

中津市在宅医療介護連携推進事業

住民向けガイド

「生き方ガイド～自分らしく生きていく～」



はじめに

人は誰もが年を重ねていき、介護や支援が必要な状態になっていきます。

「病気をして支援が必要になった時にどうしたらいいのだろうか?」「誰に相談したらいいのだろうか?」と考えると不安が募ります。

中津市では在宅医療・介護連携推進事業を通じて、人生会議の普及啓発や終活講座の開催など、取り組みを行ってきました。

終活講座では、終活は「今をより良く生きていく」「自分らしく人生を生きていく」ために取り組むことや、ご本人やご家族などの不安を軽減するために、事前の準備が大切であることをお伝えしてきました。

高齢になり、支援が必要になったときにどのような支援を受けることができるのかを知ってもらうことが安心して生活していくことに繋がっていくと考え、「生き方ガイド～自分らしく生きていく～」を作成しました。

このガイドは高齢者ご本人に限らず、ご家族やご本人を支援するケアマネジャーや医療機関の方々など広く地域住民の皆様にご活用いただきたいと思います。

中津市「住民向けガイド」目次

I. ガイドの趣旨

このガイドは地域にある様々な社会資源を項目別に整理することで、高齢者の方やその家族など、住民の方が理解しやすいようにまとめています。

「自分はどんなサービスを受けることができるのか?」「地域にはどのようなサービスがあるのか?」などを知るために読んだり、また、相談を受けた地域包括支援センター職員等がサービスや制度の説明や紹介を行う際に活用したりして、住民の皆様が安心して在宅で生活を行っていくための一助となることを期待しています。

II. 生き方ガイド～自分らしく生きていく～

高齢者本人やその家族が利用できる支援項目と社会資源について①～⑰の項目を挙げてまとめています。

III. 項目別説明

「生き方ガイド～自分らしく生きていく～」で挙げた各項目について関連する具体的なサービスや制度をまとめています。

- ①就労
- ②ボランティア活動
- ③趣味活動
- ④閉じこもり防止
- ⑤体調・健康管理
- ⑥見守り支援
- ⑦運動・リハビリ
- ⑧家事・身体介護などの支援
- ⑨福祉用具等の活用
- ⑩住宅環境の整備
- ⑪在宅医療
- ⑫介護施設等の利用
- ⑬医療機関での療養
- ⑭かかりつけ医・歯科医・薬局
- ⑮相談窓口
- ⑯家族や地域の人との交流
- ⑰終活・人生会議

IV. 支援例(状態別)

高齢者の心身の状態の中から5つの状態について、具体的な支援例をまとめています。

- ・元気高齢者
- ・フレイル
- ・脳卒中
- ・認知症
- ・がん

V. 問い合わせ先一覧

生き方ガイド～自分らしく生きていく～

わたしの
気持ち
(例)

まだまだ元気。仕事や趣味など好きなことをしたい。

少し身体のこと気がなってきた。外出の機会が減ってきたなあ。

自分でできないことが増えてきた。家事など支援を受けたい。

最期まで自分の希望に沿った生き方をしたい。

本人や家族が利用できる支援項目と社会資源(例)

自立

①就労

人との繋がりを持ち、地域や人のためにやりがいを感じながら働く。



②ボランティア活動

人や社会のために活動する。



③趣味活動

好きな事や趣味などの集まりに参加する。



④閉じこもり防止

デイサービスやサロンなど人が集まる場に参加して閉じこもりを防止する。



⑤体調・健康管理

食生活に注意をしたり、定期的な受診や薬の飲み忘れをなくすなどして、健康に気を付ける。



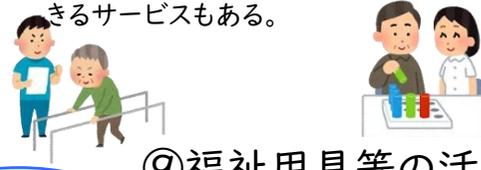
⑥見守り支援

一人暮らし高齢者など安否確認のために定期的な訪問によって見守りをする。



⑦運動・リハビリ

体操教室や通所サービスで運動をしたり、医療機関などでリハビリを行い機能向上を目指す。自宅でできるサービスもある。



⑨福祉用具等の活用

自宅で自立した生活を送るために用具や機器を活用する。家族の介護負担の軽減にもつながる。



⑧家事・身体介護

などの支援

食事や掃除などの生活援助や入浴の介助などの身体介護を受ける。



⑩住宅環境の整備

自宅で安心、安全に生活するために手すりなどを設置し、環境を整える。



⑪在宅医療

自宅や有料老人ホーム等の生活の場で医療サービスを受ける。



⑫介護施設等の利用

介護施設に入り、介護などの支援を受けながら生活をしていく。



⑬医療機関での療養

病気に対して必要な治療を受けたり、長期の療養を行なう。



要介護

⑭かかりつけ医・歯科医・薬局

なんでも相談でき、身近で信頼できる医師や歯科医師、薬局をもちましょう。



⑮相談窓口

医療・介護・福祉など在宅生活での困り事などの相談できる機関。



⑯家族や地域の人との交流

家族や友人、地域住民など身近で支えてくれる関係を続ける。



⑰終活・人生会議

人生を自分らしく生きていくために行う活動。希望する医療やケアについて考え、信頼できる人たちと話し合い、共有する。

支援項目・社会資源解説シート

※□(チェック)の所は、対象者に説明した部分ができるように✓を入れて使ってください。

①就労

チェック

元気なうちはまだまだ働きたいと思う方も増えていきます。就労することは経済的な自立や社会参加の機会、生きがいをもった生活に繋がります。

○仕事を探する方法

就労場所を探すために、ハローワークを活用したり、シルバー人材センターを活用しましょう。

ハローワーク中津 24-8609

シルバー人材センター 24-4567

中津市人材バンク(商工会議所) 22-2250



○一般の企業以外で活動するための支援

身体等に障がいがあるなどで通常の事業所での活動が困難な方に対して、就労の機会や生産活動等の機会を提供し、知識や能力の向上を図る訓練ができます(就労継続支援A型・B型)。また、就労移行支援もあります。

中津市社協 地域福祉課 自立相談支援係 26-1237

中津市障がい者等基幹相談支援センター 26-1555



②ボランティア活動

チェック

ボランティアは、積極的に社会との関わりを持ち、地域や社会をよりよくするために、自分の意志で参加して行動する活動です。

○ボランティア活動とは

ボランティアには福祉、介護、災害、教育、文化、環境などさまざまな活動があります。興味のある活動に参加してみましょう。



○情報の集め方

中津市ボランティア・市民活動センター(中津市社協)では、ボランティアに関する相談や啓発などの活動を行っています。市内のボランティア活動の一覧の冊子や情報紙「ぺんぎん」、ホームページなどで知ることができます。



○ボランティアについて学びたい

ボランティアを始めたい人やすでに取り組んでいる方たちに向けた講座も開かれています。

中津市ボランティア・市民活動センター 23-2095

③趣味・サークル活動

チェック

これまで楽しみで行ってきた趣味やサークル活動を続けたり、新しく興味が出たことに取り組むことで社会参加ができ、生きがいを持った生活が送れ、介護予防にも繋がります。

○公民館・コミュニティセンターでの活動

地域の公民館では生涯学習教室をはじめとしたさまざまな教室やサークル活動が行われています。週一体操教室や地域サロンなどの住民同士で集まって行っている活動もあります。



○各種趣味活動

読書や畑仕事など自宅でできる活動や絵手紙やカラオケなど仲間が集い行う活動などいろいろな活動があります。



各地区公民館・コミュニティセンター

④閉じこもり防止

チェック

体力や気力の低下などで外出することが億劫になったり、仕事や役割など人との関係が少なくなることによって社会参加の機会が減少していきます。閉じこもりを防止するための活動に参加してみましょう。

○デイサービスなどの通所サービス

デイサービス等の施設に通い、体操やレクリエーションなどを通じて他者との交流をします。

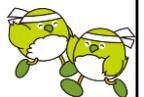


○週一体操教室

週に1度、地域の公民館等に集まり、「めじろん元氣アップ体操」などを行います。

中津市介護長寿課 介護予防係 62-9805

高齢者相談支援センター



○寄り合いの場

地域サロンや子ども食堂など地域の住民同士で交流ができる場です。お世話役として参加することもできます。

中津市社協 地域福祉課 地域福祉推進係 23-2095

⑤ 体調・健康管理 チェック

身体が衰えると、痛みがでたり、動きにくくなったりさまざまな不調が出てきます。日頃から健康に注意して生活していくために身体の状態に気を付けましょう。

○自身の体調を把握

かかりつけの医療機関に定期的に受診したり、地域の公民館などで行われる住民健診等を受けたりして、日頃から身体の状態を把握します。

中津市地域医療対策課 62-9068



○食生活

食事に偏りがでたり、食事の量が減ったりします。配食サービスなどを利用し、バランスの取れた食事を摂取します。(食の自立支援事業、民間の配食サービス、ボランティア給食)

中津市介護長寿課 介護予防係 62-9805



○お薬の管理

飲み忘れや飲み間違いがないようにお薬カレンダーを使用したり、一包化したりしましょう。かかりつけの薬局を持つことで相談しやすくなります。

⑦ 運動・リハビリ チェック

年齢による筋力・体力の衰えや骨折などの病気によって身体機能の低下が起こった場合に運動やリハビリを行い、身体機能の維持や向上を目指していきます。

○気軽にできる運動

体操や近所を散歩するなどして体を動かす機会を作っていきます。

○スポーツクラブなどでの運動

スイミングやトレーニングジムなどを利用し、運動に取り組みましょう。ダイハツ九州アリーナなど公営のトレーニング施設もあります。

ダイハツ九州アリーナ 53-6700

中津体育センター 25-1858



○医療機関・介護施設や自宅でのリハビリ

入院中または通院中の医療機関や介護保険の通所サービス、老人保健施設などでリハビリの専門職の指導を受け、機能向上を目指します。自宅にリハビリ専門職が訪問して、リハビリを受けるサービス

⑥ 見守り支援 チェック

ひとり暮らしや高齢者だけの世帯などに対して、定期的な声掛けや安否確認などを行ってくれるサービスや支援があります。

○身近な見守り活動

地区の民生委員や住民による見守りネットワーク活動などがあり、定期的に自宅を訪問し、様子を伺います。



○公的な見守り活動事業

配食サービスや愛の訪問事業(定期的に乳酸菌飲料を配達)など事業によって、高齢者の方の安否確認を行います。他にも緊急通報電話貸与事業があります。

中津市介護長寿課 介護予防係 62-9805

○認知症の方への支援

行方不明になる恐れのある認知症高齢者等の方に対しては、認知症高齢者等SOSネットワークがあります。事前に高齢者の情報や写真などを登録することで早期発見につなげることができます。

中津市介護長寿課 高齢者福祉係 62-9807

⑧ 家事・身体介護などの支援 チェック

介護などの支援が必要な方への自宅へ訪問し、食事や洗濯などの家事や入浴や食事の介助などの身体介護などの支援を受けることで在宅での自立した生活が行えます。



○ヘルパーによる支援

ホームヘルパーの資格を持った職員が自宅に訪問し、家事援助や身体介護などの支援を行います。

○訪問入浴

自宅の浴槽で入浴をすることが難しい方に対し、事業所が専用の浴槽を持参し、入浴のサービスを提供します。

居宅介護支援事業所

高齢者相談支援センター

○住民型有償サービスの利用

地域住民同士の地域生活の支え合いを目的に作られたグループによる活動です。家事の手伝いや話し相手、庭木の剪定など様々な活動があります。グループによって活動内容が異なります。

中津市社協 地域福祉課 地域福祉推進係 23-2095

⑨福祉用具等の活用

チェック

福祉用具は、自立した日常生活を送るための用具や機器で、活用によって介護者の負担の軽減にも繋がります。



○福祉用具貸与・購入

介護保険の要介護認定を受けている方は、支給限度額の範囲内で歩行器や電動ベッドなどを借りることができます。また、排泄や入浴の際に使用する用具は購入することができます。貸与・購入には一定の要件があります。

居宅介護支援事業所
高齢者相談支援センター

○社協での福祉用具の貸し出し

車いす及び電動ベッドを在宅で生活する方で介護保険での貸与ができない方やけが等で一時的に必要となった方等に対して、貸出しをしています。

中津市社協 地域福祉課 地域福祉推進係 23-2095

○日常生活用具等の給付

65歳以上の一人暮らしの方や寝たきりの高齢者を対象に電磁調理器や火災警報器などの購入に対して、補助があります。

中津市介護長寿課 高齢者福祉係 62-9807



⑩住宅環境の整備

チェック

自宅で安心・安全に生活するために住宅環境を整え、動作をやすくし、転倒を予防したり、身体の負担を軽減したりします。

○整理整頓

床などに物がたくさん置いてあるとつまずいて、転倒する危険性が高くなります。自宅内で安全に移動するためにも整理整頓が必要です。



○住宅改修・住宅改造

手すりをつけたり、段差を解消したりする住宅改修を介護保険で行うことができます。工事費用20万円を上限に利用者負担分(1~3割)を除いた金額が支給されます。

他にも、介護保険の住宅改修と合わせて、県と市が共同で行う助成事業として、「在宅高齢者住宅改造費助成事業」もあります。

中津市介護長寿課 高齢者福祉係 62-9807
高齢者相談支援センター



⑪在宅医療

チェック

受診することが難しい方に対して、自宅に医師等が訪問して医療の提供を受けることができます。

○医師や歯科医師による訪問

医師が自宅を訪問して診察等を行う「往診」や「訪問診療」があります。

歯科受診が困難な方に対しては、歯科医師による訪問診療が受けられます。



○訪問看護

看護師が自宅を訪問して、医師の指示のもと、医療処置を行います。健康状態の把握やリハビリなども行います。



○薬剤師の訪問

医師の指示を受けて、自宅等を訪問し、服薬指導や服薬状況の確認などの支援を行います。飲み忘れや飲みすぎなど適切な服薬ができない、お薬の受け取りが難しいなどの問題の解決になります。

在宅医療・介護連携支援サブセンター
(高齢者相談支援センター)

⑫介護施設等の利用

チェック

一人暮らしで不安があったり、自宅での介護が難しくなったりした時に、施設に入所して生活することもできます。

○元気な方が入所できる施設

「養護老人ホーム・生活支援ハウス、ホーム」は、独立して生活することに不安がある高齢者に安心して健康で明るい生活が送れる住居を提供する施設です。要介護認定が自立または要支援以下の方が対象になります。

中津市社協 福祉サービス課 27-7715



○介護保険施設等

常時介護が必要な方に対して生活支援や介護を提供する特別養護老人ホームや、リハビリを行い在宅復帰を目的とした老人保健施設などがあります。

○有料老人ホーム

暮らしやすいように配慮された住まいで、食事や介護、家事援助、健康管理のいずれかが受けられます。

居宅介護支援事業所
高齢者相談支援センター

⑬医療機関での療養 チェック

病気をしたときには治療のため、医療機関での療養を行います。

○病院（診療所）

病気やけがをしたときに治療のために手術をしたり、入院をするなどして、病気を治していきます。治療が終われば、退院し、自宅へ帰ったり、リハビリ施設などに移ったりします。



○療養型医療施設

比較的に介護度の高い要介護者に対して充実した医療ケアと介護ケア、リハビリテーションを提供する施設です。

○緩和ケア病棟など

がんなどの疾患による、身体的、精神的、社会的な苦痛を和らげるための医療を提供する。終末期だけでなく、早期から行われていくものです。

⑭かかりつけ医・歯科医・薬局 チェック

かかりつけの病院だけでなく、歯科医院や薬局などでもかかりつけを持つことが推奨されています。

○かかりつけ医

健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師のことです。



○かかりつけ歯科医

かかりつけ歯科医は、生涯を通じて口腔の健康を維持するために、継続的に適切な治療や管理を提供し、いつでも相談に応じてくれる身近な存在です。



○かかりつけ薬局

一つの薬局でまとめて管理すると、複数の医療機関から同じ薬が処方されていることに気づいたり、注意を要する飲み合わせが起きるのを防ぐことができます。



⑮相談窓口 チェック

介護や福祉のサービスなどを利用したり、生活の中で困った事があつたりしたときなど、いろいろな相談をすることができます。

○地域にある様々な相談窓口

相談の内容によって、支援する機関が異なります。行政窓口や入院中の医療機関、社会福祉協議会など様々な機関で相談を受けています。

○高齢者の方の相談窓口

高齢者の方やご家族等の総合相談窓口として、地域包括支援センターです。介護予防・権利擁護など生活に関する様々な相談を受けています。

高齢者相談支援センター



○障がいのある方の相談窓口

「中津市障がい者等基幹相談支援センター」は、障がいがある方の相談支援を行います。地域生活を応援し、相談、情報提供等を行い、自立と社会参加をお手伝いします。

中津市障がい者等基幹相談支援センター 26-1555

⑯家族や地域の人との交流 チェック

高齢になると人との関りが減っていきます。それによって、生活の中で様々な支障が出てきます。家族や近所の方など身近な人との交流が大切になります。

○家族との関わり

家族が遠方にいるなどでなかなか交流できない方も多いと思います。困ったときなどに電話するなどして相談しましょう。

○近所の人との交流

近所を散歩したり、ゴミを捨てに行ったりした時に近所の人と会ったときには、挨拶をしたり立ち話をしたりすると交流ができます。



○地域の行事やサロンなどへの参加

地域ではお祭りや公民館の掃除など様々な行事が行われています。また、地域で交流する機会を持つためにサロン活動に取り組んでいる地区もあります。



中津市社協 地域福祉課 地域福祉推進係 23-2095

高齢者相談支援センター

⑰終活・人生会議

チェック



人生の最期を自分らしく過ごすために自身が大切にしていることなどを整理し、家族など大切にしている方と共有します。



○自分の気持ちを伝える「人生会議」

人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)とは、あなたの大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて、自ら考え、また、あなたの信頼する人たちと話し合うことです。

○今をよりよく生きるための活動「終活」

「終活」とは、人生の最期を考えることで今をよりよく生きるためにおこなう様々な活動です。介護や医療、お金、不動産などの財産、葬儀に関することなど様々なことについて考えます。

想いを整理するときには、遺言書やエンディングノートを活用します。中津市のエンディングノートとして、「私のおもいちょっとだけシート」を作成しました。活用してみましょう。

中津市介護長寿課 介護予防係 62-9805
高齢者相談支援センター

在宅生活の支援例～元気高齢者の方～

身体や精神面の不調がない場合は、できるだけその健康な状態が維持できるようにバランスの良い食事・適度な運動や体操・質の良い睡眠・趣味活動を行い介護予防に努めましょう。また、自分らしい生活が送れるよう、その後の人生について考えましょう。

人と会って話をしたり、活動することが楽しい。元気なうちは、新しいことに挑戦したり、いろんな人と交流したい。毎日を楽しく過ごしていきたい。

- ①就労
- ②ボランティア活動
- ③趣味活動

園芸、野菜作り、旅行、
読書、コーラス、写真、映画鑑賞など

- ⑩家族や地域の人との交流



高齢になり、少し気になるところもでてきたけど、まだまだ元気。これからも健康管理をしながら体調に気を付けて元気に生活したい。

- ⑭かかりつけ医・薬局
- ★住民健診



自分ができることは自分で続けていくために身体が衰えないように健康な体を維持していきたい。

- ③趣味活動・運動
- ★週一体操教室
- ★スポーツジム
- ★散歩やジョギング
- ★テニスなどの運動クラブ
- ★フラダンス教室
- ★キャンプ、山登り



自分らしい生活・人生が送れるように、元気なうちからいろいろと考えておきたい。

- ⑰終活・人生会議
- ★エンディングノート
- ★成年後見制度
- ★延命治療
- ★お墓や葬儀の準備



在宅生活の支援例～フレイルの方～

フレイルとは「加齢によって身体や精神面が老い衰えた状態」のことで、健康と要介護状態の間を指します。身体的な衰えだけでなく、精神的にも弱くなったり、社会性が低下するなど生じることが特徴です。そのままにしておくと介護が必要な状態になる可能性も高く、早期発見と適切な予防、改善をしていくことが大切になります。

このまま体力の低下が進まないように介護予防に取り組んでいきたい。サービス利用できるように支援をしてもらいたい。

⑮相談窓口



健康

フレイル

要介護状態

- ・外出が億劫になる。・身体を動かす機会が減って筋力が落ちる。・食欲がわかず、体重が減る。
- ・しっかり噛めなくなったり、口の機能が低下する。

最近、外に出る機会も減ってきて、人と会ったり、話をしたりすることが無くなっている。活動などに参加して人との繋がりをもっていきたい。

- ①就労
- ②ボランティア活動
- ③趣味活動
- ④閉じこもり防止
- ⑯家族や地域の人との交流



食事の食べる量が減ってきたし、簡単なものしか食べてないので、栄養バランスも悪いと思う。食事でしっかり栄養を取りたい。

- ⑧家事・身体介護などの支援
- ★配食サービス
（「食」の自立支援事業、民間の配食サービス）



高齢になり、身体も衰えてきたし、悪いところもでてきた。これからは健康管理をしながら体調に気を付けて元気に生活したい。

- ⑭かかりつけ医・薬局
- ★住民健診



病気をしたり、年を取ったりして、活動量が減ってきた。歩くときにもふらつき、筋力も低下している。運動をして、筋力を向上して、元気になるりたい。

- ④閉じこもり防止



家の中のちょっとした段差につまづいたり、階段を踏み外したりして、危ない思いをした。家の中の危険な個所を改善したい。

- ⑨福祉用具等の活用
- ⑩住環境の整備



お茶を飲むときにむせることが増えたり、固い食べ物が食べにくくなったりしている。口腔機能を向上させたい。

- ⑦運動・リハビリ
- ⑭かかりつけ医・薬局



在宅生活の支援例～脳卒中の方～

脳卒中とは、脳の血管が詰まったり、破れたりすることによって、脳が障害を受ける病気です。障害を受けた部位によって、運動障害や言語障害など出てくる後遺症も変わってきます。

再発を予防するために生活習慣の改善の取り組みが大切です。

家に帰ってどんなサービスや支援が受けられるのかわからない。介護や福祉についていろんなことを教えてもらったり、相談したりしたい。

⑮相談窓口

定期的な受診を行い、生活習慣を改善して、脳卒中の再発を予防したい。

⑤体調・健康管理

⑭かかりつけ医・薬局



回復期

・日常生活動作(歩行や食事や入浴等)の向上を目指す

日常生活動作の能力を向上させるために医療機関で集中的にリハビリをしたい。

- ⑫介護施設等の利用
- ⑬医療機関の利用



自由に外出することが少し難しくなった。元気なときのように社会に出て、人と交流をもって過ごしていきたい。

- ①就労
- ②ボランティア活動
- ③趣味活動



後遺症が残ると自宅での生活が難しくなる。今までのようにできるだけ、自分のことは自分でできるようになりたい。

機能の回復や維持、日常生活動作の向上を目指すためにリハビリをしたい。

- ④閉じこもり防止
- ⑦運動・リハビリ



手足に麻痺があり、歩くときにふらついたり、立ち上がった時、起き上がったときに支障がある。安全に生活できる環境を整えたい。

- ⑨福祉用具等の活用
- ⑩住宅環境の整備



自宅で一人の時に体調が悪くなったら心配。すぐに連絡ができるように体制を整えたい。

- ⑥見守り支援
- ★緊急通報電話装置の設置



維持期

・再発を防止するため取り組んでいく

麻痺の後遺症があり、調理や掃除、買い物などが難しくなった。入浴も一人では不安。掃除や調理などの家事や入浴や排泄などの身体介護の支援を受けたい。

- ⑧家事・身体介護などの支援



お金をなくすようになったり、支払いがうまくできずに滞ることが出てきた。いろいろな手続きも自分でできなくなった。お金の管理や手続きを支援してもらいたい。

- ★成年後見制度
- ★日常生活自立支援事業(あんしんサポート)



介護の負担が増えて、少しの間、預かってほしい。また、自宅での生活が難しくなってきたので、介護をしてくれる施設を利用したい。

- ⑫介護施設等の利用



在宅生活の支援例～認知症の方～

認知症は脳の病気などによって、さまざまな障害が起こり、生活する上で支障が出ている状態です。物忘れや日時、場所などが分からなくなるなどの症状が出ます。その人の性格や生活環境によって、出てくる症状も異なります。

介護や生活の中でいろいろな不安なことがある。困った時などに話を聞いてもらったり、相談したりしたい。

⑮相談窓口

★認知症サポート医

★認知症地域支援推進員



初期

- ・物忘れが出てくる
- ・意欲の低下がみられる

物忘れが出てきた、定期的な受診を行い、症状の進行を遅らせるなどの治療をしたい。

⑭かかりつけ医・薬局



中期

- ・料理の仕方を忘れる
- ・家族の負担が増える

料理の仕方を忘れたり、身の回りのことなど、できないことが増えた。掃除や調理などの家事や入浴や排泄などの身体介護の支援を受けたい。

⑧家事・身体介護などの支援

⑪在宅医療

★配食サービス

(「食」の自立支援事業、



- ・慣れた場所で迷子になる

慣れた場所でも迷子になり、家に帰れなくなるなどが心配。そうなった時に早く発見できるようにしたい。

⑥見守り支援

★認知症高齢者等SOSネットワーク

★どこどこサービス(GPS貸与)



後期

- ・お金の管理ができない
- ・歩行が難しくなる

介護の負担が増えて、少しの間、預かってほしい。また、自宅での生活が難しくなってきたので、介護をしてくれる施設を利用したい。

⑫介護施設等の利用



家から外に出るのがおっくうになった。、人と関わるのもあまりしたくない。人との交流を行うことによって、楽しみをもった生活を送ったり、身体の機能の改善を図りたい。

④閉じこもり防止

⑩家族や地域の人との交流



認知症の家族を介護しているが、悩むことや不安なことがある。

他の介護者の方のお話を聞いたり、情報交換できる場に参加したい。

★オレンジカフェ

★認知症家族介護者の集い

★認知症の人と家族の会



お金をなくすようになっていたり、支払いがうまくできずに滞ることが出てきた。いろいろな手続きも自分でできなくなった。お金の管理や手続きを支援してもらいたい。

★成年後見制度

★日常生活自立支援事業(あんしんサポート)



在宅生活の支援例～がんの方～

がんが進行すると、痛みや体のだるさ、食欲不振など様々な症状がでてきます。

症状や本人・家族の意向に沿って、いろいろな支援を受けることができます。

体力や身体機能が低下してきた。歩行など動作に不安がある。安心して生活できる環境を整えたい。

- ⑨福祉用具等の活用
- ⑩住宅環境の整備



介護や生活の中でいろいろな不安ことがある。困った時などに話を聞いてもらったり、相談したりしたい。

- ⑮相談窓口



介護の負担が増えて、少しの間、預かってほしい。また、自宅での生活が難しくなってきたので、介護をしてくれる施設を利用したい。

- ⑫介護施設等の利用



痛みを軽減したり、穏やかに過ごしたりするために医療を受けたい。

- ⑬医療機関での療養



主治医に示された治療法に対して、迷いがあったり、別の方法を探したい。別のお医者さんの意見も聞きたい。

- ⑭かかりつけ医・歯科医・薬局
- ⑮相談窓口
- ★セカンドオピニオン



いろいろ考えると不安。他の患者さんやその家族の方の体験の話を聞いたり、治療や療養に関する情報を得たり交流の場に参加したい。

- ★患者サロン



食事や洗濯などの家事が難しくなってきた。また、入浴やトイレの介助などに負担が大きい。家事や介護などを誰かに手伝ってほしい。

- ⑧家事・身体介護などの支援



身体機能が低下している。リハビリをして、機能を向上させたい。

- ⑦運動・リハビリ



身体がきつくて受診するのが難しい。自宅で先生に診察してほしい。

- ⑪在宅医療



お薬や食事の管理や航空ケアが難しい。相談したり、アドバイスを受けたりしたい。

- ⑪在宅医療

点滴など自宅での医療処置を受けたい。

- ⑪在宅医療

自分の思いを大切に!!
どこで、どのような介護や医療を受けたいか?どのような最期を迎えたいのか?などを元気うちに考え、大切な人と話し合い、共有することが大切です。

- ⑰終活・人生会議

支援項目・社会資源解説シート

問い合わせ先一覧

○中津市役所

No.	部署名	所在地	電話番号
1	介護長寿課 介護予防係	中津市豊田町14番地3	62-9805
2	地域医療対策課		62-9068
3	介護長寿課 高齢者福祉係		62-9807

○高齢者相談支援センター（地域包括支援センター）

No.	機関名称	所在地	電話番号
1	中津市地域包括支援センターいずみの園	中津市大字永添2744番地	62-9000
2	中津市地域包括支援センター三光園	中津市大字永添933番地1	53-9820
3	中津市地域包括支援センター創生園	中津市大字上宮永298番地1	24-6015
4	中津市地域包括支援センター村上	中津市1799番地（諸町）	23-0833
5	中津市地域包括支援センター社協	中津市本耶馬溪町曾木1800番地	26-4040

○居宅介護支援事業所

No.	機関名称	所在地	電話番号
1	介護保険サービス支援センター 創生園	中津市大字上宮永298番地1	24-6015
2	かわしま介護保険サービスセンター	中津市大字下池永93番地13	24-2423
3	村上指定居宅介護支援事業所	中津市1799番地（諸町）	23-1110
4	介護保険相談センター 三光園	中津市大字永添933番地1	26-0267
5	いずみの園 介護保険サービスセンター	中津市大字永添2744番地	23-0990
6	居宅介護支援事業所 ふれあいハウス	中津市下宮永1丁目52番地47	26-1515
7	指定居宅介護支援事業所 さつき苑	中津市三光土田1243番地4	26-8024
8	在宅連携ステーション三光	中津市三光白木1218番地	43-5616
9	ケアプランセンター社協	中津市本耶馬溪町曾木1800番地	52-3400
10	ケアプランセンター社協山国	中津市山国町守実89番地1	62-3008
11	ハッピーライフ居宅介護支援事業所	中津市大字大悟法751番地3	33-0557
12	介護相談所 たいじゅ	中津市中央町2丁目401番地6	64-7855
13	今津サポートセンター いずみの園	中津市今津1005番地2	64-7886
14	ケアプランセンターめぐみ	中津市大字角木368番地4	77-9218
15	介護相談支援センター ケア・ラボ	中津市今津620番地1	64-9203
16	居宅介護支援事業所 レオン	中津市1128番地	64-8013
17	介護保険サービスセンター 和奏	中津市大字上如水379番地	64-7483
18	やさしい手中津居宅介護支援事業所	中津市大字下池永826番地	050-1753-9438
19	居宅介護支援事業所つながるて	中津市大字宮夫252番地2	23-0160
20	介護相談センター やまと	中津市中央町2丁目3番2号	62-9515
21	リハケアサポート	中津市大字大貞371番地129	64-9551

○社会福祉協議会

No.	部署名	所在地	電話番号
1	地域福祉課 地域福祉推進係	中津市沖代町1丁目1番11号	23-2095
2	地域福祉課 自立相談支援係	中津市沖代町1丁目1番11号	26-1237
3	地域福祉課 ボランティア・市民活動センター	中津市沖代町1丁目1番11号	23-2095
4	福祉サービス課	中津市三光成恒421番地1	27-7715

○公民館・コミュニティセンター等

No.	機関名称	所在地	電話番号
1	南部公民館	中津市1468番地(京町)	25-0822
2	北部公民館	中津市角木494番地1	24-6904
3	豊田公民館	中津市大字上宮永29番地1	24-6916
4	小楠コミュニティセンター	中津市大字一ツ松251番地	24-8717
5	鶴居コミュニティセンター	中津市大字相原3740番地1	23-3770
6	大幡コミュニティセンター	中津市大字大貞371番地403	32-6541
7	如水コミュニティセンター	中津市大字合馬479番地1	23-8131
8	三保交流センター	中津市大字福島1902番地	32-2301
9	和田コミュニティセンター	中津市大字定留1929番地	32-2727
10	今津コミュニティセンター	中津市大字植野1972番地1	32-0001
11	沖代公民館	中津市沖代町1丁目6番52号	23-8202
12	三光コミュニティセンター	中津市三光成恒421番地1	43-2032
13	本耶馬溪公民館	中津市本耶馬溪町曾木1800番地	問い合わせは 本耶馬溪公民館 へ 52-3033
14	樋田地区公民館	中津市本耶馬溪町樋田277番地2	
15	上津地区公民館	中津市本耶馬溪町折元1233番地3	
16	屋形地区公民館	中津市本耶馬溪町東屋形510番地	
17	東谷地区公民館	中津市本耶馬溪町東谷2319番地	
18	西谷地区公民館	中津市本耶馬溪町西谷2810番地2	
19	耶馬溪コミュニティセンター	中津市耶馬溪町大字柿坂138番地1	問い合わせは 耶馬溪コミュニ ティセンターへ 54-2828
20	城井地区公民館	中津市耶馬溪町大字平田1418番地1	
21	津民地区公民館	中津市耶馬溪町大字大野1083番地	
22	山移地区公民館	中津市耶馬溪町大字山移3326番地1	
23	深耶馬地区公民館	中津市耶馬溪町大字深耶馬2952番地	
24	下郷地区公民館	中津市耶馬溪町大字大島126番地	
25	山国公民館	中津市山国町守実130番地	62-2185
26	生涯学習センター (まなびん館)	中津市中央町1丁目3番45号	22-7637

○スポーツ・体育施設

No.	施設名	所在地	問合せ先
1	ダイハツ九州アリーナ	中津市大字大貞377番地1	53-6700
2	中津体育センター	中津市豊田町14番地38	25-1858
4	三光総合運動公園	中津市三光成恒510番地	43-6440
5	禅海スポーツセンター	中津市本耶馬溪町曾木1800番地	52-2336
6	耶馬溪B&G海洋センター	中津市耶馬溪町大字大島2286番地1	54-2595

その他のスポーツ施設については、中津市ホームページより「スポーツ施設」を検索いただくか、体育・給食課(代表62-9013)までお問合せください。