

くれ

オレ ン ジ ガ イ ド ブ ツ ク

呉市認知症ケアパス

認知症になっても、個人としてできること・やりたいことがあります。
住み慣れた地域で仲間たちとつながりながら、希望を持って暮らし続けることができます。



認知症早期発見の目安

これは、日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。

医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。

☆いくつか思い当たることがあれば、一度専門家に相談してみると良いでしょう。

もの忘れがひどい

- | | |
|---|---|
| ☐ 1. 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる | ☐ 3. しまい忘れ、置き忘れが増え、いつも探し物をしている |
| ☐ 2. 同じことを何度も言う・問う・する | ☐ 4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う |

判断・理解力が衰える

- | | |
|---|--|
| ☐ 5. 料理・片づけ・計算・運転などのミスが多くなった | ☐ 7. 話のつじつまが合わない |
| ☐ 6. 新しいことが覚えられない | ☐ 8. テレビ番組の内容が理解できなくなった |

時間・場所が分からない

- | | |
|---|--|
| ☐ 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった | ☐ 10. 慣れた道でも迷うことがある |
|---|--|

人柄が変わる

- | | |
|--|---|
| ☐ 11. 些細なことで怒りっぽくなった | ☐ 13. 自分の失敗を人のせいにする |
| ☐ 12. 周りへの気遣いがなくなり、頑固になった | ☐ 14. 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた |

不安感が強い

- | | |
|---|---|
| ☐ 15. 一人になると、恐がったり寂しがったりする | ☐ 17. 「頭が変になった」と本人が訴える |
| ☐ 16. 外出時、持ち物を何度も確かめる | |

意欲がなくなる

- | | |
|---|--|
| ☐ 18. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった | ☐ 20. ふさぎ込んで、何をするのも億劫がり、嫌がる |
| ☐ 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった | |

認知症になっても安心して暮らせるまちを目指して…

チームオレンジ

認知症の人が仲間と出会い、
これからも住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けるために、
チームオレンジが本人の声をもとに、地域の様々な支援団体とともに、
希望を持って暮らせるお手伝いをします。

チームオレンジって？

地域で暮らす認知症の人やその家族を支援するチームです。

オレンジサポーター養成講座を受講した認知症サポーター（オレンジサポーター）が中心となってチームを組みます。

こんなことをしているよ

- ・お茶会やレクリエーションなどの活動や話し相手
- ・認知症カフェ・サロン、認知症予防イベント等の開催
- ・散歩や買い物など外出の同行
- ・ゴミ出しや日ごろの声かけ、定期巡回

家族のこえ

- ・近所に迷惑をかけそうで不安。
- ・最初は恥ずかしいと思ったが、今では近所の人に知ってもらい、助けてくれる人がいる。
- ・本人が自分ができなくなってきたことを一番感じていると思うが、イライラしたり疲れることがある。

本人のこえ

- ・介護サービスの説明ではなく、これからどうすればいいか聞きたい。
- ・信頼関係のできている人に話したい。
- ・同じ病気の人と話したい。
- ・情けない。不安。迷惑をかける。
- ・願いや思いを引き出してほしい。

チームオレンジコーディネーターの想い

- ・認知症になっても少しのお手伝いがあれば、住み慣れた地域で暮らすことができることもあります。
- ・チームオレンジの活動を広げて、認知症になっても安心して暮らし続けることができる呉市にしたいと思います。
- ・チームオレンジの活動を通して、ともに学び、成長していきましょう。



目次

医療機関

1 ～ 5 ページ

- ・認知症は他の病気と同様、早期発見と早期治療が大切です。まずはかかりつけ医に相談しましょう。
- ・必要に応じて認知症専門医を紹介してもらい、サービスを受けることができます。

介護予防・生活支援サービス

14 ページ

- ・ご自身の持つ能力を最大限に活かしながら、一人ひとりの状態にあったサービスを利用しましょう。
- ・要介護状態となることを予防するために、自立へ向けて自分自身の目標を持ちましょう。

地域で活動したい・役割が欲しい

6 ページ

- ・自分の役割を持つことで、いつまでも自立した生活を送りましょう。
- ・知識や経験を生かし、地域のボランティアや自治会活動などに取り組みましょう。

介護保険サービス

16 ～ 17 ページ

- ・介護が必要な高齢者が安心して生活できるよう、身回りのお手伝いだけでなく、自立を支援します。
- ・かかりつけ医や専門医と相談しながら、多様な医療サービス、福祉サービスを受けることができます。

介護予防に取り組みたい

7 ～ 8 ページ

- ・認知症の予防や悪化を防ぐために、地域のサークルや活動に参加し、積極的に仲間たちと交流しましょう。
- ・自分自身の目標を定め、その達成に向けて積極的に健康づくりに取り組みましょう。

地域密着型サービス

18 ～ 19 ページ

- ・できる限り住み慣れた地域で生活できるように、呉市が指定した事業者が地域住民に提供するサービスです。
- ・少人数で利用者のニーズにきめ細かく応えることができます。

支援サービス

9 ～ 11 ページ

- ・住み慣れた地域でいつまでも元気で自立した生活を送ることができるよう、日常生活の支援をします。
- ・介護保険などのサービスを積極的に利用し、適切なサポートを受けましょう。

あなたのための住まい

20 ～ 21 ページ

- ・認知症の状態に合わせて、よりよい生活を送るために環境を整えましょう。
- ・自宅での生活が難しくければ、施設などへ入所することができます。

呉市の相談窓口

12 ～ 13 ページ

- ・「認知症かもしれない…」と思ったときに、お住まいの近くに認知症の人を支える制度やサービスについて、小さなことから相談に乗ってくれる場所があります。
- ・まずは相談することから始めましょう。

あなたのまちの相談窓口

22 ページ

- ・呉市のおもな相談窓口です。
- ・どこに相談したらいいか、誰に相談したらいいかわからない場合など、安心してご連絡ください。

☆医療機関☆	
呉市認知症初期集中支援チーム	1ページ
認知症疾患医療センター（ふたば病院）	
物忘れ・認知症が診察できる医療機関	2ページ
呉地区認知症診療連携ネットワーク	3ページ
認知症地域連携パス 紹介先（専門）医療機関	
もの忘れ相談対応医療機関	4ページ
認知症高齢者の運転免許更新に係る診断書の記載対応医療機関	5ページ
重度認知症患者デイケア	
認知症治療病棟	
寝たきり高齢者等往診歯科診療	
☆地域で活動したい・役割が欲しい☆	
自宅・地域での仕事（役割）	6ページ
くれボランティア	
シルバー人材センター	
認知症サポーター養成講座・オレンジサポーター養成講座	
チームオレンジ	
☆介護予防に取り組みたい☆	
すこやかサロン	7ページ
高齢者マシントレーニング教室	
からだ元気アップ教室	
ふれあい・いきいきサロン	
きてくれサロン	8ページ
貯筋グループ	
口腔ケア ミニ講演会	
老人クラブ	
スマートフォン教室	
習慣化アプリを利用したフレイル予防	
☆支援サービス☆	
バス優待制度（敬老優待）	9ページ
脳のいきいきチェック（認知症スクリーニング検査）	
聴こえる楽しみ事業（高齢者補聴器等購入助成）	
認知症高齢者家族等支援事業（GPS端末機等購入等助成）	10ページ
見守りSOSメール高齢者等事前登録	
認知症の人おでかけ応援保険事業（認知症事故救済事業）	
緊急通報装置の給付等	
地域介護教室	11ページ
配食サービス	
福祉サービス利用援助事業「かけはし」	
すこやかサポート事業	
高齢者紙おむつ購入助成事業	
☆呉市の相談窓口☆	
高齢者相談室（地域包括支援センター）	12ページ
地域相談センター	
認知症・若年性認知症相談会	
介護認定の申請手続き	
健康相談（認知症相談、栄養相談など）	

☆呉市の相談窓口☆	
介護サービス相談員	13ページ
呉市消費生活センター	
成年後見制度等相談（呉市権利擁護センター）	
☆介護予防・生活支援サービス☆	
総合事業ホームヘルプサービス	14ページ
生活支援ホームヘルプサービス	
短期集中訪問サービス	
支え合いホームヘルプサービス	
その他生活支援サービス	
総合事業デイサービス	15ページ
運動型デイサービス（楽しく体力づくり教室）	
短期集中通所サービス	
☆介護保険サービス☆	
訪問介護（ホームヘルプ）	16ページ
訪問入浴介護	
訪問看護	
訪問リハビリテーション	
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）	17ページ
短期入所療養介護（ショートステイ）	
居宅療養管理指導	
特定施設入居者生活介護	
短期利用特定施設入居者生活介護	
福祉用具の貸与	
福祉用具購入費	
住宅改修費	
☆地域密着型サービス☆	
定期巡回・随時対応型訪問介護看護	18ページ
地域密着型通所介護	
認知症対応型通所介護	
小規模多機能型居宅介護	
看護小規模多機能型居宅介護	19ページ
認知症対応型共同生活介護（グループホーム）	
短期利用認知症対応型共同生活介護（グループホーム）	
地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護	
☆あなたのための住まい☆	
養護老人ホーム	20ページ
シルバーハウジング（高齢者世話付住宅）	
生活支援ハウス（高齢者生活福祉センター）	
ケアハウス（軽費老人ホーム）	
有料老人ホーム	
サービス付き高齢者向け住宅	21ページ
介護老人保健施設（老健）	
介護老人福祉施設（特養）	
介護医療院	
☆あなたのまちの相談窓口☆	
	22ページ

医療機関



最近物忘れが気になるんだけど、どのくらい症状がでたら病院に行った方がいい？ タイミングがわからない。

気になることがあれば早めに相談することが大事です。
まずはかかりつけの先生に話してみましょう。



かかりつけ医は整形外科で専門外だから違う気がする。
誰かに相談したいときはどうしたらいい？

不安なことがあれば、呉市認知症初期集中支援チームや
認知症疾患医療センターに相談してください。
お話を聞いて、病院につなげることもできますよ！



呉市認知症初期集中支援チーム

医療と介護の専門職が、認知症の方や認知症が疑われる方のご家庭を訪問し、住み慣れた地域で暮らし続けるために、必要な支援を集中的に行い、自立した生活のサポートを行います。

○お問い合わせ

「てとて」 認知症疾患医療センター（ふたば病院内） ☎ 70 - 0571

「ひなた」 ほうゆう病院内 ☎ 27 - 3322

認知症疾患医療センター（ふたば病院）

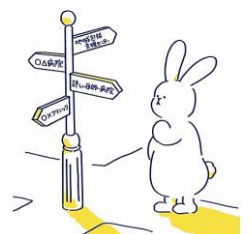
地域の保健医療、福祉、介護等の関係機関と連携を図りながら、認知症疾患に関する鑑別診断、治療方針の選定、専門医療相談を実施します。地域保健医療、介護関係者への研修等を行い、県内における認知症疾患の保健医療水準の向上を目指します。

認知症疾患に関する不安や悩みのある方やご家族等からの相談について、専門の相談員が対応いたします。

○お問い合わせ：認知症疾患医療センター（ふたば病院） ☎ 70 - 0571

「専門外来」（初診・再診とも予約制） 月～金曜日 9時～12時（祝日、年末年始、盆を除く）

「電話相談」（相談無料） 月～金曜日 9時～17時（祝日、年末年始、盆を除く）



物忘れ・認知症が診察できる医療機関

認知症について不安や心配がある方が、身近なところで気軽に受診し、相談できる医療機関です。診察のほか、相談、助言を行い、必要に応じて、各種制度、サービス等の相談窓口の紹介や、かかりつけ医や家族等への情報提供、助言、専門医療機関の紹介などを行います。

地域	病 院 名	備 考	電話番号
中央	邦友クリニック (呉市中央1-4-2)	初診（要予約） 精密検査はほうゆう病院で実施	23-2111
	心療内科 村岡クリニック (呉市中央2-6-10村上ビルⅡ4階)	診療時間内に診察、検査、治療 (MRI、CT検査なし) ※要予約 ご家族も一緒に受診してください。	32-2223
	呉中通病院 (呉市中通1-3-8)	月曜日：14時、火・木曜日：9時～11時半 ※初診は木曜日のみ（別日での調整可能）	22-2510
	藤原脳神経外科クリニック (呉市中通2-1-24)	随時受付（予約も可） 家族と一緒に受診してください	32-2515
	しんこころのクリニック (呉市西中央1-3-10メディカルスクエア5F)	初診（要予約） 月・火・水・金・土曜日：8時半～12時、15時～18時	32-2777
昭和	松田脳神経外科 (呉市焼山中央1-2-16)	MRI、CT検査可 9時～12時、15時～18時 火・木・土曜日午後休診、日・祝日休診	30-5161
	呉やけやま病院 (呉市焼山南1-8-23)	月～土曜日：9時～12時（要予約） 日・祝日休診	33-0511
阿賀	ほうゆう病院 (呉市阿賀北1-14-15)	物忘れ外来：月・水・木・金曜日午前（要予約） 認知症外来：月～金曜日午前（要予約）	72-2111
	呉みどりヶ丘病院 (呉市阿賀北1-15-45)	月～土曜日（要予約）9時～12時、13時～16時 アルコール関連問題、合併のある認知症であれば対応。 ご相談ください。	72-6111
広	早川クリニック (呉市広大広2-7-4)	月～土曜日：8時半～12時、13時～17時半 日・祝日・年末年始休診 ※予約制ではないが、初診は午前	76-6007
	横山病院 (呉市広古新開2-5-20)	月・火・水・金・土（木・日・祝休診）MRI、CT検査可 9時～12時、15時～17時半（初診は閉院30分前までに受付）	74-1122
	小早川クリニック心療内科 (呉市広古新開7-24-3 3階)	火～土曜日（初診は電話予約） 認知症診断治療、成年後見制度の診断書可能	76-3351
	中国労災病院 (呉市広多賀谷1-5-1)	毎週月・火曜日午後（要予約） 物忘れが主訴のかかりつけ医からの紹介患者	72-7171
	ふたば病院 (呉市広白石4-7-22)	月～金曜日午前（要予約） ※かかりつけ医があれば紹介状が必要	70-0571
下蒲刈	公立下蒲刈病院 (呉市下蒲刈町下島2120-4)	毎週木曜日 午前（要予約） 診察をして、必要があればMRI検査を実施、家族同伴	65-3100
音戸	呉市国民健康保険音戸診療所 (呉市音戸町高須3-7-15)	休診中	50-0622
呉市外	吉田病院 (江田島町津久茂2-6-2)	月～土曜日：8時半～11時半、13時～16時 ※要予約	42-1100
	浅田心療クリニック (広島市安芸区矢野町700)	月～土曜日：8時半～12時半、13時～17時 ※初診要予約 受付：8時半～17時	082- 888-1191

呉地区認知症診療連携ネットワーク

(認知症地域連携パス 紹介先(専門)医療機関・オレンジドクター)

物忘れがひどく、認知症の疑いや心配のある方の診察・診療を、患者の症状に応じて、かかりつけ医療機関と認知症専門医療機関が、役割や機能を分担しながら連携して行います。

認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた、環境のよい地域で暮らし続けるためのサポートを行います。

かかりつけ医

- ・かかりつけ医にまず相談。
- ・診察をし、専門的な検査が必要と判断した場合、専門医療機関に連絡し、手続きを行う。

専門医療機関

- ・精密検査を行い、診断・治療方針を決定。
- ・1か月程度治療をし、治療や症状が安定したらかかりつけ医の元に戻り、診療を行う。

かかりつけ医

- ・治療方針を継続し、定期的な治療を続ける。
- ・必要な場合、専門医療機関で再検査を受ける。
- ・住み慣れた地域で治療を継続し、安定した生活を送ることができる。

認知症地域連携パス 紹介先(専門)医療機関

呉中通病院	呉市中通1-3-8	22-2510
藤原脳神経外科クリニック	呉市中通2-1-24	32-2515
呉共済病院	呉市西中央2-3-28	22-2111
松田脳神経外科	呉市焼山中央1-2-16	30-5161
呉医療センター・中国がんセンター	呉市青山町3-1	22-3111
ほうゆう病院	呉市阿賀北1-14-15	72-2111
横山病院	呉市広大新開2-5-20	74-1122
中国労災病院	呉市広多賀谷1-5-1	72-7171
ふたば病院	呉市広白石4-7-22	70-0555
公立下蒲刈病院	呉市下蒲刈町下島2120-4	65-3100



介護は「フロ」とシェアすることが大事。
決して一人で抱え込まないぞ！
ご近所さんとも「おたがいさま」の気持ちで
支え合いましょう😊

信友直子



もの忘れ相談対応医療機関

認知症になっても誰もが住み慣れたまち（自宅）で安心して暮らし続けることができるよう、認知症の早期発見を行い、適切な治療や支援につながることで、認知症の進行及び重症化を予防します。

下原循環器内科クリニック	呉市西中央1-3-10-4F	32-5220
よしかわ医院	呉市中央1-3-1 光陽ビル2 F	23-2066
心療内科村岡クリニック	呉市中央2-6-10 村上ビルⅡ 4F	32-2223
前田病院	呉市中央2-6-20	25-2600
富永内科	呉市中央3-1-9	22-1505
大矢整形外科病院	呉市中央4-4-5	21-2507
三好内科胃腸科	呉市東中央2-1-7	23-3311
大原内科循環器科	呉市本通2-6-7	21-7600
手島医院	呉市本通5-1-24	21-2967
松本内科医院	呉市本通5-5-9	21-7170
福原内科クリニック	呉市本通7-1-20	25-5600
佐々木内科・呼吸器科クリニック	呉市本町4-1	21-7373
かわの内科胃腸科	呉市本町4-2	25-1411
よつばクリニック	呉市和庄登町13-3	25-8001
豊田内科胃腸科	呉市伏原1-8-13	21-0333
大下クリニック	呉市天応南町11-1	38-7750
日下医院	呉市焼山中央1-2-25	33-1171
高橋医院	呉市宮原3-9-1	21-5620
田中医院	呉市宮原5-2-6	25-1122
ほうゆう病院	呉市阿賀北1-14-15	72-2111
青山病院	呉市阿賀北5-15-3	71-0151
森川内科医院	呉市阿賀南5-2-10	75-0808
横山病院	呉市広古新開2-5-20	74-1122
さいとう内科	呉市広大新開1-4-3	72-7716
中央内科クリニック	呉市広駅前1-4-58	71-8585
玉木産婦人科	呉市広本町3-22-26	71-2248
みつの内科消化器科クリニック	呉市広中新開1-11-9	71-7018
石井外科診療所	呉市仁方西神町6-13	79-5601
郷原診療所	呉市郷原町1820-1	77-1588
菅田医院	呉市川尻町東1-21-1	87-2529
呉市国民健康保険安浦診療所	呉市安浦町安登西6-1-39	84-3034
森本医院	呉市倉橋町7382-2	56-2225

認知症高齢者の運転免許更新に係る診断書の記載対応医療機関

運転免許更新時の認知機能検査で「記憶力・判断力が低下している」と判定された場合に、医師の診断書が作成できる医療機関です。

呉中通病院	呉市中通1-3-8	22-2510
藤原脳神経外科クリニック	呉市中通2-1-24	32-2515
呉共済病院	呉市西中央2-3-28	22-2111
松田脳神経外科	呉市焼山中央1-2-16	30-5161
呉やけやま病院	呉市焼山南1-8-23	33-0511
呉医療センター	呉市青山町3-1	22-3111
ほうゆう病院	呉市阿賀北1-14-15	72-2111
早川クリニック	呉市大広2-7-4	76-6007
小早川クリニック心療内科	呉市広古新開7-24-3 広サワラビル3F	76-3351
横山病院	呉市広大新開2-5-20	74-1122
中国労災病院	呉市広多賀谷1-5-1	72-7171
ふたば病院	呉市広白石4-7-22	70-0555

重度認知症患者デイケア

重度の認知症の方が、日中安心して穏やかに過ごせる場を提供します。お一人お一人の状態に応じたプログラムを作成し、心身の健康を維持し、在宅生活を継続していくために必要なケアをおこなう医療保険のデイケアです。

ほうゆう病院（院長 長尾 正嗣）	呉市阿賀北1-14-15	72-2111
呉やけやま病院（院長 森 和彦）	呉市焼山南1-8-23	33-0511
ふたばの森（院長 高見 浩）	呉市広白石4-7-22	70-0555

認知症治療病棟

認知症の方に、せん妄や妄想などの精神症状が出て在宅で見られなくなった時、入院して治療する病棟です。

ふたば病院	呉市広白石4-7-22	70-0555
呉やけやま病院	呉市焼山南1-8-23	33-0511
ほうゆう病院	呉市阿賀北1-14-15	72-2111

寝たきり高齢者等往診歯科診療

寝たきりで通院治療ができない方を対象に、歯科の往診を行います。

○お問い合わせ：呉市歯科医師会 ☎ 2 5 - 4 4 4 1

地域で活動したい・役割が欲しい



年をとっても住み慣れた地域で生活したい！
今のうちにできることってあるの？

まずは何かを始めてみよう。

自分ができを考える、地域とつながって活動することは、
認知機能低下の予防につながります。



自宅・地域での仕事（役割）

洗濯、ゴミ捨て、食器をさげるなど、小さなことでも役割を持ちましょう。また、お住まいの自治体や地域サロンなどで役割を持つことで、脳が活性化し、認知症予防に繋がります。定期的に外出する機会を持ち、生活にメリハリを持たせましょう。

くれボランティア

自分の空いている時間に、自分にできるサービスを提供し、得意なことを活かすことで、地域社会とつながりましょう。体力や健康維持にもつながり、生きがいになります。ボランティア活動をしたい方、ボランティア団体を立ち上げたい方はご相談ください。呉地域で活動するボランティア団体の情報を発信しています。

○お問い合わせ：地域協働課 ☎ 2 5 - 3 5 0 1

シルバー人材センター

生きがいづくりと社会参加を促進するため、これまで培ってきた経験や技術、能力を生かし臨時的、短期的な仕事を行います。

○お問い合わせ：シルバー人材センター ☎ 2 1 - 6 6 1 1

認知症サポーター養成講座・オレンジサポーター養成講座

認知症を理解し、認知症の方やその家族を温かく見守り、支援するサポーターを養成しています。 受講すればどなたでもサポーターになることができます。 受講者にはサポーターの証である認知症サポーターカードが配られます。

認知症サポーター養成講座の修了後は、オレンジサポーター養成講座を受講しましょう。サポートするうえで必要となる、認知症に関する知識や対応スキル等を修得し、上級サポーターにステップアップできます。「チームオレンジ」を立ち上げることもできます。

○お問い合わせ：高齢者支援課 ☎ 2 5 - 5 6 9 4

チームオレンジ

認知症サポーター養成講座を受講したボランティアが、認知症の人やその家族が持つ、ちょっとした困りごとに対し、チームを組んで支援や相談に応じます。チームによって支援活動は異なります。引き続きチーム募集中です！

○お問い合わせ：高齢者支援課 ☎ 2 5 - 5 6 9 4

介護予防に取り組みたい



誰かとお話したり、適度に運動もしないといけないと思うけど、交流もないし、あまり遠くには行けない。何かない？

お住まいの近くに通える場所があります！認知症や閉じこもり予防のために、地域の方と交流したり運動をしましょう。



詳しくは冊子「みんなの通いの場」または呉市ホームページをご覧ください。

すこやかサロン

まちづくりセンターなどにおいて、家に閉じこもりがちな高齢者などに対し、介護予防（主に閉じこもり、認知症予防）を目的として、健康教育、軽体操、レクリエーションなどを実施します。

- ・利用回数：週1回（6ヶ月間程度）
- ・利用料：材料費など実費負担があります。
- お問い合わせ：高齢者支援課 ☎ 25 - 3104

高齢者マシントレーニング教室

高齢者向けのトレーニングマシンなどを使用し、トレーニングを行います。転倒による骨折予防や筋力の維持、向上を図るための教室です。

- ・利用回数：週1回もしくは月2回（全12回程度。※実施場所により異なります。）
- ・利用料：無料
- お問い合わせ：高齢者支援課 ☎ 25 - 3104

からだ元気アップ教室

家庭でできる運動で、筋力の維持、向上や歩行能力の改善を図ります。トレーニングマシンを使用しない教室です。

- ・利用回数：週1回もしくは月2回（全12回程度。※実施場所により異なります。）
- ・利用料：無料
- お問い合わせ：高齢者支援課 ☎ 25 - 3104

ふれあい・いきいきサロン

地域の方が老人集会所などで自発的に行っているサロンです。健康教育、軽体操、レクリエーションなどを実施します。

- ・利用料：実施地域により異なります。
- お問い合わせ：社会福祉協議会 ☎ 25 - 3505

きてくれサロン

介護保険施設などで、家に閉じこもりがちな高齢者などに対し、介護予防（主に閉じこもり、認知症予防）を目的として、健康教育、軽体操、レクリエーションなどを実施します。

- ・利用回数：実施場所により異なります。
- ・利用料：1回50円もしくは100円と実費負担があります。
- お問い合わせ：高齢者支援課 ☎ 25 - 3104

活動を通じて元気になろう！



貯筋グループ

自宅から歩いて行くことができる地域で、地域の人々が主体となって、いきいき百歳体操等の筋力アップを目的とした活動を継続する5人以上のグループです。

- ・利用回数：週1回程度
- ・利用料：実施グループにより異なります。

○お問い合わせ：高齢者支援課 ☎ 25 - 3104

近くに住む仲間と一緒に、グループ
を立ち上げることができるよ！



口腔ケア ミニ講演会

歯や口の疾患を予防し、口腔機能を維持するため、誤えん性肺炎（誤えん：飲食物が誤って気管に入ってしまうこと）などの全身疾患の予防方法について学びます。

- ・利用料：無料

○お問い合わせ：高齢者支援課 ☎ 25 - 3104

老人クラブ

現在、呉市25地区の老人クラブに約5,000名の方が入会し元気に活動しています。

あなたの町の老人クラブで仲間をつくり、健康づくり、社会参加、教養、レクリエーションなどの活動を通して、いつまでもいきいきと輝いて暮らしましょう。

○お問い合わせ：呉市老人クラブ連合会事務局（高齢者支援課内） ☎ 080 - 8985 - 2562

スマートフォン教室

スマートフォンをかしこく使いこなそう！身近な場所でスマートフォンの使い方を学び、地域での活動や生きがいがいづくりにつなげよう。

- ・利用料：無料

○お問い合わせ：高齢者支援課 ☎ 25 - 3104

習慣化アプリを利用したフレイル予防

運動の習慣化を目指すスマートフォンのアプリ（みんなチャレ）を活用して、仲間と励まし合いながらフレイル予防に取り組もう！アプリの使い方講座も行います。

- ・利用料：無料

○お問い合わせ：高齢者支援課 ☎ 25 - 3149

当たり前のことを継続することが、認知症予防になります。
毎日を丁寧に過ごし、一人ひとりが豊かな生活を送りましょう。

やりたいことにチャレンジし、あなたらしい暮らしを諦めないで。

決めるのはあなた自身です。



支援サービス



呉市が認知症予防に取り組んでいる色々なサービスを知りたい。
私にも使えるものがあるかな？

認知症になっても、なる前からでも、使えるサービスがあります。
少しの工夫で認知症の発症や重症化を予防することができます。



バス優待制度（敬老優待）

バスに乗って外にでよう！バスによる市内移動を支援し、高齢者の閉じこもり防止や社会参加を応援します。呉市内の文化施設などの優待もあります。

対象者：呉市に住民票がある満70歳以上の方で、紙おむつ購入助成券、福祉タクシー乗車券、バス優待制度（障害優待）のいずれも受給していない人

1乗車につき100円※事前にチャージが必要です。運賃140円以下の区間は無料です。

◆広島電鉄バス：市内の路線バス（広島呉線、呉広島空港線は除く。）

◆呉市生活バス

◆瀬戸内産交バス：中国労災病院～沖友天満宮前 区間

○バス路線に関する問い合わせ：交通政策課地域交通グループ ☎ 25 - 3239

○お問い合わせ：高齢者支援課 ☎ 25 - 3139

脳のいきいきチェック（認知症スクリーニング検査）

65歳から80歳の呉市民（40歳以上の市民で物忘れが気になる方）を対象に、協力保険薬局で1年に1回、認知症スクリーニング検査を実施します。（事前予約が必要です。）

認知症を早期に発見し、適切な治療や支援につなげることで、認知症の進行及び重症化を予防し、状況に応じ必要な治療やサービスにつなぎます。質問に答えるだけの簡単な検査で、その場で結果が分かります。

○お問い合わせ：高齢者支援課 ☎ 25 - 3138

早期発見に繋げよう！



聴こえる楽しみ事業（高齢者補聴器等購入助成）

補聴器等購入費の初期費用の3分の2（上限44,000円）を助成します。

※申請できる方

- 1.呉市に住民票があり、現に居住している65歳以上の方
- 2.両耳の聴力レベルが40デジベル以上の方
- 3.耳鼻咽喉科の補聴器相談医により、補聴器等の使用が必要と認められた方
- 4.5年以内に購入補助を受けていない方

【対象経費】

- 1.補聴器等の本体価格
- 2.補聴器等に使用する電池、充電器に係る費用

○お問い合わせ：高齢者支援課 ☎ 25 - 3138

耳の聞こえにくさを放っておくと
認知症を発症するリスクが高くなるよ！



認知症高齢者家族等支援事業（GPS端末機等購入等助成）

機器購入費など初期費用の3/4を助成します（上限20,000円）。※契約する前に申請が必要です。

※申請できる方

1. 呉市に住民票がある方（入院、施設入所の方は対象外）
2. 要支援・要介護認定を受けている方
3. 認知症により、外出先等で道に迷ったことがある方

【対象経費】

1. 契約時に必要とする、加入、登録手数料
2. 端末機本体の購入費用又は初回使用のレンタル基本費用
3. 端末機に使用する電池、充電器等付属機器の経費
4. 初回基本料金

※導入後の月々の費用は全て自己負担となります。

○お問い合わせ：高齢者支援課 ☎ 25 - 5694

見守りSOSメール高齢者等事前登録

高齢者または障害者の緊急事態等に、事前に登録しておいた情報を警察署や消防局などの協力事業者（見守りサポーター）のパソコンや携帯電話・スマートフォンに見守りSOSメールとして配信し、より多くの方に協力していただき早期発見・保護につなげます。

○お問い合わせ：福祉保健課 重層的支援推進室 ☎ 25 - 5715

認知症の人おでかけ応援保険事業（認知症事故救済事業）

認知症になっても住み慣れた地域（自宅）で安心して暮らし続けることができる社会の実現を目指し、認知症の人が起こした事故に関する損害賠償等を補償する保険制度に呉市が加入します。

・保険料：無料

【対象者】

※呉市に住民票があり、現に居住している方で、以下の条件に該当する方

1. 介護保険の申請情報等をもとに、認知機能の低下により外出時に支援が必要な方として呉市が把握している方
2. 呉市認知症高齢者家族等支援事業（GPS端末機等購入等助成）を申請された方
3. 見守りSOSメール高齢者等事前登録に登録されている方
4. 医療機関で認知症の診断を受け、呉市への情報提供に同意された方 等

※養護老人ホームや介護保険施設、障害者支援施設、病院、診療所に入所または入院している方は本事業の対象者となります。（在宅復帰を前提とした短期入所を除く。）

※保険には自動加入となり、該当者には呉市から通知します。

○お問い合わせ：高齢者支援課 ☎ 25 - 3138

緊急通報装置の給付等

消防局へ直接通報する緊急通報装置を給付し、急病などの緊急時に適切かつ迅速に対応します。協力員が必要です。（利用（設置）料6,600円）

在宅生活を支援するため、火災報知器の設置や電磁調理器を給付します。ただし、火災報知器は緊急通報装置の設置が必要です。（利用料は世帯所得により異なります。）

○お問い合わせ：高齢者支援課 ☎ 25 - 3139

地域介護教室

適切な介護の方法や知識、技術等を学びます。介護者との情報交換、交流を行い、地域で支え合うまちづくりの輪を広げます。みんなで日頃の介護の悩みを共有しあう「家族のつどい」や認知症高齢者を支える「家族の交流会」を実施しています。

○お問い合わせ：高齢者支援課 ☎ 25 - 5694

配食サービス

認知症や閉じこもり、身体状況により食の確保が困難で低栄養が心配な方に対し、低栄養状態の改善や自立支援を目的とした食事を提供し、併せて安否確認も実施します。（1日1食当たり450円）

○お問い合わせ：高齢者支援課 ☎ 25 - 3139

福祉サービス利用援助事業「かけはし」

認知症や知的障害、精神障害のため判断能力が不十分で、日常生活に不安がある人が地域において自立した生活が送れるよう、福祉サービスの利用支援や、日常的な金銭管理、通帳等を預かるサービスです。

○お問い合わせ：呉市社会福祉協議会・呉市権利擁護センター ☎ 25 - 0266

すこやかサポート事業

高齢者または障害者のみの世帯などで、ごみ出しが困難な世帯を対象に、玄関先からの個別収集を行います。

○お問い合わせ：環境業務課

（広）☎ 74 - 9100（安浦）☎ 87 - 5100（音戸）☎ 51 - 2544

高齢者紙おむつ購入助成事業

寝たきりなどにより、常時おむつを必要としている高齢者及びその介護者に助成券を年4回まとめて支給します。

要介護4または要介護5の認定を受けている人：月額4,000円

要介護3の認定を受けている人：月額2,000円

○お問い合わせ：高齢者支援課 ☎ 25 - 3139



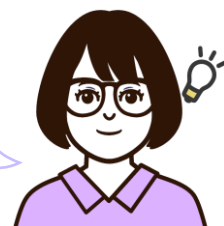
何が必要か、どんなことに困っているか。
上手に伝えられなくても、まずは口に出してみよう！
あなたや家族の声を聴き、助けてくれる人が周りに必ずいます。
話を聞いてもらうことで見えてくることがあります。
勇気を出して伝えてみよう！

呉市の相談窓口



家族が近くになくて、頼れる人がいない。
困ったときはどうしたらいい??

分からないことや困りごとがあれば、
高齢者相談室（地域包括支援センター）に相談しましょう。
あなたの家の近くに、あなたとの繋がりを待っている人がいます。



高齢者相談室（地域包括支援センター）※巻末の22ページ参照

高齢者の相談窓口として、介護予防サービス、保健、医療、福祉についての相談や、成年後見制度、高齢者虐待などの権利擁護について専門職員に気軽に相談できます。心配事や悩み事など総合的に応えます。

認知症地域支援推進員を配置し、専門的な立場から知識や技術を紹介しており、認知症のささいな相談に応じています。介護支援専門員や医療機関と連携しながら適切な対応に取り組んでいます。

地域相談センター ※巻末の22ページ参照

高齢者相談室（地域包括支援センター）の協力機関として、在宅介護や保健福祉サービスなど、高齢者の心配ごとや悩みごとなどについての相談に応じます。地域における介護予防に関する教室を開催します。

認知症・若年性認知症相談会

家族の様子がおかしい、もしかして認知症？などの心配事に認知症の専門家が相談に応じます。お住まいの地域でも相談会を実施します。実施時期、開催場所の詳細はお問い合わせください。（※要予約 先着順1日2人まで）

呉市役所 1階 市民相談室 (呉市中央4-1-6)	毎月第4水曜日 (祝日の時は第3水曜日)	13時半～15時半	1人30分程度
------------------------------	-------------------------	-----------	---------

○申込み：高齢者支援課 ☎ 2 5 - 3 1 3 8

適切な知識と方法を学ぶことで
介護者の負担を減らすことができます。



介護認定の申請手続き

介護保険の申請、手続きについてのお問い合わせなど随時受け付けています。

○お問い合わせ：介護保険課 ☎ 2 5 - 3 1 7 5

健康相談（認知症相談、栄養相談など）※巻末の22ページ参照

保健センターや保健出張所で、心や身体についての悩みを面接や電話相談にて随時受け付けています。

介護サービス相談員

利用者と事業者の橋渡し役として、介護保険施設及び事業所を訪問し、介護サービスの相談、要望などをお聞きます。介護サービスの利用について困ったことや心配事など、みなさまからの相談に応じます。電話、窓口での相談もお受けします。

○お問い合わせ：介護保険課 ☎ 25 - 3137

呉市消費生活センター

商品やサービスに納得できない、言葉巧みに高額な商品売りつけられたなど、悪質商法などの相談に応じます。

○お問い合わせ：呉市消費生活センター（呉市役所1階 市民相談室） ☎ 25 - 3218

成年後見制度等相談（呉市権利擁護センター）

判断能力が衰える前に自分の望む老後を実現したいと思っている方、認知症や障害などによる判断能力や意思能力が十分でない方に代わり、財産管理や社会生活の中で必要な契約などの法律行為を支援するための成年後見制度に関する相談を行います。

実施日時等変更になる場合がありますので、事前にお問い合わせください。

◆成年後見相談会（専門家による相談を実施しています）

原則1人1時間以内

職員による一般相談	毎週月～金曜日 （祝日を除く）	8時半～17時	呉市社会福祉協議会1階 相談室他 （呉市中央5-12-21）
専門相談 ※予約制 前日正午まで	毎月第3木曜日 （休日の場合、第4木曜日）	13時～16時	

○お問い合わせ：呉市社会福祉協議会 呉市権利擁護センター ☎ 25 - 0266

妻の認知症がわかって数年は、誰にも話したくないという思いで、ひたすら秘密にしていました。しかし、妻が「一人歩き」をするようになり、意を決して、ご近所や自治会、お店など地域の皆さんに妻のことを告白し、地域で見守ってもらうようにしました。

その後は本当に気持ちが楽になり、皆さんも「何かあればいつでも相談してよ」と言ってくださり、その言葉がいつも心の支えになっています。

“一人で抱え込まないこと！”が大切です。



介護予防・生活支援サービス



介護認定の申請をするほどではないけど、1人での生活が少し不安。
困ったときにお手伝いしてもらえるサービスってあるの？

大丈夫！

要介護認定の申請をしなくても使えるサービスがありますよ！



あんまり大事にしたいくないんだけど。。

お住いの近くで探すことができます。

ケアマネジャーさんと一緒にプランを作成し、認知症予防・
重症化予防に取り組みましょう。



詳しくは冊子「別冊オレンジガイドブック」をご覧ください。呉市ホームページ ➡ 「総合事業」で検索！！

《訪問型サービス》

総合事業ホームヘルプサービス

ホームヘルパー等が家庭を訪問し、入浴、食事等の介護や、調理、洗濯、掃除等の家事を援助するサービスです。（介護予防訪問介護相当のサービス）（※自己負担あり）

利用できる人：事業対象者、要支援1・2

生活支援ホームヘルプサービス（緩和基準によるサービス）

ホームヘルパー等（一定の研修を修了した従事者）が家庭を訪問し、調理、洗濯、掃除等の家事を援助するサービスです。身体介護は行いません。（※自己負担あり）

利用できる人：事業対象者、要支援1・2

短期集中訪問サービス

リハビリテーション専門職が家庭を訪問し、生活機能上の問題を把握、評価し、運動機能、口腔機能、栄養機能など生活機能改善に向けた助言、指導を短期集中的に行うサービスです。

利用できる人：事業対象者、要支援1・2

支え合いホームヘルプサービス（住民主体によるサービス）

ボランティア団体等が軽微な生活援助を行うサービスです。サービス内容や利用料は実施団体ごとに異なります。

※サービスの例：草取り、家具や家電の移動、話し相手、電球交換など

利用できる人：事業対象者、要支援1・2、要介護になる前から利用していた方

その他生活支援サービス

住民ボランティア等が一時的な訪問による見守りを行うサービスです。地域ごとに見守り支援等の輪が広がっています。

利用できる人：事業対象者、要支援1・2

《通所型サービス》

総合事業デイサービス（介護予防通所介護相当サービス）

事業所に通いながら、入浴や食事などの日常生活の世話や機能訓練等を行うサービスです。（※自己負担あり）

利用できる人：事業対象者、要支援1・2

運動型デイサービス（緩和基準によるサービス）

☆楽しく体力づくり教室

市と契約する民間スポーツ施設で気軽に体力づくりに取り組むことができるサービスです。

利用できる人：事業対象者、要支援1・2、要介護になる前から利用していた方

利用料：一回あたり 50円/30分、100円/60分

短期集中通所サービス

通所リハビリテーション施設などで、専門職が利用者の状態に合わせた個別プログラムを組み、自立支援を目的としたリハビリテーションを集中して行い、運動機能、口腔機能、栄養状態の改善を図ります。

利用できる人：事業対象者、要支援1・2

早く相談することは なぜよいのか？

早く専門家に相談することで、あなたはあなたの人生を自分で選択することができます。
そして、さまざまな準備をすることができます。

早く相談すれば、あなたは早く理解ある人に出会えます。
早く相談すれば、ほかの病気が見つかるかもしれません。

認知症はすぐに進行する病気ではありません。
早く相談すれば、あなたの人生をよりよく生きる時間とヒントを得ることができます。
早期に支えを手にするすることで、あなたが前向きに歩む可能性が広がります。

【社会福祉法人 東北福祉会 認知症介護研究・研修仙台センター発行
もしも より抜粋】



介護保険サービス



介護サービスはどんなものがあるの？ 使うためにはどうしたらいい？

まず、**要介護（要支援）認定の申請をしましょう。**（※P12参照）
ケアマネジャーと相談し、あなたの状態に合ったサービスを利用して、
自分らしい生活を送りましょう。



詳しくは冊子「別冊オレンジガイドブック」をご覧ください。呉市ホームページ ➡ 「オレンジガイドブック」で検索！！

訪問介護（ホームヘルプ）

ホームヘルパー（訪問介護員）が家庭に来て、入浴、排泄、食事などの身体介護や、掃除、調理などの生活援助を行います。（※内容の詳細はケアマネジャーに相談してください。）

たとえば・・・入浴やトイレ、食事などを自分ひとりですることが難しい など

訪問入浴介護

看護職員と介護職員が家庭に移動式の浴槽を持ち込んで、入浴の介助を行います。

たとえば・・・自宅のお風呂では入浴が難しい など

訪問看護

病気はあるが自宅で暮らしたい方を対象に、医師の指示に基づき、看護師などが必要な診療の補助などをします。

たとえば・・・血圧の測定、床ずれなどの傷の手当て、点滴・注射などの医療処置 など

訪問リハビリテーション

通いが困難な方の自立を助けるため、医師の指示に基づき、理学療法士、作業療法士などが自宅に訪問し、理学療法や作業療法、その他必要なリハビリテーションを行います。

たとえば・・・退院した後も自宅でリハビリを続けたい、自分ではリハビリできない など

通所介護（デイサービス）

事業所に通う方に、入浴、食事など日常生活の世話や機能訓練、レクリエーションなどを日帰りで行うサービスです。

たとえば・・・家族の介護の手を休めたい、人と交流したい など

通所リハビリテーション（デイケア）

日常生活の自立を目指し、老人保健施設や病院などに通い、医師の指示のもと日帰りでリハビリテーションを行います。

たとえば・・・施設に通ってリハビリを受けたい など

短期入所生活介護（ショートステイ）

一時的に自宅で生活することが難しい場合などに特別養護老人ホームなどに短期入所することができます。入浴、排せつ、食事などの介護や、その他の日常生活の世話、機能訓練を行います。

たとえば・・・しばらく家族の介護の手を休めたい、急用や旅行などで介護できない など

短期入所療養介護（ショートステイ）

一時的に自宅で生活することが難しい場合などに老人保健施設などに短期入所することができます。看護、医学的管理下における介護、機能訓練、その他必要な医療、日常生活の世話を行います。

たとえば・・・しばらく家族の介護の手を休めたい、急用や旅行などで介護できない など

居宅療養管理指導

医師、歯科医師、薬剤師などが自宅を訪問し、療養指導をします。

たとえば・・・栄養、歯や入れ歯の管理、薬の飲み方などを知りたい など

特定施設入居者生活介護

有料老人ホームやケアハウスなどに入所している方に、在宅と同じように入浴、排せつ、食事などの介護や機能訓練を行います。外部サービス利用型として、外部の訪問系や通所系のサービスを利用する事業所もあります。

たとえば・・・有料老人ホームで生活しているが、介護などの世話を受けたい など

短期利用特定施設入居者生活介護

短期間、有料老人ホームやケアハウスなどの特定施設で、在宅と同じように入浴、排せつ、食事などの介護や機能訓練などを受けられます。

たとえば・・・有料老人ホームで生活しているが、介護などの世話を短期間受けたい など

福祉用具の貸与

福祉用具を貸与します。※利用料は福祉用具の種目などによって異なります。要介護度により利用できない品目があります。詳しくは担当のケアマネジャーにご相談ください。

サービスの例：歩行器、車椅子、特殊寝台、認知症老人徘徊感知機器 など

福祉用具購入費

レンタルできない、排せつや入浴などのための福祉用具を購入したときの費用を支給します。年間10万円（支給額は9万円：1割負担の場合）まで。（ただし、購入できる品目と販売できる事業者が決まっています。）

※自分に合った福祉用具を選ぶために、担当ケアマネジャーや福祉用具専門相談員とよく相談してから購入し、購入後に申請してください。

サービスの例：腰掛便座（和式トイレに置くもの、ポータブルトイレなど）、入浴補助用具（入浴用いす・手すりなど） など

住宅改修費

手すりの取り付けや段差の解消など、小規模な住宅改修費を支給します。一人につき20万円（支給額は18万円：1割負担の場合）まで。（ただし、改修できる内容は決まっています。）

※改修工事前に申請が必要です。担当ケアマネジャーや福祉住環境コーディネーターとよく相談して、施工箇所や施工業者を決め、介護保険課に申請してください。

サービスの例：手すりの取り付け、段差の解消、床材などの変更、引き戸等への扉の変更、便器の取り替え など

地域密着型サービス



少人数の施設で手厚いサービスを受けたいな。

地域の特性に合わせたサービスの提供や、**利用者のニーズに合わせて柔軟な対応ができるサービスがあります。**
呉市に住民票がある方であれば、ご利用いただけます。



できる限り住み慣れた地域で生活できるように、呉市が指定した事業者が、呉市に住民票がある方に提供するサービスです。施設などの規模が小さいので、利用者のニーズにきめ細かく応えることができます。原則として、他の市区町村の事業所からサービスを受けられません。サービスの種類・内容は市区町村によって異なります。

詳しくは冊子「別冊オレンジガイドブック」をご覧ください。呉市ホームページ ➡ 「別冊オレンジガイドブック」で検索!!

定期巡回・随時対応型訪問介護看護

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、定期的な巡回や随時通報への対応など、利用者の心身の状況に応じて、24時間365日、日中、夜間を通じて、訪問介護と訪問看護を一体的にまたは密接に連携しながら必要なサービスを必要なタイミングで柔軟に提供します。

たとえば・・・定期巡回や随時対応などのサービスを受けながら自宅での生活を継続したい

地域密着型通所介護

事業所に通う方に、入浴、食事など日常生活の世話やレクリエーションなどを日帰りで行います。

たとえば・・・家族の介護の手を休めたい、人と交流したい など

認知症対応型通所介護

認知症と診断された高齢者を対象に、事業所に通う方に、日帰りで入浴、排泄、食事の介護など日常生活の世話や、機能訓練等の専門的なケアを行います。

たとえば・・・家族の介護の手を休めたい、人と交流したい など

小規模多機能型居宅介護

通いを中心に訪問や泊まりを組み合わせ、1つの事業所で多機能なサービスを提供します。地域にある小規模な施設への日中の「通い」を中心に、利用者の状態や希望に応じて「訪問」や「泊まり」のサービスを行います。

たとえば・・・住み慣れた自宅で日常生活を続けたい

看護小規模多機能型居宅介護

医療ニーズの高い要介護者の在宅での生活支援を図るため、利用者の心身の状態や希望に応じて、「通い」を中心として、「宿泊」、「訪問（介護・看護）」を組み合わせ、医療と介護を一体的に提供するサービスです。

たとえば・・・住み慣れた地域で生活を継続できるよう、通い・訪問・宿泊を組み合わせたサービスを受けたい

認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

認知症と診断された高齢者が、家庭的な環境のもと少人数で共同生活を行う住宅です。入浴、排泄、食事の介護などの日常生活の世話や機能訓練を行います。

たとえば・・・認知症があるが、家庭的な環境で生活を送りたい

短期利用認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

グループホームに短期間入居し、入浴、排泄、食事などの介護や機能訓練を行います。

たとえば・・・認知症があるが、家庭的な環境で短期間生活を送りたい

地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護

定員が29名以下の小規模な介護老人福祉施設です。自宅での生活が困難な方が対象で、介護や日常生活上の世話が行われます。医療はほとんど行われません。

たとえば・・・少人数の特別養護老人ホームで介護などの世話を受けたい

認知症になったら終わりではありません。

呉市や医療機関、介護・福祉の専門職と連携することで、今まで通りの暮らしができます。
具体的な目標を設定して取り組むといいですね。

サービスを組み合わせることで、住み慣れたお家で生活することができます。
あなたの生活に合わせたサービスを活用しましょう。

——・——・——・——・——・——・——・——・——・——

「私の人生を私として生きる。私の人生の主人公は私。」

（意思決定支援の基本的な考え方より抜粋）



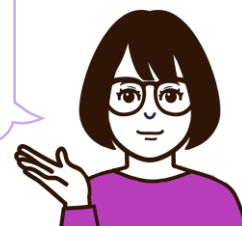
あなたのための住まい



施設に入って、支援を受けながら安心して生活したい。

あなたの思いに寄り添った住まいがあります。

あなたの心身の状態に合わせて、近くの施設を頼りましょう。
まずは施設に電話をして、実際の様子を見学してみてください。



詳しくは冊子「別冊オレンジガイドブック」をご覧ください。呉市ホームページ ➡ 「別冊オレンジガイドブック」で検索!!

養護老人ホーム

経済状況及び環境状況により、生活が困難な高齢者が社会復帰及び自立した生活ができるように指導や支援を行う施設です。利用料金は入所者と扶養義務者の所得に応じて異なります。

対象者：65歳以上の、環境上の理由及び経済的理由により、居宅において養護を受けることが困難な人で、市が必要と認めた人

○お問い合わせ：高齢者支援課 ☎ 2 5 - 3 1 3 9

シルバーハウジング（高齢者世話付住宅）

バリアフリー対応の公的賃貸住宅です。生活援助員による相談、安否確認、緊急時の対応などのサービスを行います。

対象者：60歳以上の一人暮らし、または夫婦のみの世帯

○お問い合わせ：高齢者支援課 ☎ 2 5 - 3 1 3 9

生活支援ハウス（高齢者生活福祉センター）

在宅で自立した生活が困難な方のための施設です。生活援助員が配置され、生活指導や緊急時の対応を行っています。

対象者：60歳以上の一人暮らし、または夫婦のみの世帯で、家族の支援を受けることが困難であって、独立した生活に不安な人

○お問い合わせ：高齢者支援課 ☎ 2 5 - 3 1 3 9

ケアハウス（軽費老人ホーム）

低額な料金で、家族による援助や自炊が困難になり体力にも自信がなくなった方のための、食事の提供、入浴等の見守り、相談及び援助などのサービスを行う施設です。

利用料金は前年の収入に応じて異なります。介護保険サービスを利用した場合の利用料は1割（所得が一定以上ある方は2割、特に所得の高い方は3割）負担となります。

対象者：60歳以上で、身体機能の低下により生活上の不安があり、家族の支援を受けることが困難な人

有料老人ホーム

介護や食事が付いており高齢者が暮らしやすい施設です。「介護付」「住宅型」など目的に応じた住まいを選ぶことができます。

家賃等は全額自己負担となります。介護保険サービスを利用した場合の利用料は1割（所得が一定以上ある方は2割、特に所得の高い方は3割）負担となります。

サービス付き高齢者向け住宅

バリアフリー構造で、安否確認や生活相談サービスを提供する住宅です。生活支援や介護、医療の提供は施設ごとに異なります。

家賃等は全額自己負担となります。介護保険サービスを利用した場合の利用料は1割（所得が一定以上ある方は2割、特に所得の高い方は3割）負担となります。

対象者：60歳以上または要支援・要介護の認定を受けている人

○お問い合わせ：住宅政策課 ☎ 2 5 - 3 8 3 0

介護老人福祉施設（特養）

入院治療の必要はないが常時介護が必要で、自宅での生活が困難な方を対象に、入浴、排泄、食事の介護など日常的な世話やリハビリテーションを行う施設です。長期間の入所が可能です。医療はほとんど行われません。

生活介護が中心の施設です

介護老人保健施設（老健）

病状は安定しており入院の必要がない方が、自宅に戻るために医師の指示のもと介護やリハビリテーションを行う施設です。また、在宅で生活している方が集中してリハビリテーションを受けたい場合も入所できます。

介護やリハビリが中心の施設です

介護医療院

長期間にわたり療養が必要な方に、医療と日常生活上の介護を一体的に提供し、住み慣れた地域で暮らせるよう支援を行う施設です。

医療の必要な要介護者の長期療養・生活施設です

いくつになっても、どんな事情を抱えても、
自分らしく暮らせる場所はきっとあります。

思いかけず新しい暮らしが始まっても、
少しずつ自分のペースで進みましょう。

あなたの大切な毎日が、ゆっくり積み重なっていきますように。

あなたのまちの 相談窓口

家の近くで相談したい

高齢者相談室（地域包括支援センター）

中央	20-6307
天応・吉浦	31-8390
昭和	30-5666
宮原・警固屋	27-5444
東部	76-3333
川尻・安浦	70-6662
安芸灘	66-1115
音戸・倉橋	69-7780

介護予防・介護保険について知りたい

呉市役所

高齢者支援課	25-3104
介護保険課	25-3137

心や体の悩み事を相談したい

保健センター・保健出張所

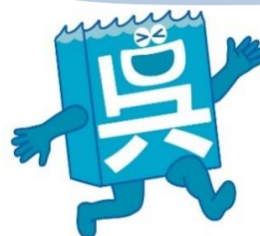
西保健センター	25-3542
東保健センター	71-9176
川尻保健出張所	87-6130
安浦保健出張所	70-6061
安芸灘保健出張所	70-7181
音戸保健出張所	50-0615
倉橋保健出張所	53-1115

在宅介護や福祉サービス利用を相談したい

地域相談センター

中央	呉ベタニアホーム	32-5982
	コスモス園	34-4001
天応・吉浦	もも	31-0100
昭和	栃ノ木荘	34-2755
	後楽荘	34-5004
宮原・警固屋	常楽園	28-0555
東部	延寿荘	71-1678
	郷原の里	77-1558
	成寿園	71-1515
	仁風園	79-0112
川尻・安浦	恵の海	87-0285
	春香園	84-3118
安芸灘	社会福祉協議会（下蒲刈）	65-3122
	豊浜	68-4800
	豊寿園	66-3300
音戸・倉橋	あかさき園	56-2555

まずはお住いの近くの高齢者相談室に相談してみよう！
高齢者のための総合相談窓口だよ！





大切な人と一緒に過ごせる時間を大切にしましょう。

