



認知症の人と家族が利用できる制度・サービス

介護保険サービスや高齢者福祉サービスを利用することで、認知症を予防したり進行を緩やかにすることもできます。

また、家族の負担を軽減することもできます。

1 介護保険サービス

「よくわかる介護保険」冊子は高齢者総合支援室・各地域総合支援センター・各市民センターに置いてあります。
https://www.city.akashi.lg.jp/fukushi/k_kaigo_shitsu/kenko/kaigo/sedo/pamphlet/wakarukaigo3-5.html



要介護 認定申請

要介護認定等

サービス利用

事業対象者・要支援1・2/要介護1~5 要介護度によって受けられるサービスが異なります



利用できる介護保険サービスの例

※居住サービス・地域密着型サービスについて、要介護1~5が受けられるサービスを掲載していますが、要支援1・2/事業対象者も介護予防サービスおよび介護予防・生活支援サービス事業を利用できます。内容については、「よくわかる介護保険」冊子を参照してください。

居宅サービス

● 訪問介護(ホームヘルプサービス)

ホームヘルパーが家庭を訪問し、食事・入浴・排せつの介護などの身の回りの世話や介護を行います。

● 通所介護(デイサービス)

デイサービスセンターなどに通い、日帰りで食事・入浴・リハビリなどを受けることができます。

● 通所リハビリテーション(デイケア)

介護老人保健施設や病院などに通い、日帰りでリハビリなどのサービスを受けることができます。

● 短期入所生活介護(ショートステイ)

短期間、特別養護老人ホームなどに入所して、日常生活の介護やリハビリを受けることができます。

● 特定施設入居者生活介護

有料老人ホームなどに入所している人が受けられるサービスです。食事・入浴などの介護やリハビリを受けられます。

地域密着型サービス

● 認知症対応型通所介護

認知症と診断された高齢者が食事・入浴などの介護や支援、リハビリを日帰りで受けられます。

● 小規模多機能型居宅介護

小規模な住居型の施設への「通い」を中心に、自宅に来てもらう「訪問」、施設に「泊まる」サービスを柔軟に組み合わせて利用することができます。

● 認知症対応型共同生活介護(グループホーム)

認知症のために介護を必要とする人が共同生活をしながら日常生活支援やリハビリを受けることができます。

● 看護小規模多機能型居宅介護

利用者の状況に応じて、小規模な住居型の施設へ「通い」、自宅に来てもらう「訪問」(介護と看護)施設に「泊まる」サービスが柔軟に受けられます。

介護保険施設サービス

- 特別養護老人ホーム
- 介護老人保健施設
- 介護医療院

介護保険に関する問い合わせ窓口

高齢者総合支援室(介護保険担当) TEL.078-918-5091 FAX.078-919-4060

2 認知症の予防および認知症の進行に合わせて利用できる制度・サービス



(1) 予防

ふれあいの里

概要 多世代の交流を促し、市民の健康福祉の増進を図ることを目的とする施設です。

対象 「ふれあいの里利用証」または「シニアいきいきパスポート」所持する市民

問合せ ふれあいの里中崎 TEL/FAX.078-913-6200

ふれあいの里大久保 TEL/FAX.078-936-5048

ふれあいの里魚住 TEL/FAX.078-947-1202

ふれあいの里二見 TEL/FAX.078-943-4001

高齢クラブ

概要 地域の高齢者が教養の向上、健康の増進、レクリエーション活動を通して、高齢期の生活を健全で豊かなものにするため、自主的に作られた会員組織の団体です。

対象 概ね60歳以上の市民

問合せ 高齢者総合支援室(いきいき係) TEL.078-918-5166 FAX.078-918-5133

生涯学習

概要 市内13か所にある中学校コミセンでは、特色のある様々な講座と共に、認知症の予防に役立つ講座も実施しています。

問合せ コミュニティ・生涯学習課 TEL.078-918-5004 FAX.078-918-5131

明石市シルバー人材センター

概要 明石市シルバー人材センターは、明石市に居住する健康で働く意欲のある60歳以上の人が、今までの豊かな経験や能力を活かして、働くことにより、生きがいや喜びを充実させ、仕事を通して地域社会に貢献することを目指しています。シルバー人材センターは、高齢者のライフスタイルに合わせて、高齢者にふさわしい「臨時的かつ短期的またはその他の軽易な就業(仕事)」を地域の家庭や民間企業、公共団体などから引き受け、その仕事を会員の能力や希望に応じて組織的に提供するとともに、

問合せ 一般社団法人 明石市シルバー人材センター TEL.078-922-5000 FAX.078-922-5040

生涯スポーツ

概要 生涯スポーツとは、健康の保持・増進、レクリエーションを目的に「だれもが、どこでも、いつまでも」気軽に参加できるスポーツです。スポーツ振興担当では、明石市スポーツ推進委員会や明石市体育協会など各種スポーツ団体と連携しながら、生涯スポーツの普及に努めています。

問合せ スポーツ振興担当 TEL.078-918-5624 FAX.078-919-5194

高齢者補聴器購入費助成事業

概要 聴力の低下により生活に支障が生じている高齢者に、新たな補聴器の購入費を助成します。

対象 次の①~③のすべてを満たす人
①満65歳以上の市民(所得制限なし)
②聴覚障害による身体障害者手帳を交付されていない人
③医師が補聴器の必要性を認めた人(医師意見書が必要)

助成額 上限2万円(1回限り)
問合せ 高齢者総合支援室(高齢福祉係) TEL.078-918-5288 FAX.078-918-5106



(2) 居場所・集う場所

あった会(認知症家族会)

概要 認知症の人を介護している家族や介護経験者等が集い、介護体験の交流を行い、互いに励ましあうとともに助言や情報の提供を行います。

対象 認知症の人の介護者(認知症の人本人も出席可。その場合は、事前に電話連絡が必要)

日時 原則第2金曜日 13:30-15:30

問合せ 高齢者総合支援室(高齢福祉係) TEL.078-918-5288 FAX.078-918-5106

介護ボランティアたんぼぼ

概要 在宅の認知症高齢者やその他介護を要する高齢者が日中を楽しみ過ごせるように、ボランティアがレクリエーション等を行うサロンを運営しています。食事・おやつ代600円

対象 認知症の人やその他介護を必要とする方

日時 定例会毎週木曜日 10:00-15:00

問合せ 明石市社会福祉協議会 TEL.078-924-9106 FAX.078-924-9109

男性介護者のかたり場 だるま会

概要 男性介護者同士で悩みや不安、介護について語り合う場です。同時間に隣室にて、たんぼぼ(認知症)ケアサロンを開催しており、かたり場開催中、介護が必要なご家族はサロンへの参加も可能です。

対象 男性介護者とその家族

日時 不定期(年4回)10:00~12:00 **会場** 明石市立総合福祉センター

特記事項 家族は和室でゆっくり過ごすことができます。

問合せ 明石市社会福祉協議会 TEL.078-924-9106 FAX.078-924-9109

認知症カフェ

概要 認知症の人やその家族、医療や介護の専門職、地域の方が集まり、参加者同士で談笑したり、相談したりできる場所です。

問合せ 共生社会推進課 TEL.078-918-5289 FAX.078-918-5049

ふれあいサロン、ミニケアサロン

概要 ひとり暮らし高齢者等の孤立を防ぎ、人とのつながりを増やすボランティアで運営されている、高齢者の地域の居場所です。

問合せ 明石市社会福祉協議会 TEL.078-924-9106 FAX.078-924-9109



(3) 早期支援

明石市認知症診断費等助成事業

詳細はP12に掲載しています。

(4)生活支援

日常生活用具の給付

概要 認知症のひとり暮らし高齢者等に、電磁調理器、火災警報器、自動消火器を給付します。

対象 65歳以上の認知症のひとり暮らしの方等(所得制限)

問合せ 高齢者総合支援室(高年福祉係)
TEL.078-918-5288 FAX.078-918-5106

日常生活自立支援事業

概要 認知症の人、知的障害者、精神障害者等、判断能力が十分でない人々が、地域で安心して暮らせるように生活に必要なお金の管理等の援助をします。

対象 在宅で生活されている判断能力に不安のある高齢者や知的障害者、精神障害者などの方で、本人の利用意思が確認できる人です。家族と一緒に住んでいる人やグループホームやケアハウスなどに住んでいる人も利用できます。
※施設に入所している人や病院に入院している人は、利用できません。

【どんなことをしてくれるの?】

- 生活に必要なお金の管理をお手伝いします
- 毎日の生活に必要な預金の払戻、預金の預入れの手続き
- 福祉サービスの利用料、公共料金や家賃の支払い手続き
- 役所等からきた書類を確認し、必要な手続きのお手伝い
- 福祉サービスを利用できるようにお手伝いします
- 福祉サービスについての情報提供・助言
- 福祉サービスに関する手続きのお手伝い
- 福祉サービスについての苦情の相談を受けて、解決できるようにお手伝い
- 通帳などをお預かりします
- 通帳(日常生活費程度(50万円まで)のものに限り)ます
- 金融機関の届出印

【相談の流れ】

- 相談: 後見支援センターの窓口になたからでも相談できます。相談内容についての秘密は守ります。
- 訪問・支援計画策定: 日常生活自立支援事業専門員が訪問し、お困りのことや本人の希望などをお聴きします。そして相談しながらお手伝いの内容を書いた支援計画を作ります。
- 契約: 支援計画の内容を確認し、社会福祉協議会と契約を結びます。

【サービスの利用料】

- 相談や支援計画を作るのは無料です。
- サービスを受ける場合は有料です。

福祉サービスの利用援助
 日常的な金銭管理サービスの利用料金
 ※なお、生活支援員の交通費は利用者の方に実費を負担していただきます。

問合せ 明石市後見支援センター
TEL.078-924-9151 FAX.078-924-9134

(5)成年後見制度

成年後見制度

概要 物事を判断する能力が十分ではなく、自分の権利や財産を守ることが困難な人に対して、後見人等の支援者を選ぶことで、本人の権利や大切な財産を守り、自分らしい暮らしができるように支える制度です。

【申し立てをすることができる人】

- 本人、配偶者
- 4親等以内の親族
- 任意後見人、任意後見受任者
- 市区町村長、検察官等

【後見人になることができる人】

後見人の候補者や必要な支援内容などを参考に、家庭裁判所が本人に最適と判断される人を選任します。
 親族後見……親や兄弟等の親族
 第三者後見……法律、福祉の専門職や市民後見人等
 法人後見……NPO、社会福祉協議会等の法人

【後見人の役割(職務)】

本人の意向や心身状態、生活状況等に配慮しながら、主に「財産管理」と「身上監護」等を行います。
 ・財産管理: 金銭や不動産等の管理
 ・身上監護: 施設や介護サービスの契約等の行為
 ・食事の世話や実際の介護などは職務ではありません。
 ※後見人への報酬は家庭裁判所が本人の財産や後見人の支援内容等に応じて決定します。

問合せ 明石市後見支援センター
TEL.078-924-9151 FAX.078-924-9134

(6)住まい

ケアハウス(軽費老人ホーム)

概要 自炊ができない程度に身体機能が低下し、独立して生活することに不安が認められ、家族による援助が困難な人が入所できる施設です。

サービス付高齢者向け住宅

概要 安否確認、生活相談サービスの提供を行う高齢者向けの賃貸住宅として、市に登録されたものです。

有料老人ホーム

概要 介護付き有料老人ホームや住宅型有料老人ホーム等があります。

【介護付き有料老人ホーム】

介護等のサービスが付いた高齢者向けの居住施設です。介護が必要となっても、当該有料老人ホームが提供する特定施設入居者生活介護を利用しながら当該有料老人ホームの居室で生活を継続することが可能です。

【住宅型有料老人ホーム】

生活支援等のサービスが付いた高齢者向けの居住施設です。介護が必要となった場合、入居者自身の選択により、地域の訪問介護等の介護サービスを利用しながら当該有料老人ホームの居室で生活を継続することが可能です。

対象 対象者、入所の条件は有料老人ホームによって様々ですので、各有料老人ホームにお問合せください。

(7)家族支援

家族介護用品の支給

概要 在宅の介護を要する高齢者等の家族に介護用品(紙おむつ等)を支給します。

対象 要介護認定で「要介護3・4・5」の人を介護する家族(非課税世帯対象)

問合せ 高齢者総合支援室(高年福祉係)
TEL.078-918-5288 FAX.078-918-5106

家族介護手当

概要 在宅の介護を要する高齢者の家族に手当を支給します。(月額100,000円)

対象 65歳以上の要介護認定「要介護4・5」の人で障害や介護保険のサービスを過去1年間受けていない人等の家族(非課税世帯対象)

問合せ 高齢者総合支援室(高年福祉係)
TEL.078-918-5288 FAX.078-918-5106

(8)見守り支援

要介護者見守りSOSネットワーク

概要 警察の不明者捜索の一助とするため、行方不明になるおそれがある高齢者等を家族等が事前に登録し、高齢者等が行方不明になった際に、写真情報を添付したメール等を協力者へ一斉送信します。

対象 行方不明になるおそれがある高齢者等の家族等

・SOSネットワークの利用者および協力者の登録等について

問合せ 明石市社会福祉協議会
TEL.078-924-9106 FAX.078-924-9109

・行方不明者の捜索願について…

問合せ 明石警察署生活安全課
TEL.078-922-0110 FAX.078-924-0110

※行方不明が確認されたら、まず警察に届けを出しましょう。

居場所検索用端末機(GPS)の貸与

概要 認知症の人を介護している家族等に居場所検索用端末機(GPS)を貸与し、行方不明のおそれのある認知症の人の居場所の早期発見を図ります。

対象 65歳以上で行方不明になるおそれがある認知症の人を介護する家族等

問合せ 高齢者総合支援室(高年福祉係)
TEL.078-918-5288 FAX.078-918-5106

TOPIC 要介護者見守りSOSネットワーク協力者登録について

行方不明になるおそれがある高齢者や障害者のご家族から事前に登録をしていただき、高齢者や障害者が屋外で不明時に、この事業に協力して下さるデイサービス・ホームヘルプなどの従事者や行政職員、民生児童委員などへ早期発見のために写真情報を添付したメールを一斉送信し、警察の行方不明者捜索の一助にします。平成27年4月より協力者を市民の方にも拡大し、文字情報での情報提供を開始しました。市民の皆さんのご登録をお待ちしております。

協力者登録

QRコードを読み取り、画面上で手続きすると一般協力者として登録いただけます。
 ※福祉専門職の方は所定の申請書で登録ください。(詳細は社協ホームページか下記連絡先まで)



フィーチャーフォン用
QRコード



スマートフォン用
QRコード



・行方不明者の捜索願について…
 ・ネットワークの登録等について…

明石警察署生活安全課 TEL.078-922-0110
 明石市社会福祉協議会 TEL.078-924-9105

(9)生活の工夫

認知症とともに歩み、穏やかに過ごすために様々な工夫があります。
当事者や家族が交流できる場に参加することで、情報交換をしたり、色々な生活や介護の工夫を聞くことができます。様々な相談窓口があります。**1人で悩まず相談を!**

認知機能を維持するために

生活習慣(運動・栄養・休養・社会参加)を整えましょう。

- ・積極的に体を動かしましょう・食生活に気をつけましょう
- ・糖尿病、高血圧、高脂血症などの持病をコントロールしましょう
- ・積極的に外出の機会を作りましょう・休養を取りましょう



家事を続けるための工夫

工夫をすることで家事を続けることができます。

- ・日用品、調味料など買う必要があると思った時に、その都度メモを書きためておく。そのメモを持って買い物に行く
- ・料理の工程を詳しく書き出し、見ながら料理をする
- ・生活支援サービスなどを活用しながら、できる部分をする(材料を切るなど)等



ヘルプマーク

生活の工夫

工夫をすることで自立した生活を続けることができます。

- ・外出時に周りの人に見せることで、スムーズに助けが得られるように「ヘルプカード・ヘルプマーク」を携帯し外出する
- ・外出時に介護マークを活用する
- ・時計をアナログからデジタルに替える
- ・メモを取る。スマホを活用する等

〈ヘルプカード・ヘルプマーク〉の記入例

私は認知症があります。○○の時があります。○○の時、○してください。

ヘルプカード・ヘルプマークの交付

「手助けが必要な人」と「手助けをしたい人」をつなげるきっかけになるのが、ヘルプカードとヘルプマークです。

	ヘルプカード	ヘルプマーク
対象者	障害のある人や高齢者など、支援を必要としている人ならだれでも利用できます。	
形状・使用方法	名刺サイズのカードで、配慮等を必要とする場面で提示して使います。必要な配慮の内容を相手に知らせます。	シリコン製のタグで、かばんに装着するなど、外出先で身につけて、周囲に支援や配慮を必要としていることを知らせます。

問合せ 障害福祉課
 TEL.078-918-1344 FAX.078-918-5244

介護マークの配付

認知症の人などの介護は、他の人から見ると介護していることが分かりにくい。誤解や偏見を持たれることがあります。そこで、介護する方が介護中であることを周囲に理解していただくために作成されたのが、介護マークです。

配布先 市役所地域総合支援担当(本庁1階)
 ・各地域総合支援センター

窓口で登録台帳の記入が必要です。郵送をご希望の方は、お問合せください。

問合せ 共生社会推進課
 TEL.078-918-5289 FAX.078-918-5049



第5章

相談窓口

1 認知症総合相談窓口

明石市貴崎1丁目5-13 明石市立総合福祉センター2階

認知症相談ダイヤル

TEL.078-926-2200 FAX.078-924-9114

平日/9時-17時40分

認知症相談の専用回線です。

若年性認知症も含め、認知症全般の相談を受け付けています。

本人はもちろんのこと、家族からの相談も受け付けていますのでお気軽にお問合せください。

2 地域総合支援センター

すべての人が安心して暮らせる地域づくりを目指して、福祉に関する様々な相談をお受けします。

「どこに相談したらいいだろう?」と

困ったときはお気軽にご相談ください。



福祉まるごと相談窓口として、福祉に関する様々な相談を受け付けています。保健・医療・福祉サービスや介護保険サービス等の相談のほか、高齢者の権利擁護、介護予防の応援、認知症に関する相談等、何らかの生活のしづらさがあっても家族や地域とつながりを持って自分らしく暮らせるよう支援します。