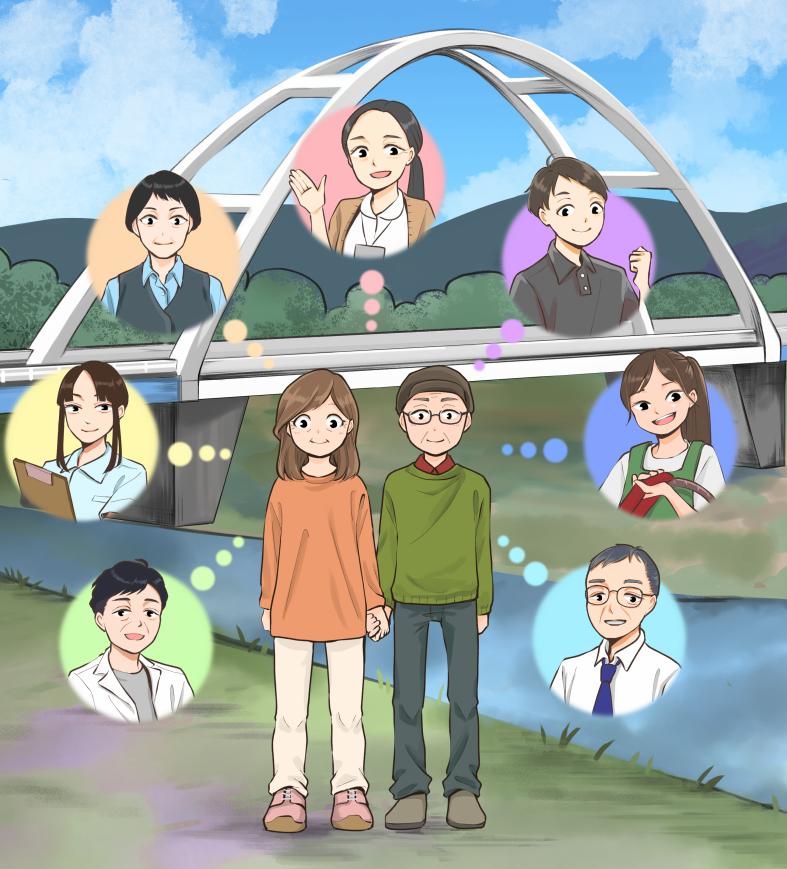
# 福知山市 認知症あんしんガイドブック



2023年12月 発行

## 福知山市 認知症あんしんガイドブックについて

認知症は誰でもかかる可能性があります。

自分が認知症かな?と不安になった時、

家族や身近な人が認知症になった時、

誰でも戸惑います。

この「福知山市認知症あんしんガイドブック」は

本市にお住まいの認知症の人とその家族が

住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう

認知症に関する様々な情報を掲載しているものです。

少しでもお役に立てるとうれしいです。

## 目次

もの忘れと認知症の違いl
認知症のおもな経過 2
~ご家族や身近な人へ~ I 3
家族が聞いた"わたしの楽しみ"14
要介護認定申請・介護保険サービス
介護保険外サービス l 6
相談してみませんか? 17
若年性認知症とはI9
住み慣れた地域で暮らし続けていくためのお役立ち情報 20

もしかして 認知症?

## もの忘れと認知症の違い

?



日常生活に支障はない





## 認知症のおもな経過

- もしかして 認知症?
- ・もの忘れの自覚がある。
- ・新しいことを覚えることが苦手になる。
- ・車の傷やへこみが増える。

P3.4^

- ・同じことを何度も言う・聞く。
- ・約束していたことを忘れてしまう。
- ・同じ物を何度も買う。

ほぼ自立

日常生活は

P5.6^

- ・日にちや時間が分かりにくくなる。
- ・食事をしたことを忘れてしまう。
- ・買い物の時に紙幣で支払うことが増えた。

P7.8~

手助けがあれば

日常生活は自立

日常生活に手助 けや介護が必要

- 外出すると家に帰れなくなる。
- ・食べ物をあるだけ食べてしまう。
- トイレの場所が分からなくなる。

P9.10~

- 言葉でうまく伝えられなくなる。
- 家族が分からなくなる。
- ・着替えの動作ができない。

P11.12~

常に介護が必要











## 気づきの時期です。 なんとなくおかしいと感じて不安になります。





### 【こんなこと気になりませんか?(自分編)】

- □ よく忘れるようになった。
- □ よく物を探すようになった。
- □「あれ」「それ」「あの人」等、代名詞が増えた。
- □ 趣味など楽しめなくなった。
- □ 車をこすることやぶつけることが増えた。
- Point!
  - ・規則正しい生活で食事や運動、体調管理に気をつけましょう。
  - ・いつも持ち歩く物は、ひとまとめにしましょう。物の置き場所を決めておきましょう。
  - ・自分がこれからどういう暮らしをしたいかを考えてみましょう。そして、身近な人と 話し合ってみましょう。
  - ・いつもと違うと感じたり、困りごと、不安なことは、かかりつけ医や地域包括支援 センターに相談しましょう。
  - ・かかりつけ医がいない場合は、安心して相談できる医師を見つけましょう。



運転はいつまで続けられるんかなぁ?

いろんな制度があるみ たい。一緒に考えよう!



- □ よく忘れるようになった。
- □「あれ」「それ」「あの人」等、代名詞が増えた。
- □ 料理の味付けが変わった。
- □ 車の傷が増えた。
- ・本人も「何かおかしい」と感じています。本人の気持ちに寄り添いましょう。
- ・これからどんな暮らしがしたいか、どうしたいかを本人と話しましょう。
- ・不安な思いや困りごとを相談できる窓口や医療機関があります。家族だけでも 受診や相談ができます。【17-18 ページ参照】
- ・自分の時間も大切にしましょう。

#### 早めに受診しましょう。

この時期に対応をすることで、症状の改善や今の状態を維持することができます。 また、認知症とは違う、別の治療が必要な病気がひそんでいるかもしれません。

#### 【受診の時のポイント】

普段の生活や気になっていることをメモしておき、医師に伝えましょう。

例えば…・いつから・どのようなことがきっかけで気になっているのか

- ・今までの病気の治療や内服・手術などの既往歴
- ・現在受診している病気や治療(おくすり手帳などを持参する)

#### お役立ち情報

#### ●健幸いきいき倶楽部

福知山市在住の 65 歳以上の方が参加できます。 みんなで楽しく体操やおしゃべりをしませんか。

【 詳しくは20ページに記載 】





## 規則正しい生活をしましょう!



## 日常生活はほぼ自立

## 認知症(初期)が疑われます。 日常生活は、ほぼ自立しています。









## 【こんなこと気になりませんか?(自分編)】

- □ 同じことを何度も聞くようになった。
- □ 物をよくなくすようになった。
- □ これまでできていたことなのにミスが増えた。
- □ 料理や片づけができなくなった。
- □ 冷蔵庫に同じものがたくさんある。(忘れて同じものを買ってしまう。)
- Point!
  - ・規則正しい生活で食事や運動、体調管理に気をつけましょう。
  - ・体調管理のため、薬の飲み忘れに気をつけましょう。
  - ・いつも持ち歩く物は、ひとまとめにしましょう。物の置き場所を決めておきましょう。
  - ・自分がこれからどういう暮らしをしたいかを考えてみましょう。そして、身近な人と 話し合ってみましょう。
  - ・いつもと違うと感じたり、困りごと、不安なことは、かかりつけ医や地域包括支援 センターに相談しましょう。
  - ・かかりつけ医がいない場合は、安心して相談できる医師を見つけましょう。





- □ 同じ話を何度もしたり、聞いてくる。
- □ 約束したことを忘れてしまう。
- □ これまで | 人でできたことができなくなった。
- □料理や片づけができなくなった。
- □ 冷蔵庫に同じものがたくさんある。(繰り返し同じものを買っている。)



- ・本人も「何かおかしい」と感じています。本人の気持ちに寄り添いましょう。
- ・これからどんな暮らしていきたいか、どうしたいかを本人と話しましょう。
- ・認知症は誰でもなる可能性があります。「何かおかしいな」と感じたら、相談できる窓口や 医療機関を受診しましょう。家族だけでも受診や相談ができます。【17-18 ページ参照】
- ・本人の今後の生活や介護について相談できる人や窓口を見つけましょう。
- ・自分の時間も大切にしましょう。

### 早めに受診しましょう。

受診することで適切なケアにつなげることができ 進行を遅らせたり、症状の改善が期待できます。



### お役立ち情報 2

#### ●認知症カフェ

物忘れが原因で生活に不安のある方や、ご家族が認知症と診断された方、 地域の方が出会いを深める場で、どなたでも利用することができます。

【 詳しくは20ページに記載 】



## みんなが一目でわかる環境づくりをしましょう!



手助けがあれば日常生活は自立

## 認知症が疑われます。 誰かの見守りや手助けがあれば 日常生活を送ることができます。







## 【こんなこと気になりませんか?(自分編)】

- □物をなくすことが増えた。
- □ 日付や時間が分からなくなった。
- □ 気持ちを言葉でうまく伝えられなくなった。
- □ 身だしなみをうまく整えられなくなった。
- □ 夜、眠れなくなり、昼に寝てしまうことが増えた。
- □ 財布に小銭がたくさんある。
- □ ATMが使えなくなった。



- ・これまでの生活や趣味、人づきあいを続けましょう。
- ・できることを続けて、家庭や社会の中で役割を持つことが大切です。
- ・不安なことや困りごとは、かかりつけ医や相談窓口に相談し、状況に応じて 介護保険サービスなどを利用しましょう。【17-18 ページ参照】
- ・定期的に受診(通院)し、薬の飲み忘れ等に気をつけましょう。



- □物をなくすことが増えた。
- □ 日にちや時間など、同じことを何度も聞いてくる。
- □ ご飯を食べても、「ご飯を食べていない」と言う。
- □ 季節に応じた服装をしていないことが増えた。
- □ 昼間、ウトウトしていることが増えた。
- □ 財布に小銭がたくさんある。
- ・本人ができることはなるべくしてもらいましょう。生活の中で役割があることは 本人にとって大切です。
  - ・戸惑ったり、不安に感じることがあるかもしれません。一人で抱え込まずに 安心して相談できる人や一緒に見守ってくれる人、相談できるところを 増やしましょう。
  - ・さまざまな制度やサービスを上手に取り入れ、負担の軽減をはかりましょう。
  - ・自分の時間も大切にしましょう。

#### お役立ち情報 3

●認知症の人の家族の会

開催日:原則第2火曜日 10:30~12:00(事前にお問合せください)

場所:三和町農業振興センター

「介護について一人で悩むのがつらい」、「同じ悩みを持つ人と話がしたい」などと思っておられませんか?家族の会は、認知症の人を支える家族同士が日頃の思いを語り合う場です。「安心できる」「自分は一人じゃない、仲間がいる」と思える、そんな家族の会に参加してみませんか?【 問合せ先は 20 ページに記載 】



### 手を出しすぎず思い出せるヒントを!



メガネどこ やったかいな

最後に使ったん 朝に新聞読んだ時かな?



日常生活に 手助けや

介護が必要

認知症が疑われます。

日常生活に何らかの手助けが必要な状況ですが、 支援を受けることで安定した生活を送ることができます。

お薬の時間ですよ~



わかったわ 飲むわ



## 【こんなこと気になりませんか?(自分編)】

- □ 言葉が出にくくなった。
- □ 頻繁に物がなくなる。
- □ 着替えや排泄など、日常生活の場面で手助けが必要になった。
- □ トイレの場所を間違える。
- □ 不眠や昼夜逆転することが増えた。
  - 手助けや介護が必要な場面が増えますが、支援を受けることで安定した生活を 送ることができます。
- ・あなたが意思を伝えられなくなった時に、自分の希望する生活や医療などについて 伝えてもらう人を決めておきましょう。
- ・今までしてきた趣味や、好きなことをこれまでどおり続けましょう。
- ・体調が変化しやすい時期です。水分・食事・体調管理に気をつけましょう。
- ・定期的に受診し、薬の飲み忘れ等に気をつけましょう。
- ・体調に変化があれば、早めにかかりつけ医に相談するか、医療機関を 受診しましょう。

- □ 言葉が減り、話すことが減った。
- □ 会話が成り立ちにくくなった。
- ●● □ 思い込みが強く、聞き入れられない。
  - □「物を盗られた」と言う。
  - □ 食べ物をあるだけ食べる。
  - □ 着替えや排泄など生活の中で、手助けをすることが増えた。
  - □ トイレの場所を間違える。
  - □ 外出をすると家に帰れなくなることがある。
  - □ 夕方から夜間になると、落ち着かなくなる。
  - ・本人が、昔得意だったことや好きだったことについて話しましょう。
  - ・言葉が少なくなり、自分の意思を伝えにくくなります。表情やしぐさなどを意識して みましょう。
  - ・手を握る、背中をなでるなどスキンシップを心がけてみましょう。
  - ・本人が望む生活や医療について本人を含めて話し合いをしておきましょう。
  - ・状態が変化したり、サービスが合わなくなった時は、その都度、医師やケアマネジャー 等に相談をし、サービスを変更してもらいましょう。
  - ・一人で抱え込まず、相談をしましょう。
  - ・自分の時間も大切にしましょう。

#### お役立ち情報 4

#### ●SOS ネットワーク事前登録制度

認知症等で行方不明になる可能性のある方が、事前に名前や顔写真等の情報を登録することで、早期発見に繋げるものです。

登録した方には、普段履いている靴や杖などに貼っていただける見守りシールをお 渡しします。

もし、行方不明になった場合は、福知山市から市内の協力機関(企業等)に依頼し、 行方不明の方を気にかけ、本人らしき人を見かけたときに、警察に連絡してもらうネットワークを作っています。 【 問合せ先は20ページに記載 】

### ゆったりとした時間を一緒に過ごしましょう!





常に介護が 必要 認知症が疑われます。

常に介護が必要な状況ですが、支援を受けることで 安心して生活を送ることができます。





## 【こんなこと気になりませんか?(自分編)】

- □ 家族や友人が分からなくなる。
- □ 食事や着替えに介助が必要になる。
- □ 食べ物の飲み込みが悪くなる。
- □ 日中、ぼんやりする。
- □ 歩行が不安定になり、転倒しやすくなる。
- □ 言葉が出にくくなる。



- ・体調が変化しやすい時期です。水分・食事・体調管理に気をつけましょう。
- ・薬の飲み忘れに気をつけましょう。
- ・体調に変化があれば、早めにかかりつけ医に相談するか、医療機関を 受診しましょう。
- ・定期的に受診(通院)しましょう。

- □ 家族や周囲の人のことが分からなくなる。
- □ 意思疎通が難しくなる。
- □ 食事の時に介助が必要になる。
- □ 着替えや排泄など生活の場面で介護することが増える。
- ・言葉が少なくなり、自分の意思を伝えにくくなります。表情やしぐさなどを意識して みましょう。
- ・手を握る、背中をなでるなどスキンシップを心がけてみましょう。
- ・状態が変化したり、サービスが合わなくなった時は、その都度、医師やケアマネジャー 等に相談をし、サービスを変更してもらいましょう。
- ・一人で抱え込まず、相談をしましょう。
- ・自分の時間も大切にしましょう。

#### お役立ち情報 5

●レスパイト入院やショートステイ

介護者の休養や冠婚葬祭などの事情で、一時的に在宅での介護が難しくなった場合に、ケアマネジャーや医師と相談し、介護施設や病院などでケアを受けることができます。【 問合せ先は20ページに記載 】

## つ本人も周りの人も無理をせず、支援機関を頼りましょう!



## ~ご家族や身近な人へ~

### 【認知症の症状】

認知症の症状には中核症状と周辺症状があります。周辺症状は周囲の人の対応や 適切な治療で症状を軽くすることができます。

## 【認知症の人との関わり方】

- ◆対応の心得 3つの「ない」
  - 1. 驚かせない
    - 2. 急がせない
      - 3. 自尊心を傷つけない

#### 中核症状

- ●もの忘れ
- ●計算ができない
- ●物事の段取りが分からない

#### 周辺症状(BPSD)

- ●怒りっぽい、イライラ
- ●昼と夜が逆転
- ●幻覚・妄想など

### ◆7つのポイント

1.まずは見守る

2. 余裕をもって対応 する

3. 声をかけるときは できるだけ I 人で

4. 目線の高さを合わせ、後ろから声をかけない

5. やさしい口調で

6. おだやかに、少し 低めの声で、はっき りとした話し方で 7. 相手の言葉をしっかりと聞く、具体的に問いかける

## ╬:

## ☆認知症について一緒に学びましょう

■認知症サポーター養成講座

福知山市では、認知症を正しく理解し、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする認知症サポーターを養成しています。

さらに、認知症の理解を深め、ボランティアとして活動したい人を対象に、ステップアップ講座を開催し、地域で認知症の人やその家族を支える『オレンジサポーター』を育成しています。

【問合せ先】地域包括支援センター(17 ページ)



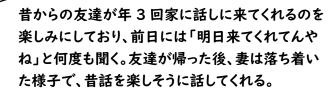
## 家族が聞いた "わたしの楽しみ"



### ~中丹文化会館での催しに夫婦で参加~

妻は大変感動した様子で「良かった」「また連れて 行ってください」と言ってくれた。そんな姿を見て、 また連れて行ってやりたいと思ってるんや。

### ~旧友の来訪~





## ~夫婦でめぐり続ける各地の旅行~



若い頃から夫婦で各地を旅行しています。「次はい つ行くんや?」「(遠いから)長野は泊りで行ったら よいな」等と話していた。また夫婦で行きたいな。

### ~デイサービスでのひととき~

歌が好きで、デイサービスでは自分から「今日はこの歌を歌おうか」と提案したり、送迎車の中でも歌を歌っていると職員さんから聞いた。そんな歌好きな夫のために車いすを借りて2人で歌の発表会に行く。



### ~夫婦で花見にお出かけ後~



デイサービスの無い日には夫婦で出かけている。 きれいな花を見て目を輝かせ、帰宅後には「楽しかった」と言う妻を見て認知症になっても心は生きているんだと思った。

## 要介護認定申請・介護保険サービス

## 要介護認定申請の流れ

申請

- 認定調査
- ・主治医意見書

#### 認定審查会

認定

サービス 利用

問合せ先:

- ·福知山市 高齢者福祉課 0773-24-7013·7072
- · 夜久野支所 窓口相談係 0773-37-1106
- ·三和支所 窓口相談係 0773-58-3002
- ·大江支所 窓口相談係 0773-56-1103

### 介護保険サービス

訪問型

#### 訪問介護(ヘルパー)

ホームヘルパーが訪問し、 掃除・洗濯・買い物や、 食事・入浴・排せつなどの お手伝いをします。

#### 訪問リハビリテーション

リハビリの専門職が訪問 し、自宅でリハビリを行 います。

#### 訪問看護

看護師などが訪問します。 血圧測定や体調確認、お 薬の管理などを行います。

#### 訪問入浴介護

自宅に浴槽を 持ち込み、 入浴のお手伝 いをします。

通所型

#### 認知症対応型 通所介護

認知症と診断された人が、 食事や入浴などのお手伝 い、機能訓練を日帰りで 受けられます。

#### 通所介護 (デイサービス)

みんなで食事、体操、筋 カトレーニングなどを日 帰りで受けられます。

#### 通所リハビリテーション (デイケア)

機能訓練を日帰りで受けられます。

施設

#### 小規模多機能型居宅介護

施設への通いを中心に、 訪問やお泊りのサービスが 柔軟に受けられます。

#### 短期入所生活介護

(ショートステイ)

短期間、食事、入浴などのお手伝いや、 機能訓練がお泊りで受けられます。

住環境整備

#### 住宅改修

手すりの取付けや、段差の 解消などの改修に対して 助成が受けられます。

#### 福祉用具貸与

手すりや歩行器などの福祉用具をレンタルできます。

#### 特定福祉用具購入

ポータブルトイレや、浴槽台など、福祉用具の購入費助成が受けられます。

## 介護保険外サービス

### 配食サービス

食事の準備が難しい人や調理をする家族がいない人に低額でお弁当を届けます。 【問合せ】地域包括支援センター(17ページ) 担当のケアマネジャー

#### 介護マーク

日

常

生

活

外出先で介護者が異性用トイレに付き添うときなど、認知症や障害のある人の介護 に対して、周囲に理解をしてもらうために 介護マークを配布します。

【問合せ】地域包括支援センター(17ページ)



#### 介護用品支給サービス

自宅で介護用品を使用しておられる人に、クーポン券を 発行し、介護用品の購入を支援します。

【問合せ】福知山市 高齢者福祉課(0773-24-7072) 各支所窓口相談係(15ページ)

#### 外出支援助成事業

介助なく外出することが難しい人が、タクシーなどを利用 される場合にその利用料の一部を助成します。

【問合せ】福知山市 高齢者福祉課(0773-24-7072) 各支所窓口相談係(15ページ)

#### いきいき・おでかけ応援事業

75歳以上で運転免許を持っておられない方を対象に、バス、京都丹後鉄道、タクシーなどでご利用いただける「おでかけ応援チケット」を交付します。

【問合せ】福知山市 高齢者福祉課(0773-24-7072)

### 安心生活見守りキーホルダー事業

外出先で緊急事態が発生した場合に、高齢者 等の安心、安全が確保できるよう、各関係機関 との連携により個人の特定や緊急連絡先への 対応等をするものです。

#### 【問合せ】

福知山市社会福祉協議会 (0773-25-3211)



#### 福知山SOSネットワーク事前登録

行方不明になる可能性のある人の名前や写真など の情報を登録し、万一行方不明になった場合に地域 の協力機関の協力を得て早期に発見します。

【問合せ】地域包括支援センター(17ページ) 担当のケアマネジャー

#### 救急医療情報キット配付事業

緊急時に緊急連絡先などの情報を使って素早い救命活動などが行えるよう準備しておくものです。かかりつけ医や持病、診察券、健康保険証(写し)などの情報を専用の容器に入れ、自宅の冷蔵庫に保管していただきます。

【問合せ】福知山市 高齢者福祉課(0773-24-7072)

お住いの自治会長 担当民生委員



#### 安心生活見守り事業

通報装置を利用して急病、事故など緊 急時における通報や日頃の相談に対す る助言等を行います。

【問合せ】お住いの担当民生委員





早期発見

え

## 相談してみませんか?



#### 相談窓口

### ●地域包括支援センター (※ I)

地域で暮らす高齢者のための 総合相談窓口です。介護・福祉・ 健康・医療などの高齢者に関 する相談を幅広く受け付けて います。

### ■認知症あんしんサポート 相談窓口(※2)

地域密着型介護保険事業 所で、認知症に関する不安 や悩み、介護方法について、 相談できます。

#### ●かかりつけ医

なんとなくおかしいと感じたり、 不安になった時は相談しましょう。 かかりつけ医がいない場合は、 安心して相談できる医師を見つけ ましょう。

### ●認知症専門医療機関(※3)

必要になることがあります。

認知症は、早めに受診することで進行を遅らせたり、 症状の改善が期待できます。 まずはかかりつけ医に相談し、必要に応じて専門医

を紹介してもらいましょう。 ※紹介状を持たず受診すると、初診時選定療養費が

#### ●認知症初期集中支援チーム

自宅で生活している認知症が疑われる人や 認知症の人、その家族を対象に、医療・福祉 の専門職が、認知症サポート医等と協力し、 必要な支援をします。

## ●地域包括支援センター(※1)

8:30~17:15(土日祝日除く)

(お住まいの地域の包括支援センターにご連絡ください)

地域包括支援 センター名	電話番号(0773)	所在地(福知山市)	
南陵	48-9252	内記   3-  (市役所   階 地域包括ケア推進課内)	
桃映	48-9525	内記   3-  (市役所   階 地域包括ケア推進課内)	
成 和	45-3906	拝師446(成和地域公民館内)	
日 新	45-3227	石原4番地の I (日新地域公民館内)	
六人部	45-3905	長田野町3丁目1番地1(福知山市企業交流プラザ内) 多保市162-2(六人部地域公民館内) L2024年10月移転予定	
三和	58-3010	三和町千束515(三和支所内)	
川口	45-3904	野花870(川口地域公民館内)	
夜久野	37-1108	夜久野町額田19-2(夜久野ふれあいプラザ内)	
大 江	56-1106	大江町河守285 (大江支所内)	

このマーク が 目印です!



## ●認知症あんしんサポート相談窓口(※2)

事業所名 (法人名)	電話番号 (0773)	所在地(福知山市)	相談対応時間
すこやかの家	59-2525	三和町友渕79-132	10:00~16:00
あっとホーム らく楽	33-0250	鴨野町57	9:00~18:00
岩戸ホーム	33-3155	猪野々3Ⅰ−Ⅰ	9:00~18:00
認知症高齢者 グループホームとだ	20-1788	戸田82	10:00~16:00
おとなせ	23-8222	猪崎754-53	13:00~ 7:00   (要事前連絡)
ひだまり デイサービス	38-1031	夜久野町平野1030番地	9:00~17:00
えるむ デイサービス	45-3652	旭が丘92-2	9:30~17:30

## ●福知山市の認知症専門医療機関(※3)

医療機関名	電話番号(0773)	所在地(福知山市)
市立福知山市民病院 (ものわすれ外来)	22-2101	厚中町231
クリニックまほら	22-6123	駅南町2丁目188
もみじヶ丘病院	22-2288	荒木3374
京都ルネス病院 (認知症外来)	22-3550	末広町4丁目13
ふくちやま協立診療所	20-2666	土1

## 若年性認知症とは

65 歳未満で発症する認知症のことです。

就労や生活費などの経済的な問題を抱えやすく、

その状態や環境に応じてさまざまな制度があります。

気になる人は一人で抱え込まず、さまざまなことを相談できる窓口に行きましょう。

## 若年性認知症に関する相談窓口

#### 京都府若年性認知症コールセンター

【電話】 0120-134-807 月~金 10 時~15 時(土·日·祝日·年末年始を除く)

※若年性認知症の人や家族、勤務先などからの様々な相談に専門職が応じます。 匿名での相談も可能です。

#### 京都府こころのケアセンター

#### 若年性認知症支援チーム(おれんじブリッジ)

【電話】0774-32-5885 月~金 9 時~|2時、|3 時~|5 時 (±·日·祝日·年末年始を除く)

※若年性認知症支援コーディネーターによる相談窓口です。

若年性認知症の人や家族等の相談に応じます。

今の仕事が続けられるのか不安。

仕事がしたい!

いつもと何かが違うけど、どのよ うな医療機関を受診したらいい? 医療費助成や障害年金など、利用 できる社会制度があるの?

> これからのこと、子どものこと、 家族のこと等の相談がしたい。

抱えている悩みごとを相談してください。自分らしい生活を続けられるように、 ニーズに合った関係機関におつなぎし、担当者と連携してサポートします。

#### きょうと認知症あんしんナビ

※若年性認知症の人への具体的な支援や利用できる制度、就労支援に関する相談窓口、認知症疾患医療センターや物忘れ外来などの専門医療機関など、情報を掲載しています。

[URL] http://www.kyoto-ninchisho.org/

きょうと認知症あんしんナビ

検索

### 就労支援の相談窓口

ハローワーク福知山 月~金 8 時 30 分~17 時 15 分(土・日・祝日・年末年始を除く) 【電話】 0773-23-8609 【住所】 東羽合町 37

## 住み慣れた地域で暮らし続けていくための

## お役立ち情報

※3~12ページにも情報を掲載しています。

#### 健幸いきいき倶楽部

福知山市オリジナル体操ができま す。

【問合せ先】

福知山市 高齢者福祉課

TEL:0773-24-7072



お役立ち情報Ⅰ

#### 認知症カフェ

認知症の人やその家族、地域の 人が集まり交流できる場です。



お役立ち情報2

#### 認知症の人の家族の会

家族同士が日頃の思いを語り合う場です。

【問合せ先】

福知山市 地域包括ケア推進課

TEL:0773-24-7073

お役立ち情報3

#### SOS ネットワーク事前登録制度

名前や写真を登録することで、万一、行方不明になった場合、早期 発見につながります。

【問合せ先】

福知山市 地域包括ケア推進課

TEL:0773-24-7073

お役立ち情報4

#### レスパイト入院とショートステイ

介護者の入院や不在、介護疲れなど の場合に利用することができます。 【相談先】

福知山市 地域包括ケア推進課

TEL:0773-24-7073

お役立ち情報5

#### 成年後見制度

誰もが大切にされ、住み慣れた地域で安心して暮らし続けていくための制度です。

【相談先】成年後見センター 福知山市 地域包括ケア推進課

TEL:0773-24-7073

#### 消費者被害

消費者被害に関する相談ができます。 【相談先】

消費者センター

福知山市役所2階 市民課内

TEL:0773-24-7020

#### 運転免許証自主返納

運転免許証の返納をお考えの方 【手続き先】

福知山警察署 交通課字堀 2108-3

TEL:0773-22-0110

平日:月~金曜日9時~16時

一人で抱え込まないで!! いつでもご相談お待ちしています

【相談先】地域包括支援センター(17ページ)

