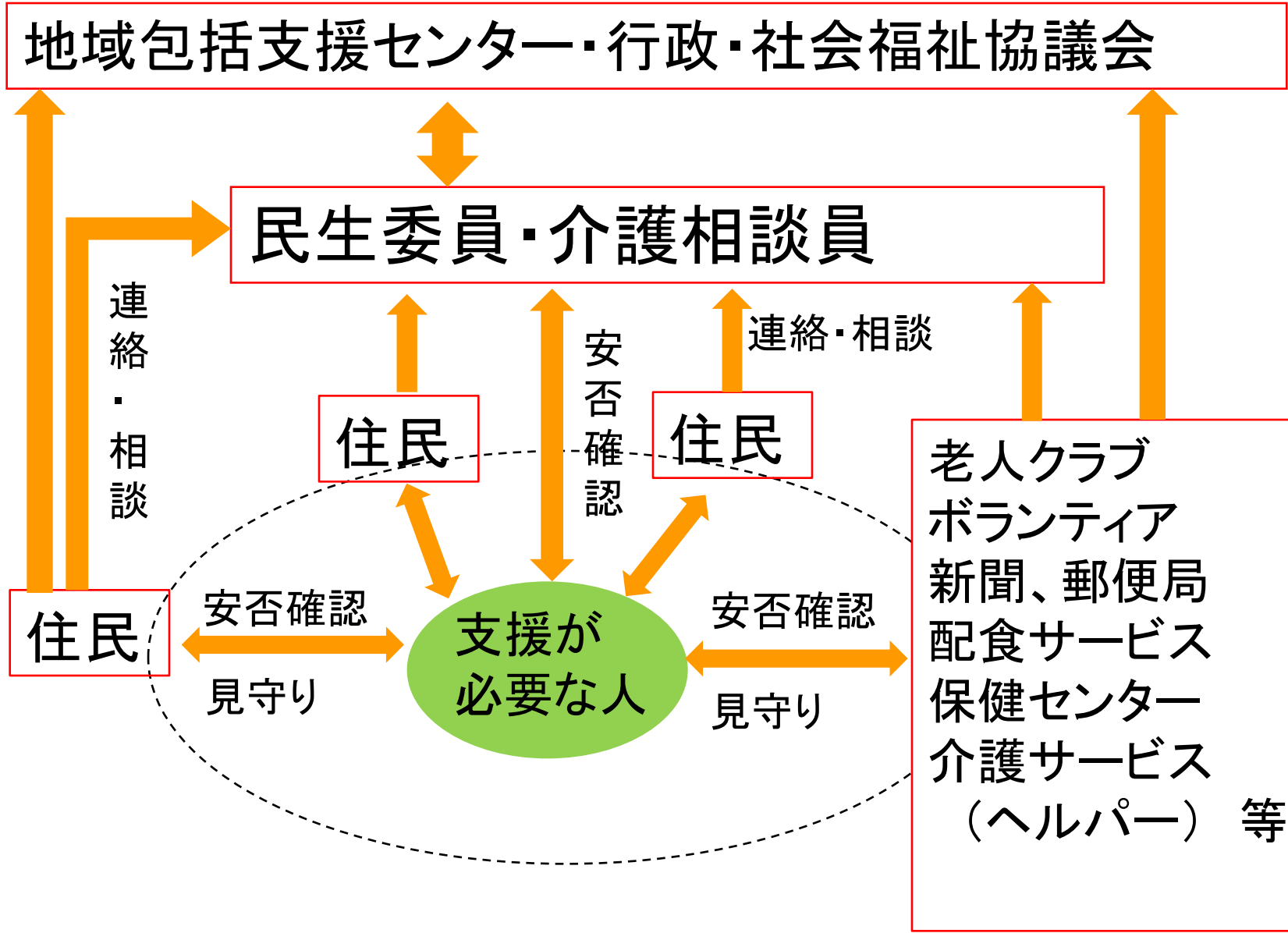
わざわざ朝から見守りに出かけなくても、近所の方々に様子をうかがうのも一つ

⑤新聞、郵便、宅配便

新聞受けや郵便入れに、新聞や郵便物が溜まっていれば屋内で何かの異変を知らせるサインの一つ、自信を持って声をかけてみる

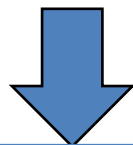
地域で支えるための地域包括ケア

1. 在宅を中心とする地域での居住を支援
医療や介護サービス、地域の見守り
2. 本人を中心とした居場所づくり(就労支援も)
家の中だけではない地域社会との結びつき
3. 支え合い、助け合いが基本
地域全体で見守り、声かけができる安心
4. 医師、行政、介護、地域が密に連携すること
5. 地域において顔が見える関係を構築すること



さいごに

ひとり暮らしや閉じこもりがち、認知症があっても、24時間365日、地域で安心して暮らしていくためには、介護や医療の連携とあわせ、地域住民の高齢者への理解（認知症、閉じこもり等）ある眼差し、声掛け、見守り、支え合いができる街づくり「地域のつながり」が重要



- ①地域の特性を生かした取り組みを考えていく
- ②今できている取り組みを評価していくことも大切
- ③小学校区、中学校区、自治区、区全域等、それぞれで取り組む内容を考えていくことも大切