

ちいきほうかつしえん  
**地域包括支援センター**は、  
高齢者の総合相談窓口です。



だもんで

ほ う か つ  
地域包括支援センターに相談しりん♪

って言っとるじゃん!

認知症

介護保険

医療  
保健  
福祉

介護予防

生活支援

権利擁護



漫画で知ろう!

**地域包括支援センター活用ガイド**

# 1. 認知症

## ■ 認知症とは？

認知症とは、脳の障害により認知機能が低下して、日常生活や社会生活に支障を来すようになった状態のことを言います。認知症は高齢になるほどなりやすく、「超高齢社会」と呼ばれる現在においては、誰でもなる可能性があります。

加齢による物忘れと、認知症による物忘れは異なります。次の症状に思い当たるときは認知症かもしれません。認知症は早期発見すれば、治療により進行を止めたり遅らせたりすることができるほか、将来の生活をどのようにするのか予め決めておくことができます。認知症かな？と思われたら、速やかに医療機関や地域包括支援センター等に相談しましょう。

### ● 認知症による物忘れ

- 経験したことの全部を忘れる。
- 目の前の人が誰なのか分からない。
- 食事をしたこと自体を忘れる。
- 物の置き忘れや紛失が頻繁にある。
- 月や季節を間違えることがある。

### ● 加齢による物忘れ

- 経験したことの一部を忘れる。
- 目の前の人の名前を思い出せない。
- 食事の献立が思い出せない。
- 物の置き場所が思い出せないことがある。
- 曜日や日付を間違えることがある。

## ■ 認知症の予防

認知症は普段の生活習慣に気をつけることで予防することができます。「食事」「運動」「外出」の3つの項目に注意して生活しましょう。

### ① よく食べよう！

- 栄養状態の悪化が、認知機能の低下につながります。バランスのよい食事を心がけましょう。
- 口腔内を清潔にし、定期的に歯科検診を受けましょう。

### ② よく歩こう！

- 運動は体だけでなく、脳の活性化にも有効です。
- 無理のない範囲で、30分以上のウォーキング（有酸素運動）を週2,3回程度行いましょう。

### ③ よく外に出よう！

- 外出する機会が多いほど、運動機能が保たれます。
- 趣味や生きがいを見つけて交流することで、認知症の予防につながります。

## ■ あなたも「認知症サポーター」に！

認知症は誰でもなる可能性があり、家族だけでなく地域全体で支えていく必要があります。認知症に関する正しい知識や情報を入手して対応することで、認知症にまつわるトラブルを未然に防ぐことができるかもしれません。

「認知症サポーター」とは、地域に住む認知症の人やその家族を、自分ができる範囲で見守り、支援する応援者です。豊橋市では「認知症サポーター講座」を各地で開催しています。市民の皆様も他人ごとではなく自分ごととして、認知症のことを考えてみるきっかけとして講座を受講してみませんか。





## 2. 介護保険

### ■ 介護保険のしくみ

介護保険は、40歳以上の方が保険料を負担し、原則として65歳以上で介護や支援が必要になったと認定された人が、利用料を支払ってサービスが利用できる助け合いの制度です。

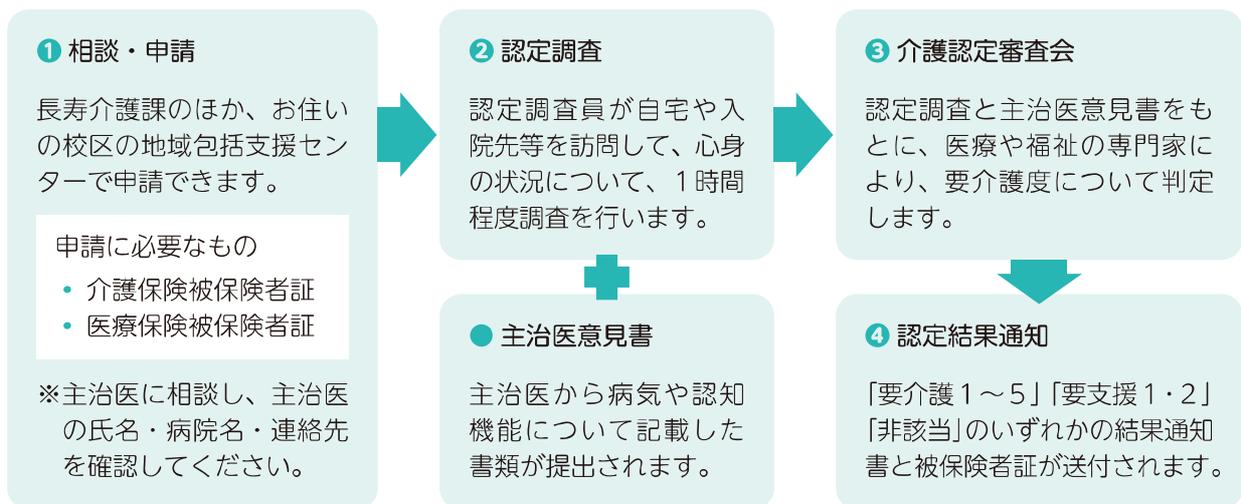
豊橋市を含む東三河8市町村では、急激な高齢化による介護サービス需要の増加に対し、介護サービス水準の維持・向上と、財政基盤の安定化を図るため、「東三河広域連合」を介護保険者として、共同して事務を行っています。なお、介護保険の要介護認定等の事務は、各市町村の介護保険窓口が引き続き担当し、豊橋市では長寿介護課が窓口となります。

※ 40～64歳までの人は、16種類の特定疾病が原因で介護が必要になった場合、要介護認定を受けてサービスを利用することができます。

東三河はひとつ

東三河広域連合

### ■ 要介護認定申請の流れ



### ■ 基本チェックリスト

要介護認定を受けなくても、生活機能を調べる基本チェックリストを地域包括支援センターで受けることで、介護予防・日常生活支援総合事業の対象者（事業対象者）として、サービスを利用することができます。

### ■ ケアプランの作成

介護保険サービスを利用するには、ケアプランの作成が必要です。要介護認定者は、居宅介護支援事業所のケアマネジャーが、要支援認定者と事業対象者は、地域包括支援センターの職員がケアプランを作成します。認定結果が届いたら、居宅介護支援事業所や地域包括支援センターに相談してください。

介護保険サービスの内容については、9・10ページをご参照ください。



### 3. 地域包括支援センター

#### ■ 地域包括支援センターとは？

地域包括支援センターは、高齢者とそのご家族等が介護・医療・保健・福祉等の生活上の困りごとについて相談をすることができる『高齢者の総合相談窓口』です。

地域包括支援センターには、保健師（または看護師）、社会福祉士、主任ケアマネジャーの専門資格を持った職員が、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活し続けられるように、適切な介護・医療・福祉サービスの利用等を通じて支援を行います。

豊橋市では 18 か所の地域包括支援センターを設置しており、高齢者のお住いの小学校区による担当区域がありますので、ご利用の際は裏表紙の地域包括支援センター連絡先をご確認ください。

#### ■ 地域包括支援センターの相談・活用例

転倒による骨折で入院。歩行が困難になり、退院後の生活が困難と相談。



要介護認定申請を行い、要支援2の認定を受ける。



通所リハビリテーションに通うと共に、訪問ヘルパーによる買い物支援と入浴介助を受ける。

1人暮らしで外出する機会が少なく、気持ちが落ち込むことがあると相談。



チェックリストにより、事業対象者に認定される。



高齢者安心生活サポート事業を利用し、自宅を週1回訪問するボランティアと世間話をする。

県外に住む子どもから、高齢の母親が1人暮らしで持病があるので不安と相談。



緊急通報装置と給食サービスの利用を申請する。



給食の配達時に見守りができ、緊急時にも速やかに救急車の要請と家族への連絡ができることで、安心して生活を送れている。

認知症により何度も自宅に帰れなくなる高齢者がいて、家族も困っていると民生委員から相談。



家族や民生委員、自治会役員、地域住民等が参加して「地域ケア会議」を開催し、対応を検討する。



近隣住民が日頃から声かけを行うこと、自治会主体で行方不明時の模擬捜索訓練を行うことを決める。

#### ■ 介護予防の取り組み

新型コロナウイルスの感染拡大の中で、外出の機会が減り、足腰の衰えを感じたり気持ちが落ち込んだりすることはありませんか？加齢により、心身の活力が徐々に低下した虚弱な状態のことを「フレイル」と言います。フレイルになると介護が必要な状態になりやすくなります。

地域包括支援センターでは、市民館や地域のグループの集まり等で介護予防教室を、感染対策を講じて開催しています。ぜひご参加ください。またご自宅でも以下の3点に気をつけましょう。

##### ① 運動

- 毎日歩く。体操をする。
- 運動の習慣を身につける。



##### ② 栄養

- 肉や魚、大豆製品などタンパク質を摂る。
- 定期的に歯科検診を受ける。



##### ③ 社会参加

- 家族や友人とおしゃべりする。
- 趣味やボランティア活動に参加する。





## 4. 地域での見守り

### ■ 民生委員・児童委員

民生委員は地域住民の一員として、住民の立場に立って、高齢者や障害のある方などから様々な相談に応じたり、福祉サービスについて案内したりして、行政機関等と地域住民をつなぐ役割を担っています。

民生委員は児童委員も兼ねており、子育てや妊娠中の不安に関する相談や支援も行っています。また、地域全体の児童福祉について専門的に活動し、児童委員の活動をサポートする主任児童委員もいます。

民生委員・児童委員は無報酬のボランティアですが、厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員として守秘義務があり、相談内容は厳守されます。豊橋市では主任児童委員も含め、約 550 人の民生委員・児童委員が「地域の相談役」として活動しています。お困りのことがありましたら、お近くの民生委員・児童委員にご相談ください。

### ■ とよはし高齢者等おかえり安心ネットワーク（豊橋おかえりネット）

高齢になると認知機能や身体機能の低下により、思わぬケガをしたり、道に迷ったりして自宅に帰れなくなるなど、様々なトラブルに巻き込まれる危険があります。そのため、民生委員だけでなく地域全体での見守りが求められています。

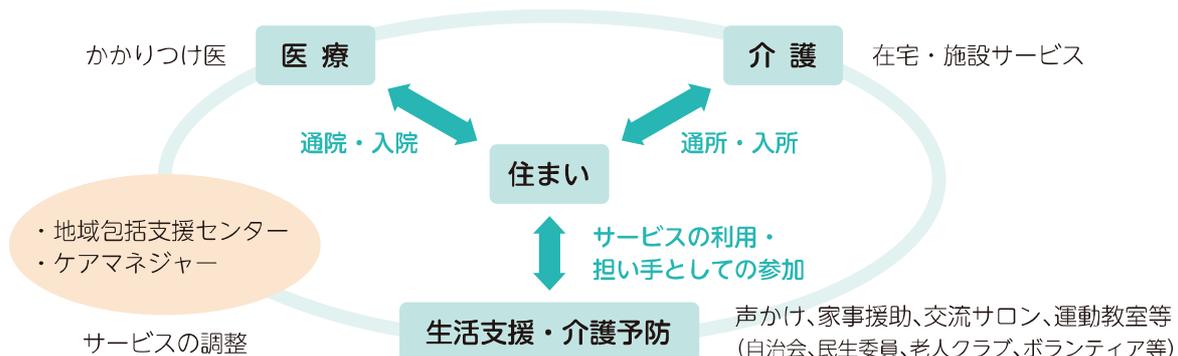
豊橋市では、協力事業者による日常業務における高齢者等の見守りや、高齢者の認知症による行方不明情報を、豊橋ほっとメール登録者に配信し、発見活動に協力していただく「とよはし高齢者等おかえり安心ネットワーク（豊橋おかえりネット）」を運営し、高齢者が安心して生活できる環境づくりを進めています。

「豊橋おかえりネット」の協力者を募集しています。  
右の二次元コードを読み込むか、[tou@anzen-ansin.net](mailto:tou@anzen-ansin.net)  
あてに空メールを送信してください。



### ■ 地域包括ケアシステム

地域包括ケアシステムとは、要介護状態になっても住み慣れた地域で自分らしい生活を最後まで続けられるように、地域内でサービスが提供できる体制のことです。豊橋市では、医療や介護の公的なサービスに加え、声かけや家事援助等の生活支援サービスや交流サロンや運動教室等の介護予防サービスを、地域住民が参加して提供されるように支え合いのまちづくりに取り組んでいます。





## 5. 主な在宅介護・生活支援サービス

### 1 要介護認定申請または基本チェックリストによる認定が必要な介護サービス

区分		通所サービス（施設に通う）			訪問サービス	
サービス名		通所介護 （デイサービス）	通所リハビリ テーション （デイケア）	短期入所 生活介護 （ショートステイ）	訪問介護	訪問リハビリ テーション
サービス内容		食事や入浴等の日常生活の支援や機能訓練を行います。	食事等の日常生活の支援や機能訓練、リハビリテーションを行います。	介護保険施設に短期間入所して、日常生活の支援や機能訓練を行います。	ヘルパー等が、身体介護（食事・入浴・排せつ等）や生活援助（買い物・調理・洗濯等）を行います。	理学療法士等が、生活機能の維持・向上のためのリハビリテーションを行います。
要介護（1～5） 認定者	○要介護認定申請	●	●	●	●	●
要支援（1・2） 認定者	●認定調査 ●主治医意見書	●	●	●	●	●
事業対象者	○基本チェックリスト	●			●	

◎介護保険のサービスには他に、通所と訪問を組み合わせたサービスや、介護保険施設に入所

### 2 認定の有無に関わらず利用できる介護予防・生活支援サービス

サービス名	介護予防サロン	シニアのための食とお口の健康講座	運動スタート応援講座	体力健診	運動自主グループの紹介
サービス内容	体操やゲームを楽しみながら、介護予防に取り組みます。	管理栄養士による講話と、歯科衛生士による口腔、お口の体操を行います。	体力測定やストレッチ、筋力トレーニング等、体力づくりを行います。講座終了後も運動自主グループとして活動できるようにサポートします。	体力測定を行い、健康づくりのための運動の話をします。	運動スタート応援講座の受講者等が、自主的に活動しているグループの紹介をします。
対象要件	65歳以上で足腰に弱まりがある方	どなたでも（高齢者セミナーと同時開催の場合は65歳以上の方）	65歳以上の方	65歳以上の方	グループにより要件が異なります。
問合せ先	社会福祉協議会 0532-52-1111			長寿介護課 0532-51-2339	

(利用にあたっては、担当のケアマネジャーや地域包括支援センターにお問い合わせください。)

(介護職員等が自宅を訪問)		福祉用具・住宅改修			
訪問看護	高齢者安心生活サポート	福祉用具貸与	特定福祉用具販売	シルバーカー等購入費補助	住宅改修費支給
看護師等が、療養上の世話や診療の補助を行います。	ボランティアの生活・介護支援サポーターが週1回、傾聴や簡単な生活援助を行います。	日常生活の自立を助けるための福祉用具を貸与します。 ※介護度により利用できない用具もあります。	入浴や排泄等に使用する福祉用具の購入費を支給します。 ※指定事業者からの購入が対象です。	足腰に衰えがあり歩行に不安のある方に、シルバーカー及び歩行補助杖の購入費の一部を補助します。	手すりの取り付けや段差解消等の住宅改修をしたときに、改修費を支給します。 ※事前の申請が必要です。
●		●	●		●
●	●	●	●	●	●
	●			●	

して介護が受けられるサービスがあります。

(令和4年10月時点の内容です。詳しくは各問合せ先にご確認ください。)

位置情報検索サービス費用の助成	給食サービス	緊急通報装置の貸与	救急医療情報キットの配付	高齢者移動支援事業	シルバー優待制度
GPS等を用いた位置情報検索サービスの加入料金や機器購入費等の初期費用を助成します。	1日1食(昼食または夕食)、週5回まで食事を自宅に配達し、栄養改善と安否確認を行います。	緊急通報装置を貸与し、定期的な問い合わせによる安否確認や孤独感の解消を図ると共に、緊急時に関係機関等に通報します。	医療情報や緊急連絡先等を記入した用紙を保管できる救急医療情報キットを自宅に配置し、救急隊が救急搬送時に確認します。	タクシー券、電車・バス・コミュニティバス共通券、元気パス購入のいずれかを助成します。	公共施設の利用料金が、優待料金で利用できます。 ※従来のシルバー優待カードは廃止しました。
40歳以上で在宅で介護され、認知症により行方不明の恐れがある方	昼・夕食時に65歳以上のみの世帯になり、調理が困難かつ栄養状態の改善が必要な方	65歳以上で近隣に親族がおらず、心身に不安があり、電話をお持ちの方	日中や夜間に、65歳以上のみの世帯になる方	70歳以上で、世帯全員が市民税非課税の方 ※障害者手帳所持者は別制度あり。	70歳以上の方で、公的機関が発行した身分証明書を提示すること
長寿介護課 0532-51-3134					長寿介護課 0532-51-2359

## 地域包括支援センター連絡先

名 称	電話番号	所 在 地	担 当 校 区
豊橋市東部地域包括支援センター	64-6666	佐藤五丁目 22-16	飯村、岩西、つつじが丘
さわらび地域包括支援センター	54-3521	牛川町字浪ノ上 25-20	石巻、牛川、賀茂、下条、西郷、嵩山、玉川
赤岩荘地域包括支援センター	66-1262	多米町字大門 10	鷹丘、多米
地域包括支援センター ケアコープ豊橋	65-8567	平川南町 46	岩田、豊
地域包括支援センター尽誠苑	65-2751	大脇町字大脇ノ谷 74-54	谷川、二川、二川南
豊橋市中央地域包括支援センター	54-7170	前畑町 115	旭、東田
地域包括支援センター喜寿苑	35-6770	前芝町字加藤 381-2	大村、下地、津田、前芝
地域包括支援センター コープ豊橋中央	53-1519	前田町一丁目 4-2	新川、松山、向山
アースサポート豊橋駅西 地域包括支援センター	43-5211	八通町 159-1	花田、羽根井
地域包括支援センター ベルヴェーハイツ	33-8110	青竹町字青竹 96	吉田方
地域包括支援センターふくろう	56-0018	八町通三丁目 132	八町、松葉
地域包括支援センター真寿苑	39-3989	牟呂町字東明治郷下 1	汐田、牟呂
豊橋市南部地域包括支援センター	25-7100	大清水町字大清水 546	磯辺、植田、大崎、大清水
地域包括支援センター作楽荘	48-7888	王ヶ崎町字上原 1-145	中野、福岡
弥生王寿園地域包括支援センター	38-0508	弥生町字東豊和 2-1	栄、高師
福祉村地域包括支援センター	45-5130	野依町字山中 19-1	芦原、天伯、野依
彩幸地域包括支援センター	23-6014	西赤沢町字深山 95	老津、小沢、杉山、高根、豊南、富士見、細谷
幸王寿園地域包括支援センター	38-0300	西幸町字浜池 323	幸

