

修正版

根室市 認知症ガイドブック (ケアパス)

**ケアパス
とは？**

『認知症ってどんな病気？』
『認知症の相談先は？』

このガイドブック（ケアパス）は、市民の皆様に、少しでも認知症を正しく理解していただき、認知症になっても、住み慣れた地域で暮らしていくために、生活の工夫や対応の仕方が分かるようにしたいという願いを込めて作成しました。

【修正内容概要】

本ガイドブックの事業所等に関する情報について、最新データに基づき一部修正しました。

はじめに

根室市では、誰もが住み慣れた地域で、いつまでも生き生きと暮らせるように、地域包括ケアシステムの構築に取り組んでいます。

急速に進む高齢化により、わが国の認知症高齢者数は、2020年でおよそ600万人、2025年には700万人と推計されており、高齢者の約5人に1人に達すると見込まれています。

認知症になっても、自らの意思が尊重され、地域のより良い環境で、安心して暮らせるよう、国では「認知症施策推進総合戦略～認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて～」(新オレンジプラン)を策定しました。

その取り組みの一つとして、当市においては、「根室市認知症ガイドブック(ケアパス)」を作成し、普及促進に努めています。

このガイドブックは、認知症の発症予防や、認知症の症状の進行に応じた対応方法について、いつ、どこで、どのような介護サービス等を受けることができるのかを示したものです。

認知症の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「根室市認知症ガイドブック」をご活用いただければ幸いです。

目 次

1. 認知症かな? 1 ページ
2. 認知症とは? 5 ページ
3. 認知症の症状別ケアの流れ 7 ページ
4. 利用できるサービス等について 11 ページ
5. 連絡・相談先 21 ページ

1

認知症かな？

認知症の合図は、もの忘れだけではありません

日常の暮らしの中で「もの忘れが多いな」「もしかしたら認知症かな」と思われることはありませんか。まずは、チェックリストで調べてみましょう。

認知症に関する自己チェックリスト

これらの症状は、認知症の危険信号です。

いくつか当てはまったら、かかりつけのお医者さんや地域包括支援センターにご相談ください。

☐ ①もの忘れを周りの人から言われる
☐ ②簡単な計算の間違いが多くなった
☐ ③大きなお金（1万円札）で支払いをする
☐ ④時間や場所の感覚が不確かになった
☐ ⑤慣れているところで道に迷った
☐ ⑥必要な物や事を忘れてしまう
☐ ⑦同じ物を買ってしまう
☐ ⑧ものの名前が出てこなくなった
☐ ⑨食べたことや食べたものを忘れる
☐ ⑩最近の出来事が思い出せない
☐ ⑪人と会う約束やその日時を忘れる
☐ ⑫鍋を焦がした、ガスの火を消し忘れた
☐ ⑬アンケートや質問用紙の記入に戸惑うことがある
☐ ⑭医者からもらった薬が余る
☐ ⑮テレビドラマの内容が理解できない、説明できない
☐ ⑯身だしなみ・服装が気にならなくなった
☐ ⑰家事・日課・趣味をあまりしなくなった、興味・関心がなくなった
☐ ⑱ささいなことで怒りっぽくなった
☐ ⑲以前より疑い深くなった

「認知症を知るホームページ (<http://www.e-65.net/index.html>)・認知症の危険信号」より引用

家族のための認知症を疑うチェックリスト

本人の現在の状態と1年前の状態を比べてください。

総合得点が24点以下の場合に、認知症が疑われます。

かかりつけのお医者さんや地域包括支援センターにご相談ください。

■変わらない：2点、多少悪くなった：1点、とても悪くなった0点	点 数		
①曜日や月が分かりますか	2	1	0
②前と同じように道が分かりますか	2	1	0
③住所と電話番号を覚えていますか	2	1	0
④物がいつもしまわれている場所を覚えていますか	2	1	0
⑤物がいつもの場所にない時、見つけることができますか	2	1	0
⑥洗濯機やテレビのリモコン等の電気製品を使いこなせますか	2	1	0
⑦自分で状況にあった着衣や更衣ができますか	2	1	0
⑧買い物でお金が払えますか	2	1	0
⑨身体の具合が悪くなったわけでないのに行動が不活発になりましたか	2	1	0
⑩本の内容やテレビの筋が分かりますか	2	1	0
⑪手紙を書いていますか	2	1	0
⑫数日前の会話を自分から思い出すことができますか	2	1	0
⑬数日前の会話の内容を思い出させようとしても難しいですか	2	1	0
⑭会話の途中で言いたいことを忘れることがありますか	2	1	0
⑮会話の途中で適切な単語が出てこないことがありますか	2	1	0
⑯よく知っている人の顔が分かりますか	2	1	0
⑰よく知っている人の名前を覚えていますか	2	1	0
⑱その人たちがどこに住んでいるか、仕事などが分かりますか	2	1	0
⑲最近のことを忘れっぽくなりましたか	2	1	0
合計			点

「認知症を知るホームページ (<http://www.e-65.net/index.html>)・認知症の危険信号」より引用

認知症を予防するためには・・・

「糖尿病」「脂質異常症」「高血圧」「脳卒中」「肥満」などの生活習慣病が、認知症の発症と大きく関係していると言われています。認知症を予防するためには、まず、生活習慣を改善することが大切です。

認知症になりやすい生活のポイントについて、一度、ご自分の生活を振り返って、チェックしてみましょう。

■認知症になりやすい生活

- 肉をよく食べ、野菜が苦手である
- 運動をする習慣がない
- 家に閉じこもりがちである
- 新聞や本を読まない
- 趣味や関心がない
- 持病がある
- 寝不足

ご自分にあてはまる項目はありませんでしたか？

もしも、あてはまる項目があれば、生活習慣の改善が必要かもしれません。

認知症になりにくい生活のポイントを少し意識して生活するように心がけてみましょう。

■認知症になりにくい生活

- バランスのとれた食事を心がけている
- ウォーキング等をしている
- 30分以内の昼寝をしている
- 人と積極的に交流している
- 趣味を楽しんでいる
- 禁煙、お酒は適量である

認知症予防の十カ条

- 1、塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を
- 2、適度に運動を行い、足腰を丈夫に
- 3、深酒とタバコはやめて規則正しい生活を
- 4、生活習慣病（高血圧、肥満等）の予防・早期発見・治療を
- 5、転倒に気をつけよう 頭の打撲は認知症招く
- 6、興味と好奇心をもつように
- 7、考えをまとめて表現する習慣を
- 8、こまやかな気配りをしたよい付き合いを
- 9、いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
- 10、くよくよしないで明るい気分で生活を

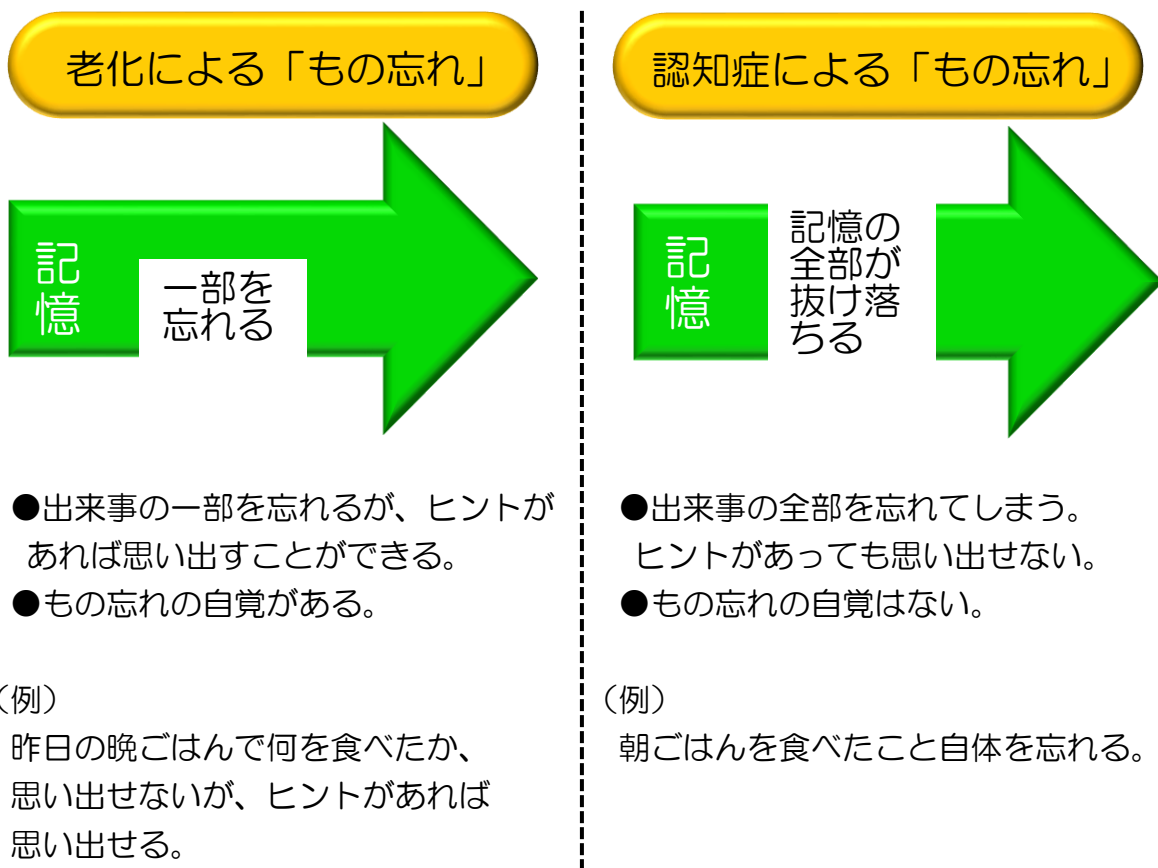
※公益財団法人 認知症予防財団のホームページより引用

2

認知症とは？

認知症は何かの病気によって起こる症状や状態の総称で、老化による「もの忘れ」と「認知症」は違います。誰でも加齢に伴って、人の名前が思い出せなくなったりしますが、こうした「もの忘れ」は脳の老化によるもので、認知症は「老化によるもの忘れ」とは違い、様々な原因で脳の細胞が壊れてしまったり、働きが悪くなってしまうことで様々な障害が起こり、生活上の支障が、およそ6ヶ月以上継続している状態を指します。

老化による「もの忘れ」と認知症による「もの忘れ」の違い



認知症には、様々なタイプがあり、その症状や進行の仕方もそれぞれで異なります。認知症で最も多いと言われているのが、「アルツハイマー型認知症」で、その他のタイプとしては「レビー小体型認知症」、「前頭側頭型認知症」、「脳血管性認知症」が代表的なものと言われています。

主な認知症の種類と症状

アルツハイマー型認知症

認知症としては、最も多いタイプと言われています。

脳全体が徐々に萎縮することで発症します。

日付、昼か夜か、今いる場所、家族の顔などが分からなくなります。

また、事実と異なることを話したりすることがあります。

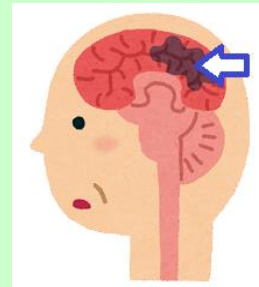


最も多い

レビー小体型認知症

「レビー小体」という特殊な物質が脳に蓄積された結果、脳の細胞が損傷を受けて発症します。

幻視や眠っている間に奇声をあげる等の異常言動の症状が現れます。



また、手足が震えたり、小刻みに歩行するなどパーキンソン症状が見られることもあります。

脳血管性認知症

脳の血管が詰まったり、破れることで、その部分の細胞が壊れてしまうことで発症します。出来ることと出来ないことが分かれていることが多く（まだら症状）、気分が落ち込んだり、意欲の低下が見られやすいです。

脳血管障害によって手足に麻痺や感覚の障害などの神経症状が現れることがあります。



前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉の萎縮により発症します。

話をしているにもかかわらず、じっと聞いていられず、急に立ち上がってどこかへ行ってしまうたり、万引きや無銭飲食、交通違反等、社会的ル



ールが守れなくなるなど、人格が変わったような特徴が見られます。

3

認知症の症状別ケアの流れ

認知症を大きく4段階の症状に分類し、症状別のケアについてまとめています。

認知症の症状は、原因となる疾患や身体状況などにより個人差があるため、必ずしも、この通りになるわけではありませんが、一定の目安として参考にしてください。

①認知症の疑い・気づき（認知症になる前の段階）

症状

- ものの忘れの自覚がある
- 言葉が出にくく「あれ」「それ」などと言う
- ヒントがあれば思い出すことができる
- ものの忘れがあっても自立して生活できる

A 相談	● 地域包括支援センター（市役所） ● 在宅介護支援センター（はまなす園、こざくら）
B 医療	● かかりつけ医 ● 専門医療機関
C 介護保険	● 介護申請
D 住まい	● 養護老人ホーム（隣保院）
E 予防 交流の場	● 趣味活動、習いごと ● 老人クラブ、老人福祉センター、高齢者サロン ● 介護予防教室
F 生活支援 見守り・安否	● 配食サービス、緊急通報システム、安否確認サービス ● 高齢者見守りボランティア
G 権利擁護	● 任意後見制度（地域包括支援センター、公証役場） ● 消費生活センター

認知症の人を介護している家族は・・・？

とまどい・否定

- ・異常な言動にとまどい、否定しようとする。
- ・他の家族等にも打ち明けられずに悩む。

②初期認知症（日常生活に支障あるが概ね自立）

症状

- 同じことを何回も聞いたり、置き場所を探し回る
- 約束したことを忘れる
- 物を盗られたと言う
- 不安、抑うつ、自信喪失（やる気がない）
- 買い物で小銭が使えない

A 相談	● 地域包括支援センター（市役所） ● 在宅介護支援センター（はまなす園、こざくら） ● かかりつけ医、専門医療機関
B 医療	● かかりつけ医 ● 専門医療機関
C 介護保険	● 介護申請 ● 訪問介護、通所介護、ショートステイ ● 福祉用具（貸与・購入）、住宅改修 ● 通所リハビリ（デイケア） ● 認知症グループホーム利用者負担費用助成事業
D 住まい	● 養護老人ホーム（隣保院） ● 有料老人ホーム（勢和、宝林道夢） ● 認知症グループホーム（愛の家、孝仁会、イコロの杜）
E 予防 交流の場	● 趣味活動、習いごと ● 老人クラブ、老人福祉センター、高齢者サロン ● 介護予防教室
F 生活支援 見守り・安否	● 配食サービス、緊急通報システム、安否確認サービス ● 高齢者見守りボランティア ● 認知症サポーター ● 認知症高齢者見守り事業
G 権利擁護	● 任意後見制度（地域包括支援センター、公証役場） ● 消費生活センター ● 日常生活自立支援事業（社会福祉協議会）

認知症の人を介護している家族は・・・？

混乱・怒り・拒絶

- ・認知症への対応の仕方が分からず、些細なことで腹を立てたり、叱ったりする。
- ・絶望感に陥り易く、精神的に最も辛い時期。

③中期認知症（日常生活に手助け、介護が必要）

症状

- 料理がうまくできない
- 季節に応じた服が着れない
- 電気製品の使い方が分からない
- 外出先から家へ戻れない（徘徊が多くなる）
- 自分の年齢が分からない

A 相談	● 地域包括支援センター（市役所） ● かかりつけ医、専門医療機関
B 医療	● かかりつけ医 ● 専門医療機関
C 介護保険	● 訪問介護、通所介護、ショートステイ ● 福祉用具（貸与・購入） ● 住宅改修 ● 認知症グループホーム利用者負担費用助成事業
D 住まい	● 有料老人ホーム（勢和、宝林道夢） ● 認知症グループホーム（愛の家、孝仁会、イコロの杜） ● 介護老人保健施設（こざくら） ● 特別養護老人ホーム（はまなす園）
E 予防 交流の場	● 通所介護（デイサービス） ● 在宅介護者を支える会（社会福祉協議会）
F 生活支援 見守り・安否	● 配食サービス、緊急通報システム、安否確認サービス ● 高齢者見守りボランティア ● 認知症サポーター ● 認知症高齢者見守り事業 ● SOS ネットワーク ● ひとり歩き早期発見ステッカー
G 権利擁護	● 消費生活センター ● 成年後見制度（地域包括支援センター）

認知症の人を介護している家族は・・・？

割り切り

- ・怒ったり、イライラしてもメリットはないと考え始め、割り切るようになる時期。
- ・家族介護者にとっては精神的負担が軽くなる時期

④後期認知症（常に介護が必要）

症状

- 一人で着替えができない
- 家族の顔が分からない
- 日中でもうつらうつらとしている
- 声かけの反応が少ない、言葉数が少ない
- 尿意や便意を感じにくい（排泄の失敗が多い）

A 相談	● 地域包括支援センター（市役所） ● 専門医療機関
B 医療	● かかりつけ医 ● 専門医療機関
C 介護保険	● 訪問介護、通所介護、ショートステイ ● 認知症グループホーム利用者負担費用助成事業 ● 福祉用具（貸与・購入）、住宅改修 ● 訪問看護、訪問入浴、訪問理容サービス ● 家族介護用品給付サービス、家族介護支援金
D 住まい	● 有料老人ホーム（勢和、宝林道夢） ● 認知症グループホーム（愛の家、孝仁会、イコロの杜） ● 介護老人保健施設（こざくら） ● 特別養護老人ホーム（はまなす園）
E 予防 交流の場	● 通所介護（デイサービス） ● 在宅介護者を支える会（社会福祉協議会）
F 生活支援 見守り・安否	● 配食サービス、緊急通報システム、安否確認サービス ● 高齢者見守りボランティア ● 認知症サポーター ● 認知症高齢者見守り事業 ● SOS ネットワーク ● ひとり歩き早期発見ステッカー
G 権利擁護	● 消費生活センター ● 成年後見制度（地域包括支援センター）

認知症の人を介護している家族は・・・？

受 容

- ・ 認知症に対する理解が深まり、認知症の人の心理を理解できるようになる。
- ・ 認知症を受け入れられるようになる時期

4

利用できるサービス等について

A

相談

「最近、もの忘れが増えてきたけど、きっと年のせいだろう」と思うことはありませんか？少しでも思い当たる場合は、まず相談することが大切です。早く気づいて対応することにより、症状を軽くしたり、進行を遅らせることができます。

かかりつけ医

普段お世話になっているかかりつけ医に相談し、必要に応じて専門医を紹介してもらいましょう。

専門の医療機関

認知症の専門医療相談ができる医療機関です。

▼江村精神科内科病院（認知症疾患医療センター）

電話番号	受付時間・住所
22-2811	月～金／9:30～11:30、14:00～16:30 根室市有磯町2丁目25番地

▼根室共立病院

電話番号	受付時間・住所
24-4736	月～金／9:00～11:00、13:30～16:00 根室市花園町4丁目1番地

高齢者の相談窓口

高齢者の皆様を総合的に支援するための相談窓口です。お気軽にご相談下さい。

地域包括支援センター

地域で暮らす高齢者の皆様を総合的に支援するための公的相談窓口です。

【受付時間】月～金曜日 8:50～17:20
(土・日・祝日および年末年始は除きます)

◆根室市地域包括支援センター

【住 所】根室市常盤町2丁目27番地 市役所 窓口5番
【電 話】23-6111 (内線 2161・2162)

在宅介護支援センター

地域で暮らす高齢者の皆様の身近な相談窓口として市が委託運営している相談機関です。

【受付時間】月～金曜日 9:00～17:00
(土・日・祝日および年末年始は除きます)

◆在宅介護支援センターこざくら

【住 所】根室市西浜町5丁目89番地1
【電 話】23-3150

◆在宅介護支援センターはまなす園

【住 所】根室市有磯町2丁目19番地
【電 話】22-8850

相談機関（コールセンター等）

認知症や悪質商法の被害等の専門相談コールセンターです。お気軽にご相談下さい。

北海道認知症コールセンター

認知症の介護は、やってみた人でないと分からない辛さがあります。介護の不安や不満がよく分かる介護経験者が的確にアドバイスします。

【住 所】札幌市中央区北2条西7丁目 かでる2・7（4階）

【電 話】011-204-6006

【時 間】月～金曜日 10:00～15:00

（土・日・祝日および年末年始は除きます）

【受付方法】電話 または 来所による相談

若年性認知症コールセンター

65歳未満で認知症を発症した場合「若年性認知症」と診断されます。働き盛りの世代で発症するため、ご本人だけでなく、ご家族の生活にも影響が大きいと考えられます。若年性認知症に関する様々な相談に対して、専門の教育を受けた相談員が対応します。

【電 話】0800-100-2707（通話無料）

【時 間】月～金曜日 10:00～15:00

（土・日・祝日および年末年始は除きます）

消費生活センター

悪質商法の被害にあった時や不安を感じたときは、ためらわずに以下の窓口に相談して下さい。

●北海道立消費生活センター

【電話】050-7505-0999

【時間】月～金 9:00～16:30

●根室市消費生活センター

【電話】0153-24-9065

【時間】月～金 9:00～17:00

（土・日・祝日および年末年始は除きます）



医療

かかりつけ医

本人が普段お世話になっているかかりつけ医に相談し、必要に応じて専門医を紹介してもらうとよいでしょう。認知症の介護は長期にわたるので、本人をよく知っているかかりつけの医師に診てもらえれば、こまめに相談しながら治療を続けていくことができます。

専門の医療機関（11ページにも掲載しています）

▼江村精神科内科病院（認知症疾患医療センター）

電話番号	受付時間・住所
22-2811	月～金／9:30～11:30、14:00～16:30 根室市有磯町2丁目25番地

▼根室共立病院

電話番号	受付時間・住所
24-4736	月～金／9:00～11:00、13:30～16:00 根室市花園町4丁目1番地



介護保険

介護保険サービスを利用するためには介護保険の申請が必要です。申請・相談窓口は、市役所介護福祉課介護保険担当（5番窓口）です。

既に介護認定を受けている方で、介護保険サービスを利用する場合は、担当のケアマネジャーに相談して下さい。

①	訪問介護（ホームヘルプ） ホームヘルパーが訪問し、入浴、排せつ、食事等の介護や調理、洗濯、掃除等の家事を行います。	市内4事業所
②	通所介護（デイサービス） デイサービスセンターで、食事・入浴などの介護や生活機能訓練が日帰りで受けられます。	市内7事業所
③	訪問看護 看護師等が訪問し、病状の観察や療養上のお世話をはじめ、適切な看護ケアとアドバイスにより、在宅での療養生活が送れるよう支援します。	訪問看護ステーション（エトピリカ、つなぐ）
④	短期入所生活介護（ショートステイ） 介護老人保健施設等に短期間入所して、食事・入浴などの介護や機能訓練が受けられます。一定期間、介護から解放される家族にとって、自分の時間を持つことが出来たり、介護負担の軽減を図ることができます。	はまなす園、セラピーこざくら
⑤	通所リハビリ（デイケア） 介護老人保健施設で、食事、入浴などの日常生活上の支援や生活機能向上のための機能訓練などを日帰りで受けられます。	セラピーこざくら
⑥	訪問入浴サービス 利用者の自宅において、サービス事業者が持参した浴槽によって入浴の介助を受けられます。	※現在 休止中

⑦	住宅改修	担当ケアマネジャーにご相談下さい 要介護者が、自宅に手すりを取付ける等の住宅改修を行う場合に、住宅改修費が介護保険から支給されます。
⑧	福祉用具（貸与・購入）	担当ケアマネジャーにご相談下さい 福祉用具とは、介護に必要な用具で利用者の肌が直接触れるもの、例えばポータブルトイレ・入浴用品などです。介護保険の毎月の利用上限額とは別に10万円を上限として購入費が支給されます。
⑨	家族介護用品給付事業	市役所介護福祉課介護保険担当 在宅で重度の要介護者を介護している家族を支援するため、おむつ等の介護用品を支給します。
⑩	要介護者訪問理容サービス	市役所介護福祉課介護保険担当 在宅で生活する寝たきりの高齢者等のご自宅を訪問し、散髪等のサービスを提供します。
⑪	家族介護支援金支給事業	市役所介護福祉課介護保険担当 在宅で重度の高齢者を介護している世帯に対し、家族の精神的・経済的負担の軽減を図るため、家族介護支援金を支給します。

D 住まい

①	養護老人ホーム 根室隣保院附属養護老人ホーム 常時介護の必要はないが、心身および経済的な理由から居宅における生活が困難な65歳以上の高齢者を養護するための施設です。入所にあたっては、市の審査が必要ですので、市役所介護福祉課高齢者包括支援担当へご相談下さい。
②	有料老人ホーム 勢和（介護付）、宝林道夢（住宅型） 介護付有料老人ホームと住宅型有料老人ホームがあり、食事と日常生活上のサービスを提供します。
③	介護老人保健施設 セラピーこざくら 要介護1～5と認定された方で、病状は安定したが、リハビリの必要な方が、短期間で自宅復帰を目指すために入所する施設です。
④	特別養護老人ホーム はまなす園 原則、要介護3～5と認定された方で、日常生活に常に介護を必要とされ、在宅生活が困難な方が対象の施設です。
⑤	認知症グループホーム 愛の家、孝仁会、イコロの杜 認知症の人が、少人数で共同生活をする住宅で、スタッフによる介護を受けながら、食事、入浴等の介護・症状改善や維持を図るための支援が受けられます。
⑥	小規模多機能型居宅介護 根室たんぽぽ 住み慣れた地域で「通い」を中心に、利用者の容態や希望に応じて、随時、「訪問」や「泊まり」を組み合わせ、多機能なサービスが受けられます。
⑦	住宅改修 担当ケアマネジャーにご相談下さい 要介護者が、自宅に手すりを取付ける等の住宅改修を行う場合に、住宅改修費が介護保険から支給されます。
⑧	福祉用具（貸与・購入） 担当ケアマネジャーにご相談下さい 福祉用具とは、介護に必要な用具で利用者の肌が直接触れるもの、例えばポータブルトイレ・入浴用品などです。介護保険の毎月の利用上限額とは別に10万円を上限として購入費が支給されます。

E 予防・交流の場

①	老人クラブ	根室市老人クラブ連合会	根室市の60歳以上の会員組織です。各クラブが生きがいと健康づくり、ボランティア活動等を行っています。
②	老人福祉センター	市内2カ所（光洋町、西浜町）	高齢者が健康で明るく生きがいのある日常生活を送れるように各種相談に応じるとともに健康増進、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。60歳以上の方ならどなたでもご利用できます。
③	高齢者サロン	昭和町2丁目115番地 根室市福祉交流館内	根室市福祉交流館内に設置しています。館内では、囲碁や将棋、カラオケ等を楽しむことができます。65歳以上の方ならどなたでもご利用できます。
④	在宅介護者を支える会	（事務局）根室市社会福祉協議会	認知症や寝たきりの高齢者などを支える介護者への関心と理解を深め、交流などを通じてお互いに支えあうことを目的とした団体です。
⑤	介護予防教室	根室市地域包括支援センター	お元気な方が今後も介護が必要な状態とならないように、そして今現在、機能低下が見られる人もそれ以上悪化させないようにするための取り組みです。市では、運動機能や口腔機能の向上のための介護予防事業をはじめ、軽運動を取り入れた介護予防教室を実施しています。介護予防を通じていつまでも健康で生き生きとした暮らしが送れることを目指します。
⑥	通所介護（デイサービス）	市内7事業所	デイサービスセンターで、食事・入浴などの介護や生活機能訓練が日帰りで受けられます。他の利用者との交流もできます。
⑦	趣味・習いごと	総合文化会館、青少年センター	総合文化会館、青少年センターでは、様々な高齢者サークルが活動しています。趣味や習いごとによって脳の活性化等の効果が期待できます。

F

生活支援・見守り・安否

①	緊急通報システム	市役所介護福祉課高齢者包括支援担当
	ひとり暮らしの高齢者等に対して、急病等の緊急事態の時に迅速な救護活動ができるよう、万一の場合に受信センターと緊急連絡が取れる通報システムを貸与します。	
②	愛の声かけ事業	市役所介護福祉課高齢者包括支援担当
	70歳以上の一人暮らしの高齢者に対し、乳酸菌飲料を宅配しながら声掛けすることによって安否を確認するサービスです。	
③	配食サービス	根室市地域包括支援センター
	65歳以上のひとり暮らし及び高齢者のみの世帯で、調理が困難な世帯に対し、栄養のとれた食事を提供し、安否確認を行うサービスです。	
④	高齢者見守りボランティア	根室市地域包括支援センター
	市では、ボランティアとして、地域における高齢者の見守り活動にあたっていただける方を登録して、さりげない見守り活動を実施しています。	
⑤	ひとり歩き早期発見ステッカー	根室市地域包括支援センター
	ひとり歩き（徘徊）をする恐れのある高齢者に対し、靴や杖等に貼る反射ステッカーを配布しています。ステッカーには個別番号を付しており、配布時に連絡先等の情報を登録していただきます。	
⑥	認知症高齢者見守り事業	根室市地域包括支援センター
	65歳以上の一人暮らしの方で、認知症と診断された方を対象に、定期的な訪問による安否確認や生活指導等の見守りサービスを提供します。	
⑦	認知症サポーター	根室市地域包括支援センター
	認知症の人や家族が困った時に手助けをしてくれたり、温かく見守ってくれる応援者のことで、専門の講師による養成講座を受けた人です。	
⑧	SOSネットワーク	（事務局）根室保健所
	町会、タクシー会社、警察などの関係機関の協力を得て、ひとり歩き（徘徊）による事故を未然に防ぐため、連絡体制を組んでいます。	



権利擁護

①	日常生活自立支援事業	根室市社会福祉協議会
	日常生活の判断能力に不安があり、在宅で生活している方に、福祉サービスの利用手続きや生活費の管理、年金証書などの大切な書類の預かりなどのお手伝いをしています。日常生活自立支援事業の援助内容を理解することが必要です。	
②	成年後見制度	根室市地域包括支援センター
	本人や家族などの申立てにより家庭裁判所が成年後見人等を選任する制度です。判断能力の不十分な方が財産管理や契約で不利益を被ったり、尊厳が損なわれたりすることのないように、本人に代わって法的に権限が与えられた成年後見人等が行い、本人が安心して生活できるよう本人を保護し、支援する制度です。	
③	任意後見制度	根室市地域包括支援センター
	将来、判断能力が衰えた時に、誰に何を手伝ってほしいか、施設を決めておいたり、遺言を書いたり等、後見する人（任意後見人）を公正証書にて契約を結んでおく制度です。	
④	消費生活センター	道立消費生活センター、根室市消費生活センター
	悪徳商法や不当請求などの契約トラブルや商品の安全性など消費生活に関する相談を受け付けています。	

5

連絡・相談先

▼市役所

相 談 先	電 話 番 号	住 所
根室市地域包括支援センター	23-6111 (内線 2161)	常盤町 2 丁目 27 番地
介護福祉課介護保険担当	23-6111 (内線 2163)	常盤町 2 丁目 27 番地
介護福祉課高齢者包括支援担当	23-6111 (内線 2164)	常盤町 2 丁目 27 番地

▼市の施設

相 談 先	電 話 番 号	住 所
老人福祉センター	24-4094	光洋町 1 丁目 65 番地
第 2 老人福祉センター	24-8648	西浜町 4 丁目 46 番地
高齢者サロン(福祉交流館内に設置)	24-1572	昭和町 2 丁目 115 番地

▼老人クラブ

相 談 先	電 話 番 号	住 所
根室市老人クラブ連合会	24-4094	光洋町 1 丁目 65 番地

▼SOSネットワーク

相 談 先	電 話 番 号	住 所
根室保健所	23-5161	弥栄町 2 丁目 1 番地

▼在宅介護者を支える会、日常生活自立支援事業

相 談 先	電 話 番 号	住 所
根室市社会福祉協議会	24-0391	有磯町 2 丁目 6 番地

▼訪問介護（ホームヘルプ）

相 談 先	電 話 番 号	住 所
根室市社会福祉協議会	24-0391	有磯町 2 丁目 6 番地
ヘルパーステーション根室たんぽぽ	23-3810	穂香 106 番地
道夢ケアセンター	24-2660	宝林町 4 丁目 255 番地 13
ヘルパーステーション白樺	27-1519	宝林町 4 丁目 51 番地 30

▼訪問看護

相 談 先	電 話 番 号	住 所
訪問看護ステーション エトピリカ	29-2355	曙町 3 丁目 3 番地
つなぐ 訪問看護ステーション	27-1155	松本町 4 丁目 12 番地 1

▼短期入所生活介護（ショートステイ）

相 談 先	電 話 番 号	住 所
はまなす園	22-3711	有磯町 2 丁目 19 番地
セラピーこざくら	23-5522	西浜町 5 丁目 89 番地 1

▼通所リハビリ（デイケア）

相 談 先	電 話 番 号	住 所
セラピーこざくら	23-5522	西浜町 5 丁目 89 番地 1

▼通所介護（デイサービス）

相 談 先	電 話 番 号	住 所
はまなす園	22-8832	有磯町 2 丁目 19 番地
根室隣保院	25-3373	月岡町 2 丁目 88 番地
道東勤医協ねむろ医院	22-2563	曙町 3 丁目 3 番地
根室たんぽぽ	24-0388	昭和町 4 丁目 310 番地
白樺	24-8116	月岡町 1 丁目 30 番地 9
デイサービスセンター オリオン	27-1079	友知 279 番地 4
デイサービス いころ	27-7505	宝林町 4 丁目 255 番地 13

▼養護老人ホーム

相 談 先	電 話 番 号	住 所
根室隣保院附属養護老人ホーム	25-3300	月岡町 2 丁目 88 番地

▼特別養護老人ホーム

相 談 先	電 話 番 号	住 所
はまなす園	22-3711	有磯町 2 丁目 19 番地

▼介護老人保健施設

相 談 先	電 話 番 号	住 所
セラピーこざくら	23-5522	西浜町 5 丁目 89 番地 1

▼認知症グループホーム

相 談 先	電 話 番 号	住 所
愛の家グループホーム根室	24-0061	北浜町 1 丁目 27 番地 6
孝仁会グループホーム根室	24-8788	明治町 1 丁目 2 番地 2
グループホーム イコロの杜	24-0156	宝林町 4 丁目 255 番地 13

▼有料老人ホーム

相 談 先	電 話 番 号	住 所
介護付有料老人ホーム勢和	29-5222	定基町 3 丁目 3 番地
住宅型有料老人ホーム宝林道夢	24-6262	宝林町 4 丁目 255 番地 13

▼小規模多機能型居宅介護

相 談 先	電 話 番 号	住 所
根室たんぽぽ	27-1600	穂香 106 番地

認知症初期集中支援チームが支援します

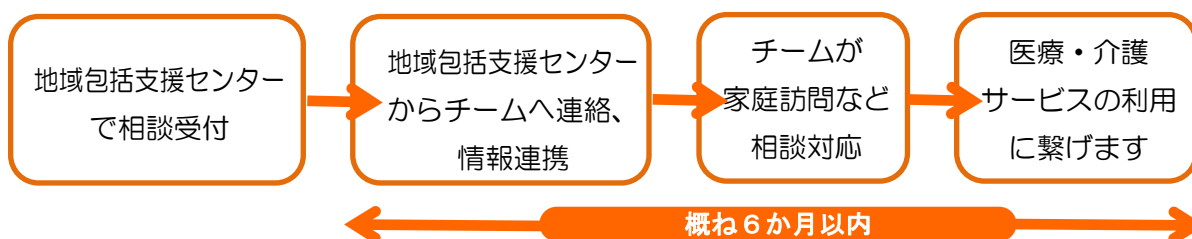
認知症になっても、できる限り住み慣れた地域で暮らし続けられるように、根室市では認知症の方を地域全体で支える街づくりを進めています。その一環として、平成30年4月より、根室共立病院に、「認知症初期集中支援チーム」業務を委託し、認知症の早期診断・早期対応に向けた支援をスタートすることになりました。

専門医と医療・介護福祉の専門職からなる「認知症初期集中支援チーム」は、認知症の専門知識と豊富なケア経験を持つチームです。ご家族や周囲の方の相談を受けてご家庭を訪問し、早期に専門医療機関の受診・治療につなげ、適切な医療やケアが受けられるよう支援します。

どんなことをするの？

チーム員が認知症の方（疑いのある方）や、その家族を訪問して、認知機能の状態による困りごとや心配なこと等を一緒に確認して、早期対応のための相談に応じます。医療機関受診やサービス利用、家族への支援等の初期支援を包括的・集中的に行います。

認知症初期集中支援チームサポートの流れ



認知症地域支援推進員を配置しています

認知症の人にやさしい地域づくりを推進するため、根室市では「認知症地域支援推進員」を配置しています。認知症地域支援推進員は市民の方から認知症に関する相談があった際に、その専門知識を生かして相談業務に応じたり、認知症カフェで専門的な相談に応じたりするなど様々な場面で活躍しています。

認知症サポーターになりましょう

近所の人や地域で働く人たちが、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族が困った時に手助けをしてくれると、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らしていくことができます。

認知症サポーターとは？

認知症についての正しい知識をもち、認知症の人や家族を温かく見守る「応援者」のことです。

認知症サポーターになるには？

「認知症サポーター養成講座」を受講してください。

- 1時間～1時間半の講座を受講すると、どなたでもなることができます。
- 講師を派遣して出前講座も行っています。町会、金融機関、学校など5人程度から受講できます。
- 受講すると認知症サポーターの目印として「オレンジリング」が渡されます。



【申込・問い合わせ先】
根室市地域包括支援センター
(市役所 窓口5番)

電話 23-6111 (内線2161・2162)

外出先でこのマークを見かけたら温かく見守ってください



介護中の方は、外見では介護していることが分かりにくいいため、外出先のトイレで介護者が付き添う際に周囲から冷ややかな目で見られたり、男性介護者が店頭で女性用の下着等を購入する際に誤解や偏見を持たれることがあります。

このような誤解や偏見をなくすため、厚生労働省では、介護中であることを周囲に理解していただくため、介護中であることを示す「介護中マーク」の普及促進に努めています。

この「介護中マーク」については、根室市においても配布していますので、お気軽にご相談下さい。

根室市認知症ガイドブック（ケアパス）

修正版

【発行】根室市

【お問い合わせ】根室市地域包括支援センター

〒087-8711 根室市常盤町2丁目27番地

電話 0153-23-6111（内線 2161・2162） FAX 0153-24-8692