認知症を考えるガイドブック

いつまでも住み慣れた南種子町で安心して暮らすために

南　種　子　町

南種子町地域包括支援センター

令和７年５月改訂版

はじめに

南種子町では、『いつまでも住み慣れた町で安心して暮らすために』認知症ガイドブックを作成しました。

認知症・・・一度は耳にしたことのある病気だと思います。しかし、その具体的な症状や、対応の仕方などを知っているという人は多くないのではないでしょうか？認知症は特別な病気ではありません。高齢者の４人に１人が認知症またはその予備軍と言われ、今後も増えていくことが予測されています。誰もがなり得る病気なのです。「物忘れが気になる」「どこに相談したらいいのか？」「自分や家族の将来に備えて知っておきたい・・」など、そんな時に、このガイドブックを活用ください。

認知症になっても安心して暮らせる町であれば、認知症になることを必要以上に心配しなくてもよいことになります。認知症について正しく理解し、「ちょっとした手助けによる支え合いがあり共に暮らしていける町」そんな南種子町を目指して・・・。

認知症ケアパス作成委員会

**** 目　次 ****

１　認知症の基礎知識（Ｐ１～４）
　１）主な認知症の種類と特徴
　２）老化による「物忘れ」と、認知症による記憶障害の違いと特徴
　３）認知症の症状
２　認知症かな？と思ったら（Ｐ５）
　１）早期診断・早期発見が大切です
　２）家族の方へ
３　認知症の人への接し方（Ｐ６・７）
　１）認知症の人への対応の心得
　２）こんな時はどうする？
４　認知症の発症リスクを減らしましょう（Ｐ８）
　１）バランスの良い食事をとろう
　２）運動をしよう
　３）脳の活性化を図ろう
５　認知症の人を支えるために（Ｐ９・１０）
　１）地域のみんなにできること
　２）認知症になってもできるだけ自分らしい生活を続けるために
６　認知症への備え（Ｐ11）
　１）お金の管理や手続きに不安があるときは
７　認知症の症状別に使えるサービス（Ｐ１２）
８　各サービスの具体的内容（Ｐ１３・１４）
９　南種子町の医療と介護を支える社会資源（Ｐ１５）

１．認知症の基礎知識　～認知症ってどんな病気？～

認知症は、いろいろなことが原因で脳の細胞が死んでしまったり、脳の働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こる病気のことです。日常生活をするうえで支障がでている状態が、おおよそ６か月以上続いているものをいいます。

１）主な認知症の種類と特徴

認知症の原因となる脳の病気には、いろいろなものがありますが、代表的なものは以下の４つといわれています。

アルツハイマー型認知症

認知症の中で最も多く、全体の約６割を占める病気です。長い年月をかけて脳内にたまったβアミロイド等の異常なたんぱく質により神経細胞が破壊され、脳が萎縮（いしゅく）する（縮んで小さくなる）ことが原因で起こる病気です。主に進行を遅らせる治療を行います。

※おもな症状と特徴

初期にはもの忘れが徐々に現れ、ゆっくりと進むのが特徴です。昔の記憶は残っていますが、最近のことを覚えていることが苦手になります。判断力の低下、時間や場所がわからなくなるなどの症状のほか、物盗られ妄想（もうそう）、実際にない物が見える、不安を訴えたりイライラする、あちこち歩き回る、暴言や暴力などさまざまな症状が現れます。

レビー小体型（しょうたいがた）認知症

レビー小体という特殊なたんぱく質が脳の神経細胞の中にたまることによって起こる病気です。

※おもな症状と特徴

初期の段階から、もの忘れに加えて、実際にないものが見えるというような幻視（げんし）、壁のシミが虫に見えるなどの錯視（さくし）などの症状が見られます。これらの症状は特に暗くなると現れやすくなります。この病気の特徴としては、調子のいいときと悪いときの変化が大きいことのほか、身体や表情が硬くなる、動きがぎこちなくなる、手が震えるなど、運動神経障害が現れることや、立ちくらみや失神等を引き起こす自律神経障害を伴うことなどが挙げられます。

前頭側頭型認知症

脳の前頭葉（前方）や側頭葉（横の方）で神経細胞が減少し、脳の萎縮が目立つのが特徴です。病気の進行に伴って脳の委縮がみられるところはアルツハイマー型と同じですが、萎縮する部分が違います。主に進行を遅らせる治療を行います。

※おもな症状と特徴

初期にはもの忘れなどの記憶障害は現れにくいですが、感情の抑制がきかなくなり、遠慮がなくなったり暴力的になるなどの人格障害が現れるのが特徴です。これまで何の問題もなかった人が突然万引きや信号無視など、異常な行動をすることから症状が始まることが多く、６５歳以下の若年者の発症が多いのも特徴の一つです。また何かに関するこだわりが異常に強くなり、柔軟な対応ができず、好き勝手に行動しているように見えることもあり、周囲から誤解を受けることもよくあります。

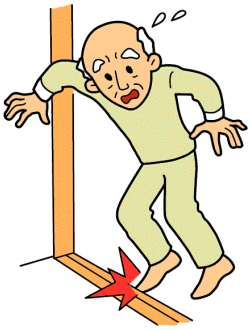
脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血によって、脳に栄養や酸素がいきわたらなくなることで、その部分の神経細胞が死んでしまったり、神経伝達がうまくいかなくなってしまう病気ですが、予防や治療が可能な認知症ですので、原因となる病気の治療を行います。

※おもな症状と特徴

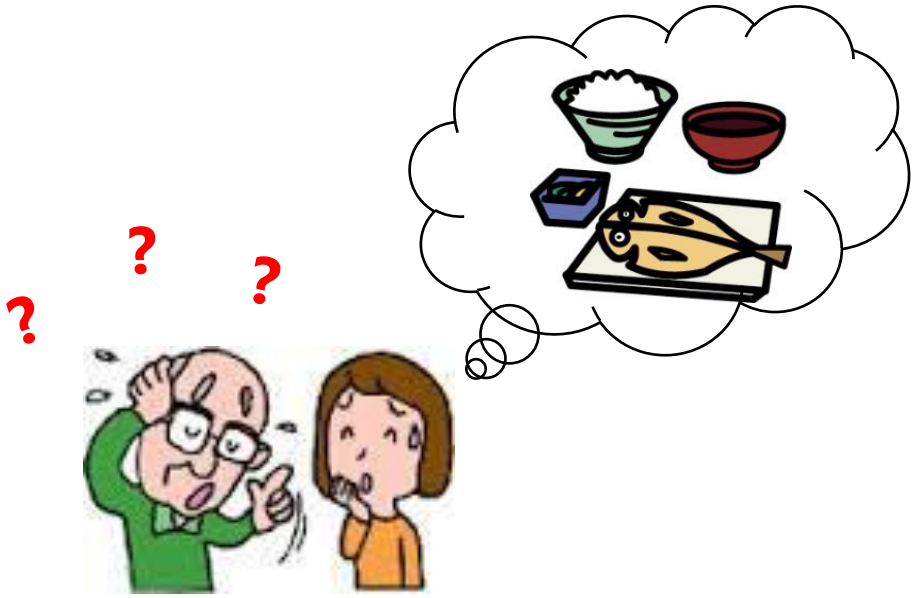
特徴としては、症状が突然現れたり、その後になって階段状に進行したり変動したりすることがあることです。たとえば、もの忘れが強いのに、判断力や理解力は問題なく保たれているなど、まだら認知症と呼ばれることもあります。

脳がダメージを受けた場所にもよりますが、歩けなくなったり、手足の麻痺、ろれつが回らない、感情のコントロールができなくなるなどの症状が早期からみられることもあります。



2）老化による「もの忘れ」と認知症による「記憶障害」の違いと特徴

老化による「もの忘れ」	認知症による「記憶障害」
●体験や出来事の一部を忘れるがヒントがあれば思い出すことができる。 ●もの忘れをしている自覚がある。	●体験や出来事の全部を忘れてしまうためヒントがあっても思い出すことができない。 ●もの忘れをしている自覚がない。
たとえば・・・ 朝ごはんのメニューは思い出せないが、朝ごはんを食べたことは覚えている。	たとえば・・・ 朝ごはんを食べたことを忘れている。
↓	↓
日常生活に大きな支障はない	日常生活に支障がある



3）認知症の症状

脳の細胞が壊れることによって直接起こる中核症状と、中核症状がもととなり、本人の性格や素質、周囲の環境や人間関係などが影響して出現する行動・心理症状（周辺症状）があります。

行動・心理症状（周辺症状）

環境や心理状態などの要因により

現れ方はそれぞれ違う

中核症状

記憶障害：新しいことを覚えられない。体験やできごとを忘れる。

見当識障害：時間や場所が分からない。季節の感覚が薄れる。

実行機能障害：計画を立てたり、段取りが出来なくなる

理解力・判断力の障害

その他

- 不安・あせり
- うつ状態
- 徘　徊
- 介護への抵抗
- 幻覚・妄想
- 興奮・暴力
- 不潔行為
- その他

認知症の症状によるうつ状態とうつ病

認知症の症状によるうつ状態と、うつ病の初期症状は、よく似ています。加齢に伴う体力減退等と思い、受診につながらず、うつ病の治療が遅れることも少なくありません。**早い時期からの適切な診断・治療が大切です。**

２．認知症かな？と思ったら

認知症は、めずらしい病気ではなく、誰にでもおこりうる病気です。

すでに６５歳以上の人の１０人に１人、８５歳以上の人の４人に１人が認知症といわれています。また６５歳以上の高齢者の１５．５％は認知症予備軍ともいわれています。ですから、だれが認知症になっても不思議ではありません。「何かおかしいな、普段と違うな」「もしかしたら・・」と思ったら、できるだけ早くかかりつけ医や最寄りの相談機関に相談し、専門家のアドバイスを受けることが大切です。

１）早期診断・早期発見が大切です！！

～早期の診断や治療が大切な理由～

家族や自分に気になる症状があったとき「きっと年のせいだ」「まさか認知症になるなんて」「認知症は老化現象だから治らない」などと考えて、病院に行くことをためらっているとそれだけ診断や治療が遅れてしまいます。認知症の場合でも、**早期に診断し適切な治療を早い段階から行うことで、進行を遅らせることができます。**

～治る病気や一時的な症状の場合があります～

正常圧水頭症や脳腫瘍、慢性硬膜下血腫などの場合、手術などの外科的な処置で劇的に回復する場合があります。また甲状腺ホルモン異常の場合、内服など内科的な治療で症状が改善します。さらに、もともと服用している薬の副作用で認知症のような症状が出た場合は、主治医に相談したうえで、薬の調整をすれば回復することもあります。ですが、このような病気の場合でも、**長い間放っておくと脳の細胞機能不全になってしまい、回復が期待できなくなりますので、一日でも早く受診することが重要です。**

～早い時期に受診することのメリット～

アルツハイマー型認知症など、治療をしても完治することが難しい病気の場合でも、薬で進行を遅らせることができます。治療によって「表情が穏やかになった」「電話や買い物ができるようになった」など効果が見られることもあるため、早く治療を始めることで、健康的に過ごせる時間を長くすることができます。本人が病気を理解できる時点で受診し、少しずつ理解を深めていけば、生活上の障害を減らすことができ、**たとえ認知症であっても自分らしい生き方を続けることが可能になります。**

【認知症対応医療機関】

認知症疾患医療センター	せいざん病院 （医療福祉相談窓口）	西之表市	２８-3771
認知症サポート医	ともファミリークリニック	上中（仲西）	24-1129

２）家族の方へ

何か異変に気付いたら、**「慌てて騒がない」**ことが第一です。

医療機関へ受診・相談する際には、家族からの情報がとても大切ですので、日ごろの様子を客観的に観察し、症状や出来事をメモしておくことをおすすめします。また受診の際は自分の言葉で具体的に伝えましょう。本人と家族の穏やかで心地よい生活を目標に冷静な対応を心がけましょう。

３．認知症の人への接し方

～認知症介護のポイント～

認知症の方に接する時は、状態に合わせた言葉を選び本人の気持ちを尊重しながら支援していくことが大切です。認知症の症状は、本人が最初に気づくことが多いようです。物忘れによる失敗や今まで苦もなくやってきた家事や仕事がうまくいかなくなる事が徐々に多くなり、なんとなくおかしいと感じ始めます。「認知症になったのではないか」という不安は、健康な人の想像を絶するものでしょう。大きな不安を抱き、苦しみ悲しんでいるのは、認知症になった本人だということを理解しながら接することが大切です。本人の気持ちになって対応することを心がけましょう。

１）認知症の人への対応の心得

１　驚かせない　　２　急がせない　　３　自尊心を傷つけない

～具体的な７つのポイント～

① まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら、本人や他の人に気づかれないように一定の距離を保ちさりげなく様子を見守りましょう。近づきすぎたり、じろじろ見たりするのは禁物です。

② 余裕をもって対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で対応しましょう。

③ 声をかけるときは一人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ一人で声をかけましょう。

④ 後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声かけは禁物です。「何かお困りですか？」「手伝いましょうか？」など優しく声をかけましょう。

⑤ やさしい口調で

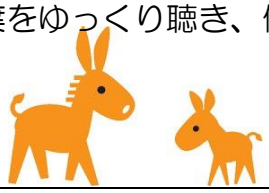
小柄な方の場合は体を低くして目線を同じ高さにして対応しましょう。

⑥ おだやかに、はっきりとした話し方で

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いのでゆっくりとはっきりした話し方を心がけましょう。早口、大声、甲高い声でまくしたてないこと。その土地の方言でコミュニケーションをとることも大切です。

⑦ 相手の言葉に耳を傾けて、ゆっくり対応する

認知症の人は急がされるのが苦手です。また、同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応を待ちながら会話をしましょう。相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認しましょう



参考：全国キャラバン・メイト連絡協議会「認知症を学び地域で支えよう」

2）こんな時はどうする？

人に会う約束などを忘れてしまうことがあります。

大切なことや出来事はメモに書きとめる

メモは、本人の目に留まる場所に張り紙をするなどの工夫をしておくと思い出しやすくなります。メモした内容が思い出せないようならさりげなく教えてあげましょう。

食事を済ませたのに、食べていないと言う。

説得しようとしない

食事を済ませたと言うこと自体を忘れてしまっています。食事を済ませているとわからせようとしても、かえって不満や不信感を抱いてしまうことになります。いったん気持ちを受け止めて、お茶を出すなど気持ちの切り替えを促しましょう。そのうち忘れて気持ちが変わることがあります。

時間に合わせた行動がとれない。

日時や時間の見当がつく工夫を

デジタル時計や大きなカレンダーなど、本人が理解しやすいものを用意するなど工夫をしてみましょう。日付や時間を覚えてもらおうとヒントを繰り返し、本人の気づきを促そうとすると、かえって混乱することがあります。日付などは、「今日は何日です」とシンプルに伝えることも大事です。

自分の家にいるのに家に帰ると言い、外出しようとする。

無理に止めようとせず気分転換を

「出かける準備をしよう」などと別なことをしてみると気が紛れて外出することを」忘れることがあります。どうしても出かけたいという時は一緒に出かけましょう

４．認知症の発症リスクを減らしましょう

生活習慣病を予防・改善することは、認知症の原因であるアルツハイマー病や脳血管疾患を防ぐのにも効果的であることが分かってきています。また活動的な生活を心がけで脳に刺激を与えることも大切です。

１）バランスのよい食事をとろう

食事に大きく関係する生活習慣病といわれる高血圧・糖尿病・脂質異常症を患っている人は、脳血管の動脈硬化がすすみ、結果として認知症になる可能性が高くなります。ビタミン C を多く含む果物，ビタミン E やベータカロチンを多く含む野菜、血液の流れを良くする DHA（ドコサヘキサエン酸）や EPA（エイコサペンタエン酸）を多く含む青魚など、血液をサラサラにしたり、血圧を下げたりする効果のある食品を取り入れ、バランスのとれた食生活を心がけることが大切です。

２）運動をしよう

ウォーキングなどの有酸素運動をしている人は、まったく運動をしていない人と比較して、認知症になるリスクが低いことが分かっています。有酸素運動は脳の血流を増やし、脳の代謝と循環を活発にしたり、高血圧やコレステロールの値を下げたりする効果があります。転倒防止につながる筋力トレーニングやバランス運動も取り入れながら、１日４０分以上、週３回以上の運動を無理なく続けていくことが効果的です。（健康づくりのための身体活動運動ガイド２０２３）

３）脳の活性化を図ろう

趣味やスポーツ、人とのつきあいなどを楽しんでいる人は、認知症になりにくいことがわかっています。社会参加や旅行、料理などの趣味や囲碁将棋などの頭を使うゲームも効果的だと言われています。大切なのは「楽しく行う」ことです。また一人で行うより家族や仲間と一緒に行うことで「楽しい」「うれしい」といった感情が伴えば効果はさらに高まります。普通に生活を送る中でも、新しい食事のメニューを考えたり、散歩や買い物などで普段と道順を変えてみたりするなど、生活に変化を加えることで、判断力や想像力が刺激され脳が鍛えられます。

５．認知症の人を支えるために

１）地域のみんなにできること

介護者の方は、「介護することは辛いことばかりではありません。場所や時間が分からなくても、心は生きています。笑顔をもらう事もたくさんあります。認知症の人を特別な人と思わないで見守ってください。」とおっしゃいます。

認知症になっても、穏やかに生活できる住みやすい町を作るには、家族や近所の人だけでなく商店や交通機関・金融機関など、地域で働く人が認知症への理解を深め、見守ることも大切です。

日常生活に関わる人の正しい理解と協力は、認知症の人にとって大きな支えとなるだけでなく、気軽に出かけることができるなど、安心して自分らしい生活を続けることにつながります。

高齢者元気度アップ・ポイント事業や介護人材確保ポイント事業に参加し地域を支えよう！

町では、65 歳以上の高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、高齢者自身の「健康づくり」や「社会参加」に対し電子地域通貨（あば！ｐａｙ）に交換可能なポイントを付与する、高齢者元気度アップ・ポイント事業を実施しています。

また、若者、中年齢層、高齢者層などの各層の方の介護分野へのボランティア活動に対し、同じようにポイントを付与する介護人材確保ポイント事業も実施しています。

是非この事業に参加し、地域の支え手となりませんか？

認知症サポーターになろう！

認知症サポーターは、認知症の事を正しく理解している認知症の「応援者」で、特別な活動をするという事ではありません。

例えば、

・近所に住んでいる認知症の人に、困っている様子が見えた時「何かお手伝いすることはありませんか？」など優しく声かけをする。

・商店での会計時に支払いの計算ができない、毎回紙幣のみでの支払い（特に高額紙幣のみ）で買い物をするなどの様子が見られたときは、急がせずに認知症の人のペースで対応する等、自分にできる対応を考え、実践してみましょう。

「認知症サポーター養成講座」「認知症キッズサポーター養成講座」を開催しています！

１０名程度の人が集まる、集落の会や会社、サークルなどの集まりに合わせて講座を開催させていただきます。小中学生向けの講座も実施できます。

時間は、１時間から１時間３０分程度です。

受講者には、認知症サポーターの証である「認知症サポーターカード」が配布されます。

町内ではこれまでに 1,000 人以上のサポーターが誕生しています。

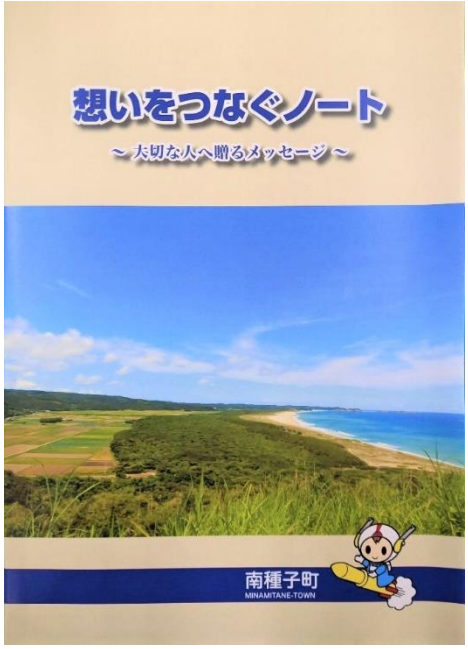
詳細は、地域包括支援センター

TEL　26-2035 までお問い合わせ下さい。

2）認知症になってもできるだけ自分らしい生活を続けるために

認知症と診断されたとき、家族や周囲の人も素直に受け入れられずに戸惑ったり混乱したりします。ご自身の考えを周りの人にきちんと理解してもらい、自分らしい生活を続けていくには、自分が「何を楽しみに生活していたか」もし認知症になったとき「どこで暮らしたいか」「財産を誰にどのように残したいか」などをご自身の想いとしてノート等に書き残しておくと、周囲の人が課題に対処しやすくなるメリットがあります。本町でも「想いをつなぐノート」を平成２９年３月に作成しており、希望者には無料で配布をしています。

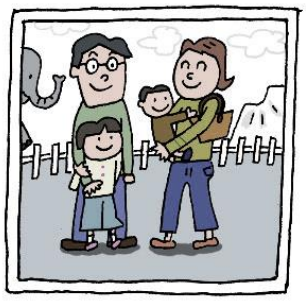
このような準備をしておくことは、認知症と診断された後に医療機関や介護スタッフ等、関わりのある方々との意思疎通を図りやすくするという効果もあります。認知症に限らず、豊かな人生の道しるべとしてぜひ活用されてはいかがでしょうか。

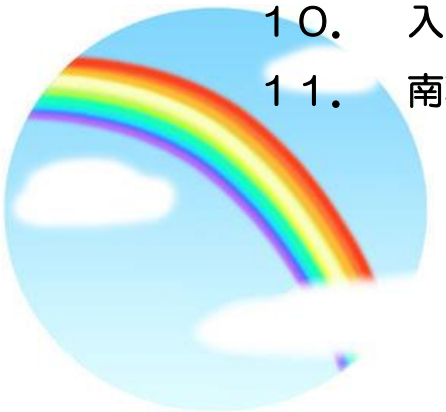


配布先：地域包括支援センター

想いをつなぐノート（目次）

１．　私の生い立ち・思い出
２．　私の記録
３．　今後の計画
４．　もしもの時のために
５．　私の人生が終了したら
６．　財産について
７．　メッセージ
８．　もしもの時の連絡先
９．　非常時持ち出し品リスト
１０．　入院準備リスト
１１．　南種子町の医療と介護を支える社会資源





６．認知症への備え

認知症になると、判断力が低下してしまうため、自分の考えで財産を管理したり、契約を結んだりすることが難しくなります。そのため、高額な物品の購入契約を勧められたり、悪徳リフォームなどの詐欺（さぎ）にあう危険性が高くなります。あらかじめこのような被害から身を守る備えをしておくことで、安心して生活を続けることができます。

１）お金の管理や手続きに不安があるときは

福祉サービス利用支援事業

認知症などによって、物事を理解したり判断したりすることが難しくなった人が自立した生活を送れるように、お金や印鑑などの管理、福祉サービス手続きのお手伝いなどをしてくれる制度です。

相　談　先	電話番号
南種子町社会福祉協議会	２６－１７０３
南種子町地域包括支援センター	２６－２０３５

成年後見（せいねんこうけん）制度

認知症などによって、判断能力が十分ではない人の預貯金の管理（財産管理）や日常生活での様々な契約など（身上監護（しんじょうかんご））を支援していく制度です。

支援する人が、利用者本人に代わり契約を行ったり（代理権）、本人のみで行った不利益な契約などの行為を取り消す（同意見・取消権）など、本人を保護し支援します。

相　談　先	電話番号
南種子町地域包括支援センター	２６－２０３５

任意後見（にんいこうけん）制度

将来判断能力がなくなった時に困らないよう、元気なうちに自分が信頼できる人（家族や友人、弁護士など）に後見人をお願いしておく制度です。

法定後見（ほうていこうけん）制度

本人・配偶者・四親等内の親族、町長などの申出により、家庭裁判所が法定後見人を選任します。法定後見人が、契約行為の補助から代理まで、本人の判断能力の状況に応じて支援してくれる制度です。

7．認知症の症状別に使えるサービス

現在の状態は？	認知症の疑い	認知症を有するが日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要
症状や行動の例	●金銭管理や買い物・書類作成等を含め日常生活は自立しているが、若干の物忘れなどがみられる。	●買い物や金銭管理等にミスが見られるが、日常生活はほぼ自立している。 ●新しい事がなかなか覚えられない。 ●料理の準備や手順を考えるなど、状況判断が必要な行為が難しくなる。	●お薬の管理が自分で難しい。 ●電話の対応や訪問者の対応などが一人では難しい。 ●たびたび道に迷う。 ●買い物など今までできていたことにミスが目立つ。	●着替えや食事、トイレ等がうまくできない。 ●財布などを盗られたと言い出す。（物盗られ妄想） ●自宅が分からなくなった。 ●時間・月日・季節が分からなくなる。	●寝ていることが多く、意思の疎通が難しくなる。 ●言葉による会話が難しくなる。 ●声かけや介護を拒む。 ●飲み込みが悪くなり食事に介助が必要。
相　談	16．地域包括支援センター				
介護予防 悪化防止	1．運動教室 2．認知症予防講座 4．高齢者サロン 6．総合事業　通所型				
つながり支援	3．高齢者見守り支援事業 6．総合事業　通所型 7．通所介護（デイサービス） 8．総合事業　訪問型 9．訪問介護（ホームヘルプサービス） 5．認知症カフェ				
仕事 役割支援	10．高齢者元気度アップ・ポイント事業				
安否確認 見守り	3．高齢者見守り支援事業 11．配食サービス 12．注文配達				
家事・食事 お出かけ	11．配食サービス 6．総合事業　通所型 7．通所介護（デイサービス） 8．総合事業　訪問型 12．注文配達 13．買い物ドライブ				
入浴・着替え・排泄等，身の回りの事	7．通所介護（デイサービス） 9．訪問介護（ホームヘルプサービス） 14．短期入所（ショートステイ） 15．小規模多機能型居宅介護				
医　療	在宅服薬管理指導 訪問看護				
家族支援	17．介護者交流会・家族介護教室				
緊急時支援	14．短期入所（ショートステイ） 15．小規模多機能型居宅介護				
住まい （施設等）	18．認知症対応型共同生活介護（グループホーム） 19．有料老人ホーム 20．介護老人福祉施設 21．小規模介護老人福祉施設 22．老人保健施設 23．福祉用具貸与・福祉用具購入				

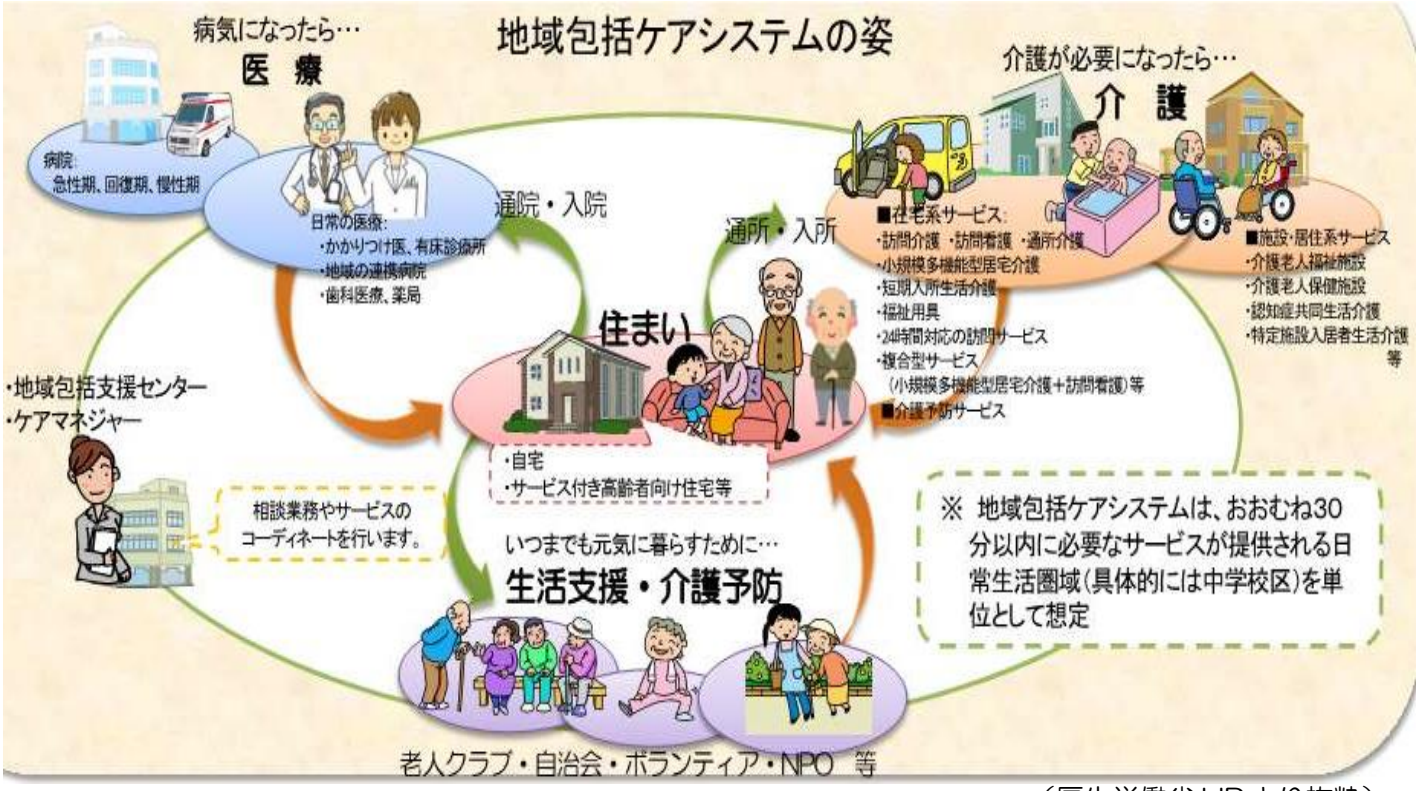
介護予防サービス
在宅サービス
民間サービス
医療サービス
介護保険施設サービス

※　サービスの番号順に、次ページにサービス内容の詳細を記載しています。

８．各サービスの具体的内容　※番号はＰ１２に連動しています

番号	事　業　名	具　体　的　内　容
1	運動教室	各地区公民館で毎週水曜日に開催。 申込・詳細は各地区公民館地域支え合い推進員まで。
2	認知症予防講座	体と頭を同時に使うコグニサイズを取り入れ、認知機能の維持・改善を図る講座。地域包括支援センターまで
3	高齢者 見守り支援事業	地域の民生委員が週１回、町の看護師が月１回、１人暮らしの世帯に定期的に訪問し、健康相談や生活状況の確認を行う。
4	高齢者サロン	各集落等で、住民の方々が自主的に開催している通いの場。参加は自由。活動内容は、運動やレクリェーションの他、見守り活動等も行っている。
5	認知症カフェ	認知症の方やその家族が安心して過ごせる居場所として、また、認知症に関する相談ができる機能をもつカフェ。詳細は地域包括支援センターまで。
6	総合事業の通所型	デイサービス事業所にて食事や入浴・介護予防の体操やレクリエーションゲームなどを行い、生活機能の維持・向上を目指す。詳細は地域包括支援センターまで。
7	通所介護 （デイサービス）	利用者が通所介護の施設（デイサービスセンターなど）に通い、施設では、食事や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や口腔機能向上サービスなどを日帰りで提供します。施設は利用者の自宅から施設までの送迎も行う。
8	総合事業の訪問型	訪問介護員（ホームヘルパー）を派遣し、家事や炊事などの生活援助等の支援を行う。詳細は地域包括支援センターまで。
9	訪問介護 （ホームヘルプサービス）	可能な限り自宅で自立した日常生活を送ることができるよう、訪問介護員（ホームヘルパー）が利用者の自宅を訪問し、食事・排泄（はいせつ）・入浴などの介護（身体介護）や、掃除・洗濯・買い物・調理などの生活の支援（生活援助）を行う。
10	高齢者元気度アップ・ポイント事業	高齢者の健康づくりや社会参加活動に対して、電子地域通貨（あば！ｐａｙ）に交換可能なポイントを付与することにより、介護予防を目指す。申込は各地区地域支え合い推進員まで。
11	配食サービス	夕食の宅配を行う。 詳細は地域包括支援センター、または社会福祉協議会まで。
12	注文配達	電話での注文による購入に対応する。見守りや声かけ等を行う。
13	買い物ドライブ	地域の高齢者が乗り合わせで、月１回程度、上中地区の店舗を回って買い物をする。詳細は、社会福祉協議会まで。
14	短期入所 （ショートステイ）	自宅で介護を行っている方が病気などの理由により介護を行うことができない場合に、介護施設等に短期間入所して、入浴、排（はい）泄（せつ）、食事のほか、必要な介護を行う。このサービスは、介護者の休息としての役割も担っている。
15	小規模多機能型 居宅介護	利用者が可能な限り自立した日常生活を送ることができるよう、利用者の選択に応じて、施設への「通い」を中心として、短期間の「宿泊」や利用者の自宅への「訪問」を組合せ、家庭的な環境と地域住民との交流の下で日常生活上の支援や機能訓練を行う。

番号	事　業　名	具　体　的　内　容
16	地域包括支援センター	地域住民の保健・福祉・医療の向上、虐待防止、介護予防ケアマネジメントなどを総合的に行う機関。いろいろな相談に対応する。
17	介護者交流会 家族介護教室	実施機関：南種子町地域包括支援センター **【介護者交流会】**介護者の日頃の悩みや不安を語り合い、介護についての知識を深め介護者間の交流を図る。 **【家族介護教室】**介護の方法や福祉用具の活用など，介護について学ぶ。
18	認知症対応型共同生活介護（グループホーム）	認知症の方を対象にした専門的なケアを提供するサービス。家庭的な環境と地域住民との交流の下で、食事や入浴などの日常生活上の支援や、機能訓練などのサービスを受ける。 1 つの共同生活住居に 5～9 人の少人数の利用者が、介護スタッフとともに共同生活を送る。
19	有料老人ホーム	高齢者が暮らしやすいように配慮した「住まい」に、食事・介護・家事など日常生活を過ごすのに必要なサービスがついた「住まい」。利用料やサービス内容は施設ごとに異なる。
20	介護老人福祉施設	入所者が可能な限り在宅復帰できることを念頭に、常に介護が必要な方の入所を受け入れ、入浴や食事などの日常生活上の支援や、機能訓練、療養上の世話などを提供する。
21	小規模介護老人福祉施設	入所定員 30 人未満の介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）が、常に介護が必要な方の入所を受け入れ、入浴や食事などの日常生活上の支援や、機能訓練、療養上の世話などを提供する。
22	老人保健施設	病院と自宅との中間施設。家庭への復帰を目指すために、医師による医学的管理の下、看護・介護といったケアはもとより、作業療法士や理学療法士等によるリハビリテーション、また、栄養管理・食事・入浴などの日常サービスまで併せて提供する。
23	福祉用具貸与 福祉用具購入	利用者がその居宅において身体の状況や生活環境等を踏まえ、自立した日常生活を営むことができるように福祉用具の貸与等を行うこと。



（厚生労働省HPより抜粋）

９．南種子町の医療と介護を支える社会資源（令和７年５月現在）

医院・病院
・公立種子島病院
26－1230
・ともファミリークリニック
24－1129

訪問看護
・訪問看護ステーション
ことの葉　26－0062
・訪問看護ステーション
がじゅまる　28－3794

長期入所施設
・特別養護老人ホーム　芙蓉苑
26－2345
・特別養護老人ホーム　長谷の里
26－2525

薬　　局
・元気薬局　24－1389
・ことぶき薬局　26－6661
・クスリの河北　26－0137
・のぞみ薬局
（公立病院前）24－1610

グループホーム
認知症の方の共同生活の場
・あじさい
26－2345
・きぼう
26－0711

短期入所施設
期間限定のお泊りに・・
・ショートステイみなみ
26－7388
・特別養護老人ホーム
芙蓉苑　26－2345

ケアマネジャー
（サービスの調整）
・芙蓉苑居宅介護支援センター
26－2320
・社会福祉協議会
26－1703
・地域包括支援センター
26－2035
・訪問看護ステーション
がじゅまる　28－3794
・種子屋久農業協同組合
居宅介護事業所
27－3738

福祉用具貸与・購入
・社会福祉協議会
26－1703
・イオレゆうあいサービス
24－2206
・東宏　27－2655

通所介護（デイ）
・河内温泉デイサービスセンター
26－1711
・芙蓉苑デイサービスセンター
26－2345
・デイサービス島間
26－4321

訪問介護（ヘルパー）
・社会福祉協議会訪問介護
26－1703
・芙蓉苑ホームヘルプ
26－2320
・種子屋久農業協同組合
訪問介護事業くまげ事業所
27－3738

小規模多機能型居宅介護
1か所でお泊り・訪問・通所のサービスを組み合わせて利用できる
・あかり　26－2526

介護保険外の支援
（買い物支援）
社会福祉協議会　買い物ドライブ事業　26－1703
まつやまストアー　注文配達（食料品等）　26－0018
元気Car　注文配達（日用品・介護用品等）26－0137
（掃　除）
シマヤ商事　26－6678
シルバー人材センター　26－0020
（移動支援）
ふくしタクシー（はやしタクシー）26－2727

相 談 機 関
・地域包括支援センター
26－2035
・社会福祉協議会
26－1703
・在宅医療介護連携室
（公立病院内）
26－1230