

## 変化の 起き始め (気づきの時期)



## 見守りが 必要 (発症した時期)



## 日常生活に 手助けが必要 (症状が多くなる時期)



## 常に 介護が必要 (身体の障害も複合する時期)



<p><b>1</b> ボランティア活動</p> <p>ボランティアが高齢者のちょっとした困りごとを支援する事業です。シルバー人材センターやボランティアセンターも活用してください。</p>	<p><b>4</b> 地域包括支援センター</p> <p>認知症はもちろん、高齢者のさまざまな困りごとの相談窓口です。どんなことでもお気軽に相談してください！</p>	<p><b>7</b> エンディングノート</p> <p>自分の終末期に向けて、希望などを書いておくノートです。自分の考えをまとめることができ、いざという時に役立ちます。</p>	<p><b>10</b> 介護保険</p> <p>介護が必要になったら、介護保険を利用できます。まずは介護認定の申請が必要です。市役所長寿・介護保険課か地域包括支援センターにご相談ください！</p>	<p><b>13</b> かかりつけ薬局</p> <p>薬を飲みやすくしたり、管理しやすくしたり、きちんと飲めるように相談にのってくれます。</p>	<p><b>16</b> オレンジ初期集中支援チーム</p> <p>チーム員が訪問して認知機能の状態による困り事と一緒に確認し、受診やサービス利用などの支援を集中的に行っています。</p>	<p><b>19</b> 徘徊高齢者(行方不明者)SOSネットワーク</p> <p>介護保険事業所等と連携し、徘徊高齢者を早期に発見するためのネットワークです。事前登録が必要です。</p>	<p><b>22</b> 訪問診療、訪問看護</p> <p>定期的に医師や看護師が自宅を訪問して、診察・検査・処置などを行うことができます。</p>
<p><b>2</b> 集いの場(サロン)</p> <p>「高齢者居場所づくり事業登録一覧」で自分が行きたいサロン等を探すことができます。シニアクラブや様々な講座もあります。</p>	<p><b>5</b> ひらかた高齢者SOSキーホルダー</p> <p>外出先で救急搬送や保護された時、速やかに連絡がとれるよう緊急連絡先を記載したキーホルダーを配布しています。</p>	<p><b>8</b> 民生委員、自治会 など</p> <p>地域のつながりを活かして、ご近所同士がおたがいさまの気持ちで見守り、支え合いましょう。</p>	<p><b>11</b> ケアマネジャー(介護支援専門員)</p> <p>サービスの利用にあたり、本人や家族と話しながら、利用の計画を作り、いつでも相談に乗ってくれる専門家です。</p>	<p><b>14</b> ホームヘルプ(訪問介護)</p> <p>【介護保険サービス】自宅にヘルパーが訪問し、食事づくり、掃除、買い物など本人に必要なサポートを行います。</p>	<p><b>17</b> ひらかた権利擁護成年後見センターこうけんひらかた</p> <p>自分で判断することが難しい人に、契約や財産管理などを行う代理人を定める「成年後見制度」の相談を受けたり、手続きを支援したりします。</p>	<p><b>20</b> みまもりあいステッカー(SOSステッカー)</p> <p>認知症等による徘徊で居場所がわからなくなった時、身元判明、早期保護、事故防止の一助となるステッカーです。バッグや杖などに貼り付けることができます。</p>	<p><b>23</b> グループホーム</p> <p>【介護保険サービス】認知症の人が自分のできることを活かしながら、アットホームな環境で暮らすことができる施設です。</p>
<p><b>3</b> 認知症サポーター</p> <p>認知症の症状や接し方などを学ぶ認知症サポーター養成講座に参加して、正しい知識を身につけましょう。</p>	<p><b>6</b> ひらかた元気くらわんか体操</p> <p>ラジオ体操第1、ロコモ体操、ひらかた体操の3つを取り入れた約10分間の体操。無料で講師の派遣も行っています。</p>	<p><b>9</b> かかりつけ医</p> <p>医療面からのアドバイスを受けることができる最も身近な専門家です。心配なことは遠慮せず相談してみましよう。</p>	<p><b>12</b> デイサービス(通所介護)</p> <p>【介護保険サービス】送迎付きの通いの教室で、運動したり、人と交流したりして、在宅での健やかな暮らしをサポートします。</p>	<p><b>15</b> 認知症カフェ</p> <p>認知症の本人や家族が安心して気軽に訪れることができるカフェです。ケアの専門職を交え、ボランティアや地域の人と交流しましょう。</p>	<p><b>18</b> かかりつけ歯科</p> <p>自分の歯でかんで食事をとることが大切です。いつまでもおいしく食べられるよう、お口の中を定期的にケアしましょう。</p>	<p><b>21</b> 小規模多機能居宅介護</p> <p>【介護保険サービス】通い、訪問、泊まりを組み合わせて提供することができます。顔なじみの職員が対応できます。</p>	<p><b>24</b> 特別養護老人ホーム</p> <p>【介護保険サービス】常に介護が必要な人の住まいで、要介護3以上の介護認定を受けた方が対象です。</p>