

予防

人との交流や、運動、生活習慣病の予防・悪化防止は、認知症の予防や進行を緩やかにします。以下の活動などを積極的に利用しましょう。

大崎上島フィットネスエンジョイ：吉田耕造 TEL0846-64-4334

第2月曜日の13：30～15：30、東野文化センターホールで、健康運動指導士のもと楽しく体を動かしています。参加費：有

オレンジへようこそ：在宅介護支援センターおおさき TEL0846-67-5030

毎週木曜日の10：00～16：00、オレンジハウスで、それぞれ趣味活動を楽しんだり、交流する場です。在宅介護支援センター職員が体操、相談等の対応も行っています。要望があれば、元気塾としてサロン等に出向きますのでご連絡ください。参加費100円(お茶代)

地域活動支援センター：いらんど TEL0846-64-4416

平日(水曜日は休み)の9：00～17：00、サポートおおさきで、障害のある方が対象の日中活動をサポートする福祉サービスです。皆で音楽を楽しむ・絵手紙などの活動日もあります。要予約で送迎・昼食(有料)のサービスも行っています。まずは、ご相談ください。

リハビリ指導講習会：大崎荘 TEL0846-63-1112

月2回(木曜日)13：30～15：30、大崎荘で作業療法士によるリハビリ指導を受けることができます。事前にご連絡ください。

よってみんなさい屋：社会福祉協議会 TEL0846-62-1718

よってみんなさい屋中野：毎週火曜日9：00～15：00、社協大崎支所「すまいる一む」
よってみんなさい屋大串：毎週火・金曜日9：00～15：00、大串簡易郵便局で、「話がごちそう」を合言葉にだれでも参加できる地域のお茶の間です。

健康体操・ストレッチ教室：社会福祉協議会 TEL0846-62-1718

東野健康体操教室：毎週月曜日10：00～11：00、東野保健福祉センター
大崎ストレッチ教室：毎週水曜日10：00～11：00、大崎産業会館
木江ストッレチ教室：毎週金曜日10：00～11：00、木江保健福祉センターで、運動機能の低下防止と仲間づくりを目的に、タオルや音楽で楽しく心と身体のストレッチ体操を行っています。

社協ふれあいサービス：社会福祉協議会 TEL0846-62-1718

毎週火・水・木曜日10：00～14：00、東野保健福祉センター
家に閉じこもりがちな高齢者等を対象に、孤立の解消と介護予防のための体操や交流を図

4 するサービスです。送迎も行っています。

健康バンザ〜イクッキング講座:保健衛生課 TEL0846-62-0330

地域で健康な生活を進めていく仲間づくりのため、町で行われる研修会で学んだことを年3回各地区で、皆さんにお知らせしています。生活習慣病予防や低栄養の予防、健康増進のための栄養バランスの良い食事等について楽しく学習することができます。(実施主体:大崎上島町食生活改善推進員協議会)

各区いきいき百歳体操:福祉課 TEL 0846-62-0301

ゆっくりとした体操で、筋力トレーニングとなる体操です。週1回、それぞれ地区で決めた曜日・時間で実施しています。

出前サロン:在宅介護支援センターおおさき TEL0846-67-5030

家から出かけにくい方を対象に困りごと相談、気分転換のレクリエーションや体操等自宅で一緒に行います。お気軽に連絡してください。

ふれあいサロン:社会福祉協議会 TEL0846-62-1718

地域の集会所などを利用して月1回程度、おたがいさまの気持ちで高齢者や地域住民等、だれでも参加できるつどいの場です。おしゃべりや食事、レクリエーションなどを楽しんでいます。

老人クラブ:社会福祉協議会 TEL0846-62-1718

原則60歳以上の方が入会できる会で、スポーツ大会や、介護・消費生活・防災などの研修、旅行などのイベントを同年代の方と交流しながら楽しめる会です。

公民館教室:教育課 社会教育係 TEL0846-64-3055

さまざまな教室での活動がありますので、お問い合わせください。

わいわいスポーツクラブ教室:教育課 社会教育係 TEL0846-64-3055

グラウンドゴルフ協会やわいわいスポーツクラブに入会される場合や、グラウンドゴルフや卓球教室などに関することはお問い合わせください。

相談

「認知症の状態が今どんな状態なのか理解すること」

認知症は誰でもなる可能性のある病気です。進行していく病気ですが、周囲の対応などによって、症状の悪化防止ができたり、お薬を飲むことで進行を遅らせることのできる可能性のある病気です。それらを考えていくためには、認知症という病気を理解することも大事ですが、その病気になっている方がどのような状態なのか、理解することも必要です。認知症かどうか分からなかったり、始まりの時には、本人も家族も混乱されて、気持ちがしんどくなっていることも多々見受けられます。本人も家族も少しでも安心した気持ちで過ごすために、以下のとおり相談の機会等があるのでご利用ください。

■相談窓口

総合相談：地域包括支援センター TEL0846-67-0022

認知症にかかわる相談をお受けしています。必要に応じて専門機関を紹介しています。

随時相談：福祉課 介護保険係 TEL0846-62-0301

保健衛生課 保健師 TEL0846-62-0330

認知症に係る相談をお受けしています。必要に応じて専門機関を紹介しています。

■相談機会

認知症相談会：福祉課 介護保険係 TEL0846-62-0301

専門医による個別の相談会です。年3回。（要予約）

認知症初期集中支援：福祉課 介護保険係 TEL0846-62-0301

認知症の疑われる方や、認知症の方及びそのご家族に対し、本人・家族の同意を得て、専門チームが訪問し、適切な医療・介護サービスや生活支援について一緒に考えます。（最長6か月）

こころの健康相談：保健衛生課 TEL0846-62-0330

精神科医（要予約・年5回）や精神保健福祉士（年4回）、酒害相談員（年3回）、産業保健相談員（年3回）、保健師などによる、こころの悩みや障害者のサービス利用や手続き、生活に関する相談です。

相談：在宅介護支援センター居宅介護支援事業所おおさき TEL0846-67-5030

在宅介護支援センター居宅介護支援事業所みゆき TEL0846-65-3980

大崎上島町生活サポートセンターいらんど TEL0846-64-4416

在宅介護や生活上の悩みなどに関する総合的な相談です。

くらしの相談会：社会福祉協議会 TEL080-6345-7951（直通）

地域に出向いて、生活の困りごと（生活困窮に関する事）、介護、認知症などについての相談です。

広島県広島中央認知症疾患医療センター：宗近病院（東広島市）TEL082-493-8651（直通）

専門医による認知症の鑑別診断を行っています。（予約制）

認知症に関する不安・悩みのある方やご家族等からの相談に、専門の相談員が対応します。

**若年性認知症の相談窓口：広島県若年性認知症サポートルーム（広島県社会福祉会館4F）
TEL082-298-1034**

若年性認知症に関する様々な悩みや不安に、医療・介護・福祉・行政・労働などの関係者と連携しながら、相談・支援を行います。

医療

まずはかかりつけ医に相談してから、専門医にかかりましょう。

	市町	医療機関名	TEL	備考
町内医療機関	大崎上島町	射場医院	0846-65-3304	
		円山医院	0846-64-2062	
		田村医院	0846-63-0311	
		寺元医院	0846-64-2093	
		ときや内科	0846-63-0001	
近隣の専門医療機関	竹原市	竹原病院	0846-22-0963	
		馬場病院 心療内科	0846-22-2071	
	東広島市	宗近病院 (広島県広島中央認知症疾患医療センター)	082-493-8651	受診は予約制
		わかみやメンタルクリニック	082-431-6110	
		賀茂精神医療センター	0823-82-3000	
	三原市	三原市医師会病院 専門外来 脳神経内科	0848-62-3113	月～金 8:30 ～17:30(午後 は予約制) 土 8:30～ 12:30
		三原病院 (広島県東部認知症疾患医療センター)	0848-61-5515 (月～金以外は病院代表電話 番号0848-63-8877)	認知症疾患医療センター 月～金 8:30～17:00
		小泉病院	0848-66-3355	
		港町クリニック	0848-62-1711	
		押尾クリニック	0848-67-8766	
		呉市	呉医療センター 精神科 (心療内科)	0823-22-3111

* 詳細は大崎上島町地域包括支援センターにお問い合わせください。

生活支援

買い物・調理・排泄・服薬管理などの支援は以下のとおりです。

★があるものは、事業対象者または要介護認定のある方が対象です。大崎上島町地域包括支援センターにご相談ください。 TEL0846-67-0022

■在宅での生活

日常生活の動作支援

- ★日常生活の動作の改善・工夫の提案：短期集中リハビリ教室：福祉課
- ★日常生活の動作の改善・工夫の提案：訪問看護ステーションおおさき（訪問リハビリ）
- ★住宅改修：各事業所
- ★福祉用具レンタル・購入：各事業所

買い物支援

おとどけたい：広島ゆたか農協 生活センター TEL0846-64-3980

移動購買車で、お買いものを支援しています。

おもてなし隊：大崎上島町商工会 TEL0846-64-3505

お買いものの不便をお助けします。

宅配サービス

食の配達：広島ゆたか農協 生活センター TEL0846-64-3980 要相談。

食事の支援

- ★調理支援：ヘルパーの家事支援
（ホームヘルプステーションひがしの、ヘルパーステーションおおさき、ヘルパーステーションBee-Hive）
- ★いきいき配食サービス（大崎荘、みゆき）、町配食サービス

薬の支援

- ・薬の一包化：薬局
- ・服薬時間・種類の調整：医療機関
- ★服薬管理：お薬カレンダーへの薬の設置・服薬の声掛け・服薬確認など
（ホームヘルプステーションひがしの、ヘルパーステーションおおさき、ヘルパーステーションBee-Hive、訪問看護ステーションおおさき）

日中の衣食住等の支援

- ・生きがいテイサービス：大崎荘 TEL0846-63-1112
- ★テイサービス：大崎荘・大崎美浜荘・みゆき

・ **夢ハウス：社会福祉協議会 TEL0846-62-1718**

民家を利用して、身体介護が必要でない認知症状のある方を対象に、会場まで送迎し、
血圧測定、昼食、趣味活動などの支援を行っています。

健康管理

★体調管理や医療行為など：訪問看護ステーションおおさき

■ **施設での生活**

宿泊しての衣食住の支援

★ショートステイ：大崎荘・大崎美浜荘・みゆき

★認知症高齢者グループホーム：瀬戸美・きんせん花

■ **出かける時の支援**

・ **さんようバス：TEL0846-65-3531**

運賃有料。手をあげると、停留所でもなくとも乗車できます。乗車後、事前に目的地を運
転手に連絡しておけば停留所でもなくとも降車できます。ただし、一部細かい道路では降
車できない部分があります。

・ **おと姫バス：総務企画課 企画調整係 TEL0846-65-3112**

運賃有料。手をあげると、停留所でもなくとも乗車できます。乗車後、事前に目的地を運
転手に連絡しておけば停留所でもなくとも降車できます。ただし、一部細かい道路では降
車できない部分があります。

・ **交通時刻のお問い合わせ：大崎上島町公共交通連携協議会**

(事務局：総務企画課 TEL0846-65-3112)

島内バス・フェリーの時刻を調べてくれます。

タクシー

・ **おおさきタクシー TEL0846-62-0310 (8:00~17:00、祝日以外の月~金)**

・ **東野タクシー TEL0846-65-2091 (8:00~19:00)**

■ **通院支援**

・ **かみじまネット：社会福祉協議会 TEL0846-62-1718**

ご自分ひとりでは不安がある通院や外出の付き添いを、有料でお手伝いします。

★ **外出支援サービス：社会福祉協議会 TEL0846-62-1718**

ご自分ひとりでは公共交通機関の利用が難しく、かつ町内に支援できる家族がいない方
を対象に、病院までの送迎を有料で行います。

■お金の管理のお手伝い

・福祉サービス利用援助事業(かけはし):社会福祉協議会 TEL0846-62-1718

ご自分ひとりでは福祉サービスの利用などを決めることに不安がある方や、日々の暮らしに必要なお金の管理に困っている方に対して、有料で、福祉サービスの利用手続きのお手伝いや生活に必要なお金の出し入れのお手伝い、通帳や印鑑、大切な書類などのお預かりの支援を行います。

・成年後見制度利用支援事業:地域包括支援センター TEL0846-67-0022 福祉課 TEL0846-62-0301

65歳以上で、成年後見を利用する本人に、2親等以内の親族がいない等、親族等による審判の申し立てができない場合、成年後見人が審判に要する費用および成年後見人等に報酬を支払う能力がない場合は、その費用を助成します。

■本人家族同士の交流機会

・認知症の人と家族の会:地域包括支援センター TEL0846-67-0022

第4金曜日 9:30~11:30、オレンジハウスで、認知症状のある方や在宅で介護されている方の介護の悩みや体験発表等を通して交流します。

・認知症カフェ:福祉課 TEL0846-62-0301

第2土曜日 13:00~15:00、第4金曜日 9:30~11:30、オレンジハウスで、飲み物代実費負担で、認知症の人を介護されている家族、認知症のご本人、その支援者や地域の方を交えて、体操やおしゃべり、趣味の活動を通して交流します。

・在宅介護者家族会:社会福祉協議会 TEL0846-62-1718

4月、7月、10月、1月の第3金曜日 13:30~15:00、社会福祉協議会・大崎支所「すまいる〜む」で、高齢者を介護されているご家族(介護者)を対象に、日頃の介護についてまた、介護情報や地域の社会資源などを、介護者同士で共有することによる支え合いの場として交流を行っています。

■暮らしの中でちょっとした困りごとのお手伝い

・かみじまネット:社会福祉協議会 TEL0846-62-1718

ご自分ひとりでは不安がある重たい物の移動や衣服の整理、部屋の片づけなどを有料でお手伝いします。

その他：誰かに気にかけてもらいたい！

買い物などの支援や人との交流の機会の参加などで、人とのつながりが出来、見守りにつながります。紹介されていない活動を紹介します。

※のあるものは、大崎上島町地域包括支援センターへご相談ください。

TEL0846-67-0022

・高齢者巡回相談員：社会福祉協議会 TEL0846-62-1718

在宅の70歳以上のひとり暮らし、または高齢者のみの世帯等で希望される世帯を週1回程度相談員が訪問し、安否確認を行うとともに、必要に応じて関係機関との調整をはかります。

・民生委員：福祉課 TEL0846-62-0301

各地区に1～3人おられます。地区の方の困りごとについて相談にのってくれます。また専門の相談先につないでくれます。

※あんしん電話：福祉課 TEL0846-62-0301

心臓や脳の病気があり、何かあったときに、ボタン一つで、各緊急連絡先に連絡してくれる通報システムです。

※高齢者等 SOS 徘徊ネットワーク：福祉課 TEL0846-62-0301

地域包括支援センター TEL0846-67-0022

迷って行方が分からなくなった場合に、地域の支援を得て早期に発見できるよう関係機関が連携を取りやすくしているシステムです。登録が必要です。