

お年寄りの地元暮らしに役立つガイド本

まちのて

高鍋



2023年5月版

はじめに

現在、日本の平均寿命*は男性 81.64 歳、女性は 87.74 歳で過去最高を更新しています。2045 年には平均寿命が 100 歳に到達すると予測されています。そんな中、団塊の世代が 75 歳以上となる 2025 年には、認知症患者数は 700 万人前後に達し、65 歳以上の高齢者の約 5 人に 1 人が認知症に罹患する見込みです。もちろん高鍋町も例外ではありません。

この冊子は、高鍋町における認知症を含む、65 歳以上の方へのサービスを紹介しています。認知症にたずさわる人たち以外にも、少しでも多くの地域住民のみなさまと、ここにあるサービスを一緒に知り、高鍋町を認知症があっても住みやすい場所へしていくために、知恵や力を活かしあって、認知症にやさしい高鍋町を育てていけたらと思います。

*2021 年データ

高鍋町の高齢化率

	人口	高齢者数	高齢化率
2015 年	21,123 人	6,168 人	29.20%
	▼	▼	▼
2020 年	20,192 人	6,628 人	32.8%
	▼	▼	▼
2025 年 (推計)	19,540 人	6,712 人	34.02%

2025 年の認知症またはその予備軍の推計



2021 年の若年性認知症（18～64 歳）の有病率



※若年性認知症の有病率は、
全国 10 万人あたり、
50.9 人と推計しています。



目次

認知症の分類と生活習慣病	P6～7
こんなサインを見逃さないように	P8～9
認知症の進行	P10～11
認知症の症状とそれに合わせた生活のポイント	P12～17
相談の窓口	P18～21
医療に関すること	P22～23
お金の相談	P24～25
安全の相談	P26～27
予防活動	P28～31
つながり支援	P32～37
見守り	P38～41
日常生活支援	P42～45
希望宣言	P46

マークについて

軽度

中程度

重度

このマークのあるサービスは、認知症の進行に応じた対象者の目安です。

介護保険（老人ホーム、デイサービス等）の情報はこの本には掲載しておりません。詳しくは高鍋町地域包括支援センターまでお問合せください。☎(0983)32-6600



認知症の発症は大きく3つの分類に分けられます。

1 脳に不廃物がたまり
萎縮する

少し前の出来事を
忘れてしまう

アルツハイマー型認知症

【特徴】記憶力や判断力が低下する

アルツハイマー型認知症は脳が徐々に萎縮していく病気です。脳の神経細胞がダメージを受け、記憶力や判断力が低下していきます。

行動の症状と
言語の症状が
目立つ

前頭側頭型認知症（ピック病を含む）

【特徴】同じ言動を繰り返す、行動の抑制がきかないなど

初めのころは記憶力が保たれていますが、人格・性格が極端に変わってしまったといった症状がまずみられます。

見えるはずの
ない人や虫が
見える

レビー小体型認知症

【特徴】幻視、運動障害など

記憶障害、幻視、筋肉が硬くなって動作がゆっくりになるなどの症状や、眠っている間に怒鳴ったり奇声をあげたりする異常言動などの症状が目立ちます。

2 脳の血管の
詰まり・出血

脳梗塞が
主な原因に

脳血管性認知症

【特徴】能力がまだら状に低下する

障害が起きた脳の場所によって、ある能力は低下しても、ほかの能力は比較的大丈夫という具合に、まだら状に現れるのが特徴です。



3 間接的な
脳への侵害

さまざまな原因で起こる認知症

脳腫瘍、慢性硬膜下血腫（転倒経験）、正常圧水頭症、甲状腺機能低下症、ビタミンB1・B12 欠乏症（偏食・アルコール多飲）などは、**早期に発見できれば治療可能な認知症です。**

見逃されやすい
認知症のひとつ

（例）正常圧水頭症 【特徴】歩行障害、尿失禁など

脳脊髄液という液体で脳が圧迫されることで発症します。少し足を開き気味にして小刻みにゆっくりと歩き、方向転換のときに不安定で転びやすくなる特徴があり、尿失禁などの症状も表れることがあります。手術で余分な脳脊髄液を排出させると、症状はかなり改善されます。

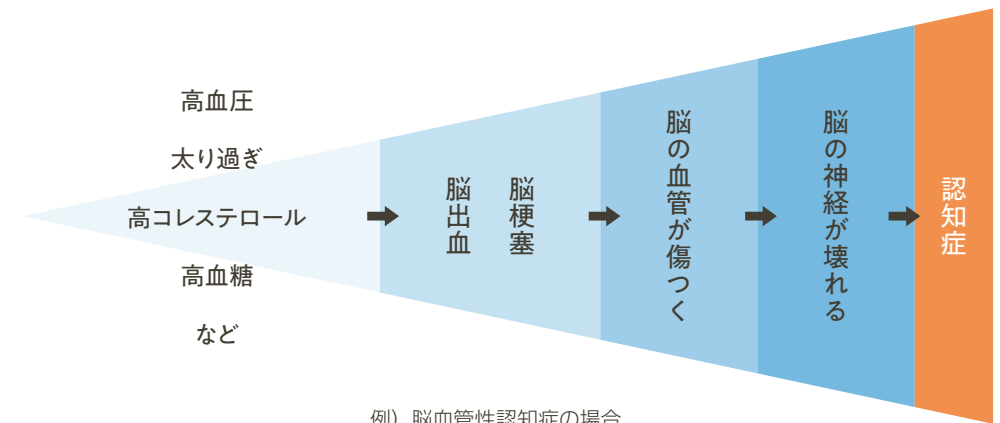
認知症予防は生活習慣が **カギ** です。

生活習慣病も原因になる

生活習慣病とは、食事・運動・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣が、その発症や進行に関する病気のことを指します。アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症は、糖尿病や脳血管障害など生活習慣から引き起こされる病気との**関連が強く**、それらの予防や治療は、確実に間接的な認知症予防となります。



糖尿病がある場合の発症率は
脳血管性認知症1.7倍
アルツハイマー認知症1.65倍



例) 脳血管性認知症の場合

記憶障害から始まるとは限らない

認知症は原因になる病気によって、症状も違ってきます。認知症というと記憶がしづらくなるという印象ばかりありますが、そうとは限らないケースがあるということを知っておきましょう。詳しい症状は左ページを参照



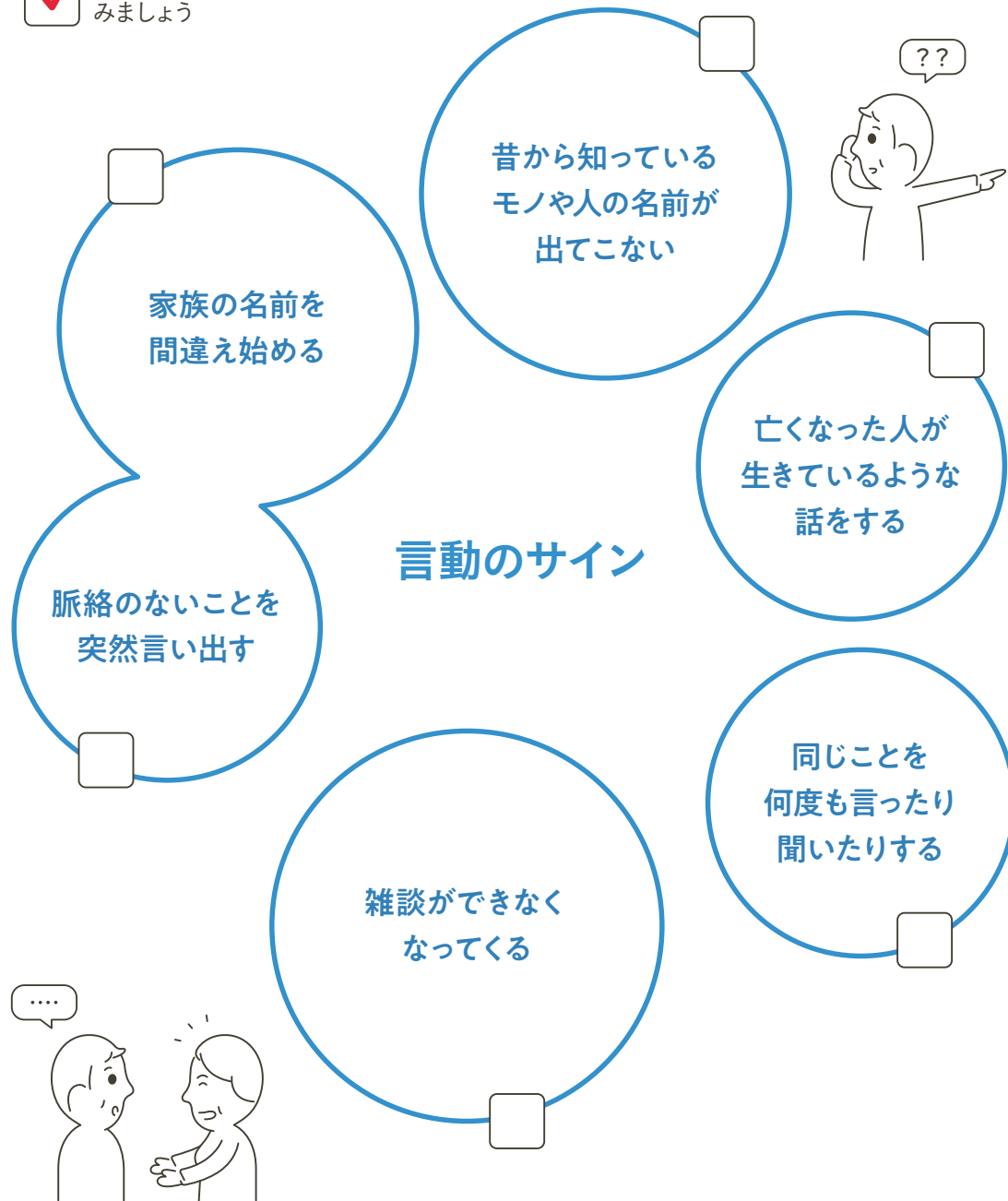
ご存じですか？

「認知症」は、病気の名前ではありません。たとえるなら腹痛や頭痛のようなもので、脳の病気などによって認知機能が低下してさまざまな症状が表れ、『生活に支障が出ている状態』のことを指します。



こんなサインを見逃さないように！

✓ チェックして
みましょう



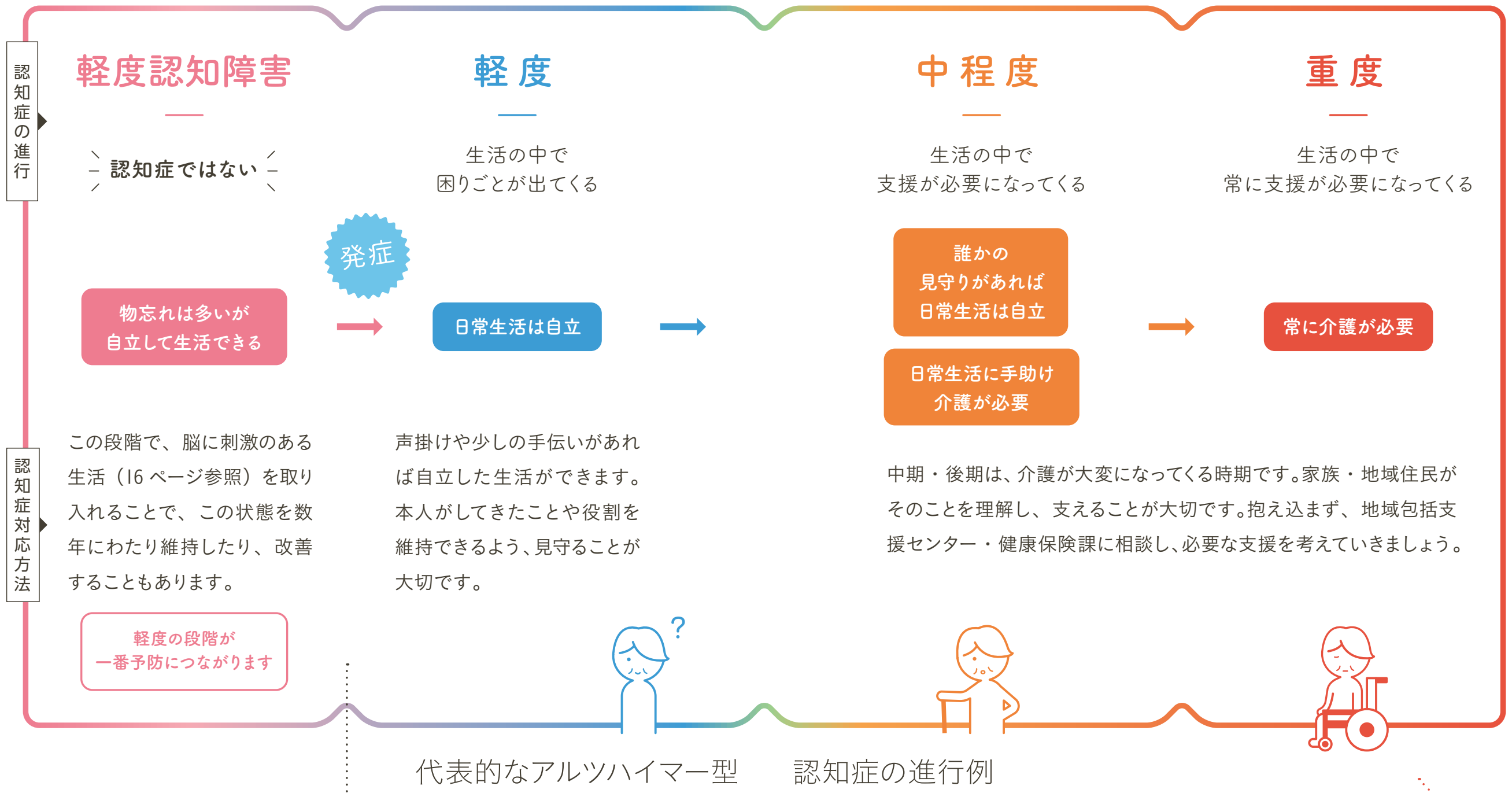
認知症は突然発症するものではありません。
必ず見慣れない言動や行動がサインとしてあらわれます。
ここにある断片的なサインの中でいくつか思い当たるものがあれば、
早めにかかりつけ医に相談してみましょう。



「あれ、おかしいな?と感じたときが、『認知症』の相談のタイミングです」より引用

認知症への対応は進行によって判断する必要があります。

家族や周囲が認知症を正しく理解し、
進行に合わせて適切に対応していくことが大切です。



認知症の症状と

それに合わせた生活のポイント

軽度

本人の気づき

- ◇物事が思い出せない
- ◇不安が強い
- ◇やる気がでない



周りの気づき

- ◇「物を盗まれた」などのトラブルが増える
- ◇失敗を指摘すると怒りだすこともある

生活を保つポイント

まずは健康管理を。

- 適度な運動をする
- バランスの良い食事を心がける
- 十分な睡眠をとる
- 気になる場合はかかりつけ医に相談する

仲間づくりをしましょう。

- 地域との関わりを保つ
- できるだけグループ活動に参加する

規則正しい生活を送り、見守ってもらう人を増やしましょう。

- 外出する機会が極端に減ることのないよう心がける
- 趣味やボランティア活動がある方は続ける
- ご家族に定期的に電話する
- 理解してくれる人を見つける

専門医を活用し、薬を欠かさず飲みましょう。

- かかりつけ医の受診は継続する
- かかりつけ医から専門の医師を紹介された時は受診する
- 定期的な受診と服薬を続ける

介護保険サービスを検討しましょう。

- 地域包括支援センターに相談する

軽度の認知症を対象としたサービス一覧

- 高鍋町地域包括支援センター…… P18
- 認知症地域支援推進員…… P19
- 健康保険課介護・高齢者福祉係、認知症初期集中支援チーム…… P20
- 若年性認知症コーディネーター、若年性認知症コールセンター…… P21
- 認知症疾患医療センター…… P22
- 認知症サポート医、オレンジドクター…… P23
- 日常生活自立支援事業…… P24
- 成年後見制度…… P25
- 予防活動…… P28～31 高齢者クラブ、サロン…… P32
- 認知症介護者のつどい…… P33
- オレンジカフェ…… P34～37
- 民生委員・児童委員の見守り活動、高齢者等発見ネットワーク…… P40～41
- オレンジ手帳…… P44

中程度



周りの気づき

◇時間や場所が分からない。

そのため、目的地を探してウロウロする

◇着替えや食事、トイレ等の行為がうまくいなくなる

◇事実でないことを話し出す

重度



周りの気づき

◇表情が乏しい

◇ほぼ寝たきりで、意思の疎通が難しい

◇家族の顔や日常的に使っていた道具の

使い方などがわからない

生活を保つポイント

介護保険サービスを検討しましょう。

- 担当のケアマネジャーと相談する
- サービスの内容が合わなくなった時は変更してもらう
- 地域包括支援センターに相談する

お金の管理や契約について考えましょう。

- 金銭的な契約などに不安がある時は、地域包括支援センターに相談する

見守りのための支援を活用し、危険から身を守る備えを。

- 徘徊などに備え、居場所が把握できるような携帯用品を準備する

日常生活全般の支援を受けましょう。

- 食事、入浴、排泄、着替えなどの支援を受ける

生活環境を整えましょう。

- 可能な範囲で外出をし、日常を楽しむ工夫を心がける
- 生活上必要な契約や金銭的な管理は、家族や後見人の支援を受ける

住まいを選びましょう。

- ご本人やご家族の事情に応じ、自宅か施設等かを選択する
- 選択にあたってはご家族や後見人からの支援を受ける

中程度 / 重度の認知症を対象としたサービス一覧

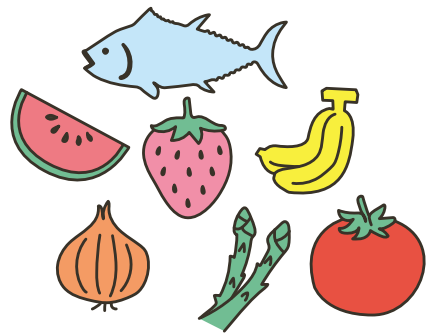
- 高鍋町地域包括支援センター…… P18
- 認知症地域支援推進員…… P19
- 健康保険課介護・高齢者福祉係…… P20
- 若年性認知症コーディネーター、若年性認知症コールセンター…… P21
- 認知症疾患医療センター…… P22
- 認知症サポート医、オレンジドクター…… P23
- 成年後見制度…… P25
- 認知症介護者のつどい…… P33
- オレンジカフェ…… P34～37
- 高鍋町高齢者等発見ネットワーク…… P41

脳を刺激して活性化!

今日からできる予防につながること

認知症の危険因子には、普段の生活習慣も大きく関わります。
発症リスクを高める要素を遠ざけ、
認知症予防に寄与する生活習慣を実践しましょう。

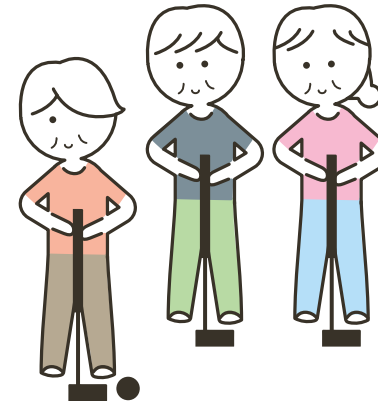
食生活



野菜や果物、 青魚をメインに

食事ではエイコサペンタエン酸 (EPA) やドコサヘキサエン酸 (DHA) を多く含む青魚、βカロテンやビタミンC、ビタミンEなどを含む野菜や果物の摂取が、認知症のリスクを軽減させます。

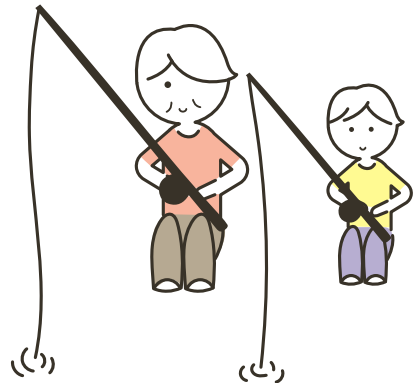
運動



脳の神経は、 運動することで成長します

運動すると、脳の神経を成長させるBDNF（脳由来神経栄養因子）というたんぱく質が、記憶をつかさどる海馬で多く分泌され、海馬の維持・肥大に効果をもたらします。

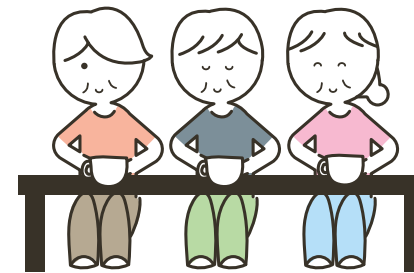
趣味



楽しみを見つけて 気持ちいい日常を

趣味を見つけ、閉じこもりな生活をやめて周囲の方々と声を掛け合う活動的なライフスタイルが大切です。負担なく楽しめる趣味を持つことが大切です。

交流



気軽な会話やあいさつも 予防効果に

認知症の発症には、対人的な接触頻度も大きくかかわっています。一人暮らしの人や友人とほとんど交流のない人は、夫婦同居や友人と週一回会っている人に比べて、認知症の発症リスクが8倍になるという調査もあります。

01

相談の窓口



軽度 中程度 重度

#1 高鍋町地域包括支援センター

65歳以上の方の生活での困り事、認知症・介護での困り事などを相談できる身近な窓口です。保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーなどの専門職が相談に応じます。

お問合せ

高鍋町地域包括支援センター
 役場庁舎別館一階
 総合相談支援センター架け橋内
 ☎(0983)32-6600



お気軽にお立ち寄りください。

暮らし全般のこと

- 福祉や保健、医療に関する相談
- 介護保険外のサービスに関する相談

介護保険や介護予防のこと

- 介護保険や介護予防の相談
- 住宅改修に関する相談

虐待防止や権利擁護のこと

- 虐待に関する相談
- 金銭管理や契約に関する相談
- 成年後見制度についての相談

高齢者の状況など把握

- 自宅へ訪問し生活状況等を把握

軽度 中程度 重度

#2 認知症地域支援推進員

医療・介護及び地域の関係機関をつなぐコーディネーターとして、認知症になっても住み慣れた地域で安心して生活ができるよう地域づくりを進めています。高鍋町には、高鍋町地域包括支援センターに1人配置されています。



認知症に特化した
さまざまなサポートを行っています。

相談業務

認知症予防などの普及・啓発活動

認知症の人、ご家族の支援

パンフレットや冊子を
たくさん用意しています /

どなたが読んでも
わかりやすい内容です /



お問合せ

高鍋町地域包括支援センター
 ☎(0983)32-6600 / 担当：図師

軽度 中程度 重度

#3 健康保険課 介護・高齢者福祉係

介護保険に関する相談や手続きなど行います。

お問合せ

高鍋町 健康保険課 介護・高齢者福祉係
☎ (0983)26-2008



軽度 中程度

#4 認知症初期集中支援チーム

認知症が疑われる人や、認知症の方およびその家族を専門職が訪問し、認知機能や健康状態の確認を行い、必要な受診や介護サービスにつながるよう支援します。チーム員による支援はおおむね6ヶ月とし、初期の支援を集中的に行います。対象者など、詳細は高鍋町地域包括支援センターにお問合せください。

お問合せ 高鍋町地域包括支援センター
役場庁舎別館一階
総合相談支援センター架け橋内
☎ (0983)32-6600 /担当: 図師

まずは一度ご相談ください



軽度 中程度 重度

#5 若年性認知症コーディネーター

宮崎県では、若年性認知症（65歳未満発症）の方とその家族が適切な支援が受けられるよう、若年性認知症コーディネーターを配置し、電話相談窓口を開設しています。また、若年性認知症の方の交流会なども開催しておりますので、詳しくはお問合せください。

お問合せ 公益社団法人 認知症の人と家族の会 宮崎県支部 ☎ (0985)22-3803
毎週月～金曜日9:00～16:00受付、年末年始・祝日除く

軽度 中程度 重度

#6 若年性認知症コールセンター

若年性認知症について、専門教育を受けた相談員が相談に応じます。

お問合せ 若年性認知症コールセンター ☎0800-100-2707 (通話無料)
月～土曜日10:00～15:00受付、年末年始・祝日除く



02

医療に関すること



軽度 中程度 重度

県内MAP



#1 認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センターとは、認知症に関する**詳しい診断**、行動・心理症状や身体**の合併症への対応**、**専門医療相談**などを行う医療機関です。かかりつけ医や介護・福祉施設、地方自治体とも連携し、認知症の方やその家族に、適切な専門医療を提供する役割を担っています。宮崎県が県内5医療機関を指定しています。

- ①一般財団法人弘潤会野崎病院
宮崎市大字恒久5567 ☎ (0985)54-8123
- ②一般社団法人 藤元メディカルシステム大悟病院
北諸県郡三股町大字長田1270 ☎ (0986)52-5800
- ③医療法人向洋会協和病院
日向市大字財光寺1194-3 ☎ (0982)54-5015
- ④医療法人建悠会吉田病院
延岡市松原町4-8850-4 ☎ (0982)20-0015
- ⑤医療法人十善会県南病院
串間市大字西方3728 ☎ (0987)72-3565
- ⑥社会医療法人慶明会けいめい記念病院
東諸県郡国富町岩知野762 ☎ (0985)75-7007

軽度 中程度 重度

#2 認知症サポート医

国が定めたカリキュラムに基づく「認知症サポート医養成研修」を修了した医師です。専門性の高い分野でそれぞれの役割を担っています。



海老原総合病院 (米澤勤医師)
高鍋町大字上江207 ☎ (0983)23-1111

軽度 中程度 重度

#3 オレンジドクター

認知症の相談窓口として、認知症に関する知識や患者・家族からの話や悩みを聞く姿勢を習得する為の研修を修了した医師で、「みやざきオレンジドクター」として登録・公表しています。

かかりつけ医等の認知症診断等に関する
相談・アドバイザー役

他の認知症サポート医との
連携体制の構築

医師会と地域包括支援センターとの
連携づくり



黒木内科医院 (黒木宗俊医師)
高鍋町大字北高鍋2603 ☎ (0983)23-2882

海老原総合病院 (米澤勤医師)
高鍋町大字上江207
☎ (0983)23-1111

黒木内科医院 (黒木宗俊医師)
高鍋町大字北高鍋2603
☎ (0983)23-2882

坂田病院 (坂田師隣医師・坂田師通医師)
高鍋町大字上江8108
☎ (0983)22-3426

たかなべ耳鼻咽喉科クリニック (鳥原康治医師)
高鍋町大字上江8127
☎ (0983)32-8733

お金の相談

軽度 中程度

#1 日常生活自立支援事業（あんしんサポート）

認知症高齢者、知的障がい者、精神障がい者などで、判断能力が不十分な方が、地域で安心して暮らせるように福祉サービスの利用手続きや金銭管理のお手伝いをします。

こんな時は
ご相談を



福祉サービスは利用したいが、複雑な手続きはとても困難



自分で銀行などに行って、生活費を引き出すのがとても困難



通帳や印鑑など、どこに置いたか思い出すのがとても困難

利用できる方

認知症・知的障がい・精神障がいなどにより判断能力が不十分な方で、次のいずれかにあてはまる方。

- 高鍋町内に在住の方
- 契約時に意思の確認ができる方

サービス利用料

- 金銭管理サービス利用料：1回1時間まで1,200円+交通費
- ※生活保護を受給している方は利用料免除となります。

お問合せ

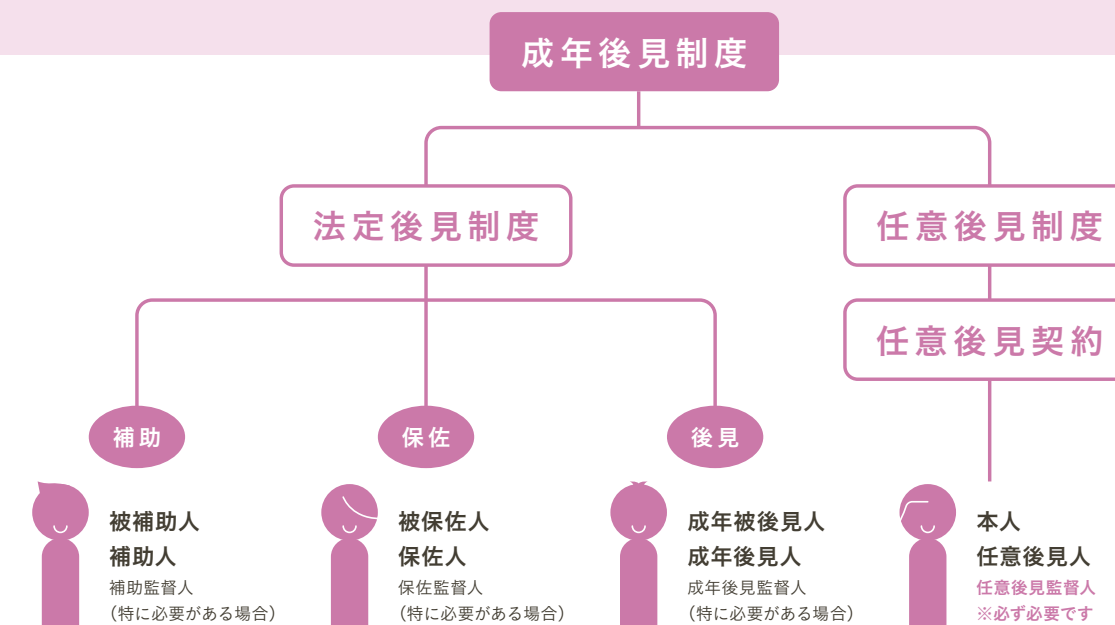
高鍋町社会福祉協議会 地域・総務係
高鍋町大字北高鍋300
☎ (0983)22-4076



軽度 中程度 重度

#2 成年後見制度

成年後見制度は認知症、知的障がい、精神障がいなどにより判断能力が十分でない方が不利益を被らないように 家庭裁判所に申立てをして、その方を援助してくれる人を選んでもらう制度です。



成年後見制度は法定後見制度と任意後見制度からなり、法定後見制度はさらに後見、保佐、補助の3つに分類されます。任意後見制度は本人の判断能力があるうちに、将来に備えて契約を結ぶことができますが、法定後見は判断能力が衰えた後に申し立てをすることになります。

〈申し立て〉

本人の住所地を管轄する家庭裁判所に申し立てます。家庭裁判所に申し立てが出来るのは次のとおりです。

- 法定後見制度……本人、配偶者、四親等内の親族、市町村長など
- 任意後見制度……本人、配偶者、任意後見受任者、四親等内の親族

相談窓口

こゆ成年後見支援センター

高鍋町社会福祉協議会内 ☎ (0983)32-6791

高鍋町地域包括支援センター

役場庁舎別館一階 総合相談支援センター架け橋内
☎ (0983)32-6600

お問合せ

宮崎地方・家庭裁判所(高鍋町管轄)
☎ (0985)68-5144 (後見センター)

警察安全相談



認知症の高齢者は、振り込め詐欺をはじめとした犯罪に巻き込まれやすい傾向があります。犯罪の被害にあいそうになったら迷わず相談しましょう。警察本部と各警察署に犯罪被害の未然防止や安全・平穏に関する相談・要望・意見等を受ける窓口を設置しています。

お問い合わせ

高鍋警察署 ☎ (0983)22-0110

月～金曜日9:00～17:45受付

※緊急の場合は上記時間外でも当直体制で対応

04

安全の相談

消費生活に関する相談



商品やサービスの契約トラブルなど消費生活に関する相談を受け付け、相談者の皆さんと共に考え、解決に向けてお手伝いします。

■開設日／月～金曜日(土・日・年末年始・祝日除く)

■開設時間／8:25～17:10(お昼休み正午～13時除く)

■開設場所／高鍋町役場本館1階町民生活課隣

お問い合わせ

西都児湯消費生活相談センター

☎ (0983)23-2110

免許更新・返納などの相談

都道府県警察においては、加齢に伴う身体機能の低下のため自動車等の安全な運転に不安のある高齢ドライバーやそのご家族、身体の障がいや一定の症状を呈する病気等による症状のため自動車等の安全な運転に支障のある方等が、看護師等の医療系専門職員をはじめとする専門知識の豊富な職員に相談することができる窓口を設けています。

車の運転に関する
全国統一の専用ダイヤル

電話でも相談できるように全国統一の専用相談ダイヤル(☎8080)も設けています。この安全運転相談ダイヤルに電話していただくと、発信場所を管轄する都道府県警察の安全運転相談窓口につながります。

お問い合わせ

宮崎県総合自動車運転免許センター

☎ (0985)24-9999

(高齢者支援ダイヤル)

月～金曜日10:00～17:00受付

年末年始・祝日除く

高鍋警察署でも相談可

☎ (0983)22-0110

免許返納して受けられる児湯郡内のサービス

たとえば、

宮崎交通(バス)
☎ 0985-32-0718

高齢者用定期券悠々パス
「6か月券15,000円」又は「3か月券9,000円」を1回半額(初回購入時カード預かり料500円が必要)

県内タクシー各社

タクシー運賃1割引

全てのサービス
情報はこちらから



利用時は、事業者に以下のいずれかを提示してください。

運転経歴証明書

高齢者運転免許証返納カード

申請による運転免許の取消通知書




05

予防活動

#1 いきいき百歳体操教室

地区単位等で住民が集まり、映像（DVD）を見ながら自分たちで簡単に出来る体操を週1回以上行っています。この体操は重り・椅子を使って行う体操で、筋力アップに効果があります。

 新しく開催を希望される地区・団体等を募集しています。教室開始時に4回程度、体操の指導に伺います。お気軽にお問い合わせください。

開催情報はお問合せください

お問合せ 高鍋町 健康保険課 介護・高齢者福祉係 ☎ (0983)26-2008

参加料
無料

対象者：町内に住所のある65歳以上の方

体験者の声
定期的に体操に参加する事で、筋力の低下など意識するようになりました。また、生活にもメリハリがでて参加者皆で声かけしながらワイワイと楽しんで体を動かしています！



70代男性



#2 ノルディックウォーキング教室

公認のインストラクターと一緒に2本のポールを使い、ウォーキングを行います。

ノルディックウォーキングとは？




スキーストックのような2本のポールを使い、歩行運動を補助し、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズの種類です。

開催情報はお問合せください

お問合せ 高鍋町 健康保険課 介護・高齢者福祉係 ☎ (0983)26-2008
(株)イーストリバー ☎ (0983)22-3932

参加料
無料

対象者：町内に住所のある65歳以上の方

 お近くの開催場所や好きな曜日でどこでも参加できます。地区外の方でも参加できます。

体験者の声
屋外でウォーキングができて気持ちがいいですよ～♪他の参加者さんとも話ができても動かし頭も動かし全身運動！活性化になっています。

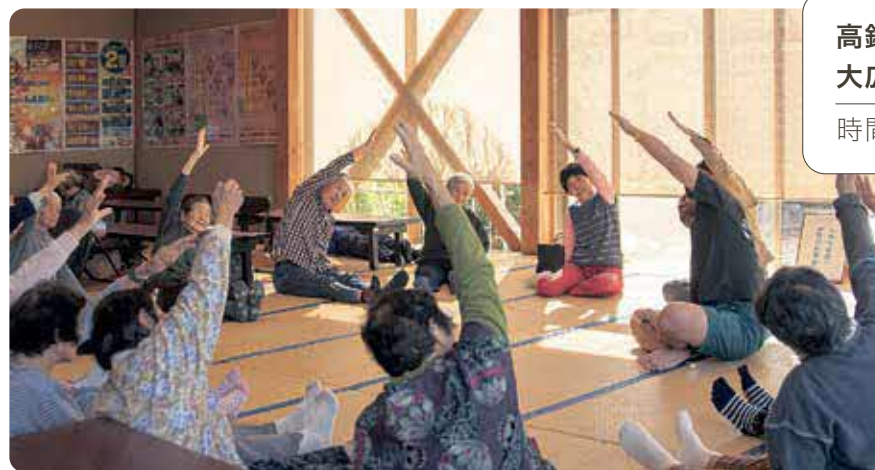


70代女性

#3 楽々体操教室

参加料
無料

インストラクターと一緒に座ってできる簡単な体操を行います。無料で参加できますのでお気軽にご参加ください。



高鍋温泉 めいりんの湯
大広間にて開催

時間 13:15~13:45

※開催スケジュールは、「お知らせ たかなべ」にてご案内しています。

※月1回、12時~14時30分に「まちの保健室」を開催しています。

看護師による血圧測定や健康相談などを行います。

お問合せ 高鍋町 健康保険課 介護・高齢者福祉係 ☎ (0983)26-2008

#4 元気アップ教室

参加料
無料

対象者：町内に住所のある65歳以上の方

※できるだけ1クール全ての日程に参加できる方

65歳以上の方を対象に、健康づくり等を目的とした筋力アップの体操や転倒予防・認知機能の低下予防を目的とした運動を行う教室を開催します。いつまでも元気に過ごすため、仲間づくりのため、生きがいのために気軽に参加してみませんか？

〔場 所〕 コンフォール健康センター
(高鍋町健康づくりセンター)

年3クール開催 ※1クールにつき約11回

〔定 員〕 25名

参加には事前に申し込みが必要です。

※初めて参加される方を優先します。



ストレッチ



体力測定



水中運動



筋力
トレーニング

最新の開催日時等は「お知らせ たかなべ」にてご案内します

お問合せ 高鍋町 健康保険課 介護・高齢者福祉係 ☎ (0983)26-2008



#5 なじみサロン

参加料
無料

介護予防運動指導士と一緒に、介護予防のための体操や脳トレを行います。

お問合せ

高鍋町 健康保険課 介護・高齢者福祉係
☎ (0983)26-2008

予約
不要

#6 健康相談

健康に関する相談を保健師・管理栄養士が個別にお受けします。

〔場 所〕 コンフォール健康センター
(高鍋町健康づくりセンター)

〔時 間〕 毎月第2火曜日
9:00~11:00、13:30~16:00

お問合せ 高鍋町 健康保険課 健康推進係
コンフォール健康センター(高鍋町健康づくりセンター) ☎ (0983)23-2323



個別相談もお気軽にどうぞ



事前
申し込み

#7 高鍋町中央公民館の活動

公民館では講座教室から専科教室、短期の体験教室、夏休み子ども教室も行っています。公民館で企画して欲しい講座等が有りましたら、ご要望をお聞かせ下さい。

開催情報はお問合せください

お問合せ たかしんホール(高鍋町中央公民館) 高鍋町大字上江8113番地
☎ (0983)23-0048 9:00~17:00受付、土・日・祝日除く

公民館活動の
ホームページ





06

つながり支援

軽度

#1 高齢者クラブ

「老いて仲良し、老いて明るい仲間」「老いて愛し、愛される仲間」「老いて元気で、共に助け合える仲間」を目指し、明るい長寿社会作り、健康・生きがいづくりを進める高齢者の自主組織です。年3回のグラウンドゴルフ、年1回の福祉スポーツ大会、作品展などを開催しています。

お問合せ **高鍋町社会福祉協議会**
高鍋町大字北高鍋300
☎ (0983)22-4076

軽度

#2 サロン

気軽に集まり、仲間づくりをする場所です。他地区の方も参加できます。



東平原スイカサロン
〔日 時〕 毎月第2火・水曜日、10:00～15:00
〔場 所〕 東平原公民館

高齢者クラブ展示会の様子

軽度 中程度 重度

参加料
無料

#3 認知症介護者のつどい

認知症の方がいる家族が悩みを打ち明け、介護に対する思いを共感しあい、家族同士が支え合う場があれば、との思いからできた会です。集まる方たちは、みんな認知症の家族をやさしく見つめています。一度、この場をのぞいてみませんか？

〔対象者〕 認知症の方を介護している方、介護していた方
〔日 時〕 毎月第2金曜日、13:30～15:00 〔場 所〕 役場別館会議室



相談の窓口

医療に関すること

お金の相談

安全の相談

予防活動

つながり支援

見守り

日常生活支援



座談会(月1回)

介護生活の中で困ったことや悩んでいること、嬉しかったことなど仲間と共有し、情報交換しています。

料理教室(年1回)

男性介護者が多く、普段の調理の場で活用できる基本や豆知識を、仲間と交流しながら楽しく習得しています。

シンポジウム(年1回)

介護者のつどいを中心となって、講師を招き認知症の理解や啓発活動を毎年開催しています。

お問合せ **高鍋町地域包括支援センター**
役場庁舎別館一階 総合相談支援センター架け橋内
☎ (0983)32-6600 /担当: 図師



オレンジカフェ はまぼう(月1回)

毎月第4木曜日に行っています。気軽にお立ち寄りください。

地域と触れ合い

東平原オレンジカフェ スイカサロン



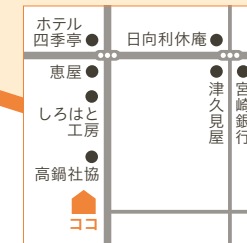
地域のおばちゃんたち主催のもと、トランプなどの脳トレーニングや座談会もあり、にぎやかに活動しています。時折、近くの保育園からも子どもたちが遊びに来てくれて刺激になっていますよ～！

〔日 時〕 毎月第2火曜日、13:30～15:00
〔場 所〕 東平原公民館



ゆっくり語らいの場

オレンジカフェ はまぼう



コーヒーを片手に常連も新規の方も、みんなで和やかに悩みも笑いも語り合う、ゆったりした時間はいかがですか。主催は認知症介護者のつどいです。

〔日 時〕 毎月第4水曜日、13:30～15:00
〔場 所〕 高鍋町社会福祉協議会 老人福祉館別館
〔料 金〕 200円



音楽で脳を活性化

オレンジカフェ うたごえ



なつかしい歌を自由に楽しく唄ってみませんか？ 声を出すことで心も身体もリフレッシュ！ 童謡・フォークソング・演歌などなどできる限りリクエストにお応えします。

〔日 時〕 毎月第2木曜日、13:30～15:00
〔場 所〕 高鍋町社会福祉協議会 老人福祉館別館 〔講師〕 柚木崎 美紀世
〔受講料〕 300円（教材費込み） ☎080-6449-7464



TOPIC

まざるっチャ Cafe

家族から当事者まで
みんなで集う移動式カフェ



「障がいも健常も高齢も関係なく、一緒にまざるっチャ！」をモットーに開催しております。まだ小規模にこじんまりと行っています。

14:00～15:00
不定期開催

お問い合わせ
障がい者（児）等基幹相談支援センター
役場庁舎別館一階 総合相談支援センター架け橋内 ☎(0983)35-4611



一緒に認知症サポーターにならばいいかな。



児湯准看護学校での講座の様子

#1 認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解して、認知症の方やその家族の応援者となっていただく『認知症サポーター』を養成しています。DVDや教材を用いて、認知症について分かりやすく説明します。



サポーターは、特別な事をする人ではありません。

認知症を自分自身のことと認識し、友人や家族に学んだ知識を伝えること、認知症の人やその家族の気持ちを理解しようと努める事もサポーターの活動です。

講座内容

- ◇高鍋町の現状
- ◇認知症とは
- ◇症状と対応の仕方
- ◇予防、診断、治療
- ◇認知症の人と接するときの心がまえ
- ◇家族の気持ち
- ◇認知症サポーターとは
- ◇高鍋町の認知症に関する取り組み

みんなであらう！

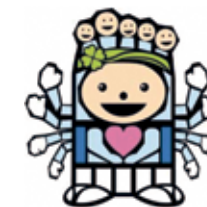


お問合せ 高鍋町 健康保険課 介護・高齢者福祉係 ☎ (0983)26-2008
高鍋町地域包括支援センター

役場庁舎別館一階 総合相談支援センター架け橋内 ☎ (0983)32-6600

#2 たか鍋まごころサポーター

高鍋町では、高齢者・障がい者（児）の地域での良き理解者・支援者となり、ともに暮らしやすい地域づくりを目指す人材育成を目的に、たか鍋まごころサポーターを養成しています。



たか鍋まごころサポーターは、こんなところで活躍しています！

- スポーツ関連ボランティア（県大会、町内大会、管内レク）
- 舞鶴デイケア
- オレンジカフェはまぼう
- まざるっちゃ Café
- オレンジカフェうたごえ
- 認知症サポーター養成講座（小学校）



〔対象者〕 障がい者（児）や高齢者へのボランティアに関心のある方

お問合せ 高鍋町 福祉課 地域福祉係 ☎ (0983)26-2009

#3 高鍋町高齢者おたすけボランティア

ボランティア活動を通じて社会参加、地域貢献を行うことで、活動者自身の健康増進を図ることを目的とした事業です。



ご自宅訪問 **ゴミ出し** **話し相手**

施設訪問 **お茶出し** **レクリエーションの手伝い** **読み聞かせ**

ボランティアは登録制で参加できます
登録できる方：高鍋町内に住所のある方
受付場所：高鍋町役場健康保健課
必要なもの：介護保険被保険者証

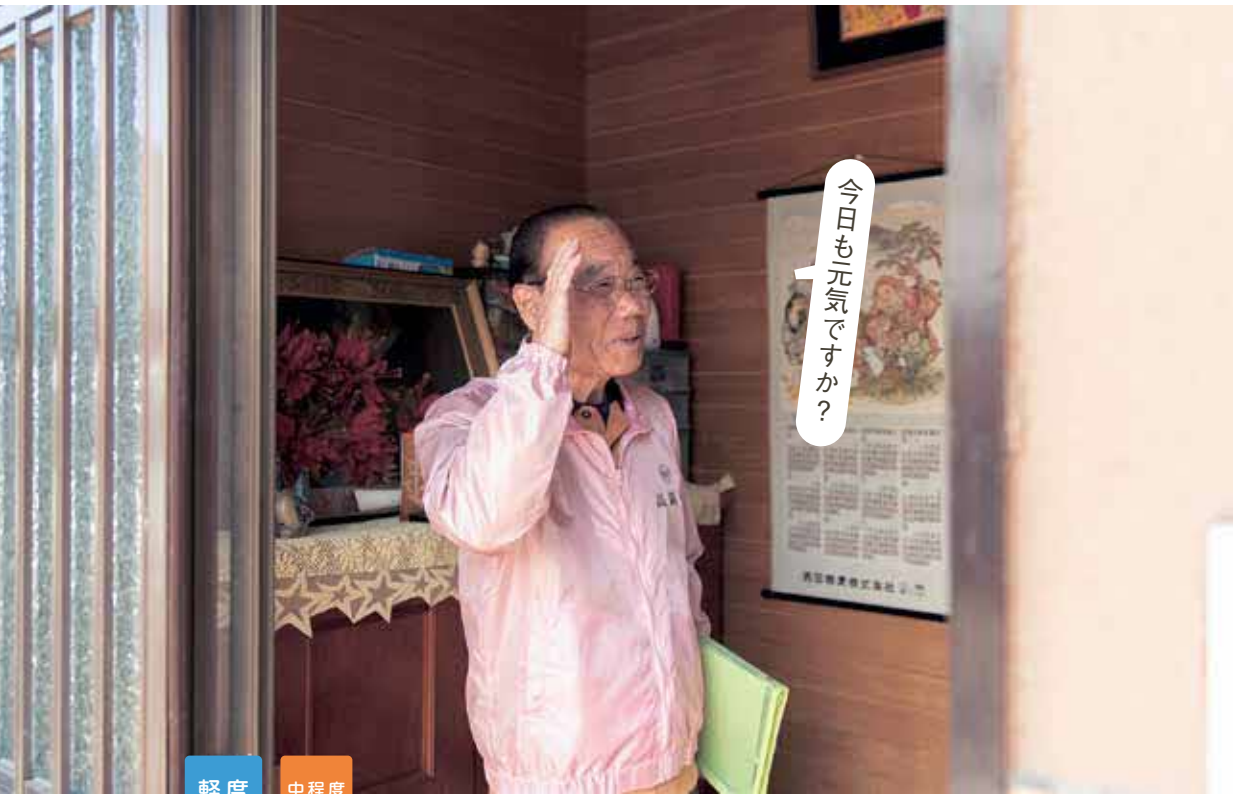
ボランティア活動をすると1時間あたりの活動で1個のスタンプが貯まります。
(1日2個上限。対象者40歳以上)
スタンプは転換交付金と交換できます。
詳しくはお問合せください。

スタンプ1個 = 100円

(年間最高5,000円)

お問合せ

高鍋町 健康保険課 介護・高齢者福祉係 ☎ (0983)26-2008



軽度 中程度

#4 民生委員・児童委員の見守り活動

地域の一番身近な相談役である民生委員児童委員は高齢者や障がい者の見守り、相談支援活動を行い、支援を必要とする住民と行政や専門機関をつなぐパイプ役です。

お問合せ 高鍋町 福祉課 地域福祉係 ☎ (0983)26-2009
高鍋町社会福祉協議会 高鍋町大字北高鍋300 ☎ (0983)22-4076

#5 声掛けちみろ訓練

道に迷った高齢者を想定し、保護する際の声のかけ方を実践する訓練です。

情報伝達訓練…道に迷った高齢者などを保護したときの、警察への通報方法などを学ぶ訓練です。

お問合せ 高鍋町地域包括支援センター
役場庁舎別館一階
総合相談支援センター架け橋内
☎ (0983)32-6600 /担当: 図師



軽度 中程度 重度

事前登録

#6 高鍋町高齢者等発見ネットワーク

行方不明となった高齢者等を早期発見できるよう、行方不明となる恐れのある高齢者等に関する情報を、家族等の申請により事前に登録（顔写真含む）し、高鍋警察署・高鍋町役場 健康保健課・地域包括支援センターで共有します。



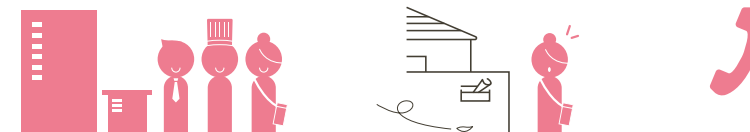
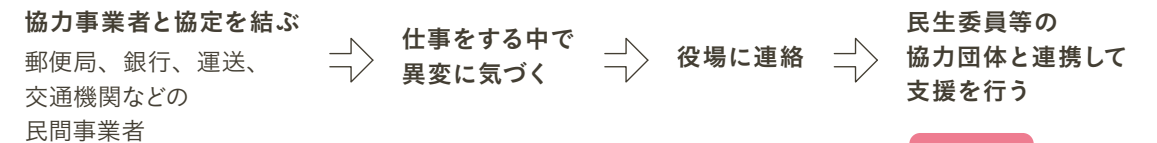
- よく行く場所は？
- よく持ち歩いているものは？
- 身長は？
- 旧姓、親しみのある愛称は？
- いつも身につけているものは？

お問合せ 高鍋町 健康保険課 介護・高齢者福祉係 ☎ (0983)26-2008

#7 高鍋町あんしん見守りネットワーク

協力事業者と連携することにより、支援を必要とする町民を早期に発見し、地域全体で見守る体制を構築し誰もが安心して生活できる環境を整えるための事業です。

--- しゅみ ---



こども
障がい
高齢者

協力事業者はこのマークが目印!



お問合せ 高鍋町 健康保険課 介護・高齢者福祉係 ☎ (0983)26-2008

#1 デマンド交通

デマンド交通とは？

利用者の予約により運行する公共交通手段のことで、バスのように決められた路線はありません。利用者が利用したい時間と目的地（停留所）を指定し予約することにより、他の利用者との乗り合いで最寄りの停留所から目的地まで送迎します。

〔運行区間〕 高鍋町内 ※停留所の詳細につきましては、下記までお問合せください。

〔利用できる方〕 小学生以上※利用には事前登録が必要です（無料）※未就学児は保護者同伴で利用可

〔運行時間〕 平日9:10～17:00

※土日、祝日、年末年始（12月29日から1月3日）は休み ※最終乗車時間は16:30となります。

〔料金〕 大人 200円、子ども 100円（中学生以下）※未就学児は無料（同伴される保護者の利用料金のみで可）

〔予約受付〕 予約センター受付番号 0983-32-0116 ※電話受付時間 9:00～17:00（WEB予約は24時間受付可）

※9:00に営業所を出発しますので、場所によっては遅れる場合があります。

運行内容・料金等については令和5年1月時点の情報です。
変更になっている場合もございますので、事前にご確認ください。

予約サイトは
こちら



お問合せ 高鍋町役場 地域政策課 総合政策係 ☎ (0983)26-2018



#2 タクシー

エムアール交通(株) ☎ (0983)23-3939

- 会員登録した65歳以上と障がい者は運賃1割引
- 9000円を超えた場合、超えた額を1割引にする遠距離割引

(有)日の丸タクシー 高鍋本社営業所 ☎ (0983)22-1288

- 会員登録した65歳以上と障がい者は運賃1割引
- 9000円を超えた場合、超えた額を1割引にする遠距離割引

宮交タクシー(株) 高鍋営業所 ☎ (0983)23-0026

- 会員登録した65歳以上と障がい者は運賃1割引
- 宮崎県年金受給者協会会員提示で運賃1割引
- 「おつかいタクシー」……物品だけを運ぶ

事前
予約

エムアール交通は、
福祉タクシーがあります

身体障がい者や介護の必要な高齢者の移動のために、車いすやベッドのまま乗れる装備のあるタクシーです。

- 介護ヘルパー有資格者が介助・運転します。
(車いすやストレッチャーのまま乗車可能)
- 西都児湯内、宮崎市も対応エリア



#3 民間事業の有料介護サービス

介護保険サービス以外に民間事業者が提供している有料の介護サービスです。足や腰が悪くなり、窓拭きなどの大掃除や、草取りが出来ない、ペットのトイレの掃除・世話ができないなど、相談に応じて臨機応変に対応いたします。

〔利用料〕 1時間/約1500円+交通費

お問合せ ケアステーション ころろ
☎ (0983)22-0408

#5 お墓見守りクリーンサービス

お墓の手入れを定期的にしたけれど、移動が困難であったり体力が心配な方のために、墓石周りの清掃から花の生け替えなど、トータルにサポートします。

お問合せ 高鍋町社会福祉協議会
高鍋町大字北高鍋300
☎ (0983)22-4076

#4 配食サービス

主に高齢者などを対象に、味付け、栄養バランスなどに配慮した調理済みの食事*を毎日、自宅に届けるサービス。

※
減塩食、
透析食、
腎臓食
など対応



お問合せ

宅食ライフ ☎ (0983)32-8838
ライフデリ ☎ (0983)32-0258
宅配クック123 ☎ (0985)30-9580

#6 福祉機器の貸出

高鍋町社会福祉協議会は、介護認定を受けていない方を対象に福祉機器を無料でお貸ししています。

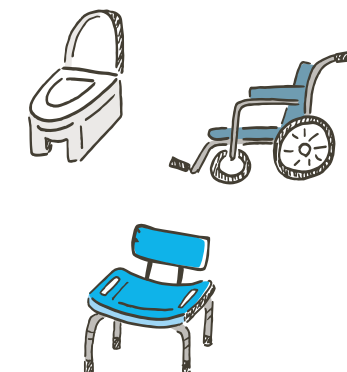
車いす 電動ベッド エアマット など

※消毒代、配送料は別途かかります

お問合せ 高鍋町社会福祉協議会
高鍋町大字北高鍋300 ☎ (0983)22-4076



清掃 2500円(1基)
供花 1500円(生花)
※供花だけのサービスは行えません



#7 オレンジ手帳

この手帳は、人生を記しておくノートです。この手帳に記した情報は、これから、あなたが病気や介護が必要になった時、不安になった時にきっと役立つ情報になります。



お問い合わせ 高鍋町 健康保険課 介護・高齢者福祉係 ☎ (0983)26-2008

#8 エンディングノート

エンディングノートは、自分に万が一のことが起こった時に備え、あらかじめ家族やまわりの人に伝えたいことを書き留めておくノートです。遺言書は財産分与などに関して法的効力を持ちますが、エンディングノートには法的効力はありません。その分、エンディングノートは気軽に自分の考えや希望を書くことができます。



内容は、万が一病気になった時に延命措置をしたいかどうかといった医療面のこと、動けなくなった時の介護の方法、葬儀のスタイル、遺産相続、お墓のことなど、さまざまです。

一冊 450円

売り上げは社会福祉協議会への全額寄附金となります。

お問い合わせ 役場庁舎別館一階 総合相談支援センター架け橋内 ☎ (0983)32-9900 / 担当: 平井

#9 お助け便利帳

これからの高齢社会を見据え、地域全体での生活支援として町内にある事業所や各店舗でそれぞれに行われているサービスを調査し、高齢者の日常生活に役立つ情報をまとめました。

住み慣れた地域で
いつまでも自分らしい
生活を送るために



お問い合わせ 高鍋町 健康保険課 介護・高齢者福祉係 ☎ (0983)26-2008

#10 緊急通報システム

概ね 65 歳以上の高齢者のみの世帯や身体障がい者のみの世帯及びこれに準ずる世帯に対して、緊急通報装置を貸与することにより、不慮の事故や病気の急変等の緊急事態発生時に、緊急通報センターを通じて迅速で適切な対応を行ってもらう事業です。

お問い合わせ 高鍋町 健康保険課 介護・高齢者福祉係 ☎ (0983)26-2008

通報装置の設置及び経費は課税状況等によって決まります。



日ごろからの備えのため、 一人でも多くの皆さまの登録を お願いいたします！

事前
登録

防災行政無線を
聞くことができる受信機の
無料貸出もあります

#11 高鍋町防災情報配信システム

災害時に緊急情報を迅速かつ確実に伝達する手段として、携帯電話やパソコン向けにメール配信を行うサービスです。地震、津波、洪水など、防災に関する重要な情報を迅速かつ確実に受信することができ、町民の皆様の安全・安心を確保するために大変有効な情報伝達手段の一つです。

- 防災情報
- 気象情報
- 行政情報
- 防犯情報

ご希望の配信情報を選択して登録できます。

登録方法

1

カメラ機能付きの携帯電話で右のQRコードを読み取り、サイトに接続後、手順に従って登録をしてください。



登録方法

2

下記メールアドレスに空メールを送り、返信されたメールに記載されている手順に従って登録をしてください。

t-takanabe@sg-m.jp

迷惑メール防止機能をお使いの方は、登録をする前に「town.takanabe.miyazaki.jp」ドメインからのメールの受信ができるように設定をしてください。

お問い合わせ
高鍋町 総務課 生活安全係
☎ (0983)26-2022

認知症とともに生きる希望宣言

「認知症とともに生きる希望宣言」は、
わたしたち認知症とともに暮らす本人一人ひとりが、体験と思いを言葉にし、
それらを寄せ合い、重ね合わせる中で、生まれたものです。
今とこれからを生きていくために、
一人でも多くの人に一緒に宣言をしてほしいと思っています。

1

自分自身がとらわれている常識の殻を破り、
前を向いて生きていきます。

2

自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、
社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。

3

私たち本人同士が、出会い、つながり、
生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。

4

自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、
身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。

5

認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、
暮らしやすいわがまちを、一緒につくっていきます。

一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ 「認知症とともに生きる希望宣言」より引用



第5回 認知症架け橋川柳入選作品 (敬称略)

最優秀賞

祖母のこと
今の私と
思い出す

前田

優秀賞

ショートステイ
夫との朝餉
風薫る

田村常子

にっこりと

「迷惑かくんね
ありがとね」

佐伯和来

佳作

笑顔なら
誰にも負けない
おばあちゃん

矢野有希子

忘れたよ
いやな事全て
のみこんで

大江裕子

覚えてる
昔のぼくと
今のぼく

泥谷京一郎

認知症
一人じゃないよ
大丈夫

畑口結菜

誰とでも
つながる心
つながる輪

河野佑希乃

なにをした
どこえいくかを
我に問い

トミー

風薫る
つきたる杖の
音高し

上野フミ子

俺れはな
ボケ老人よと
得意顔

本部征子

デイホーム
和気あいあいの
夏祭り

大久保スマ子

手をにぎり
家族みんな
お手伝い

河野結衣

久しぶり
歩行訓練
春日和

大久保悦雄

受け取って
心の薬
作ったよ

荒井南帆

いいんだよ
だれでもみんな
わすれるよ

財津幸希

忘れても
あなたの思い出
僕の中

勢井悠斗

おばあちゃん
僕が守るよ
いつまでも

釋迦郡龍牙

これから
たくさん思い出
つくろうね

矢野愛華

朝ひとり
昼も独りで
夜も一人

山のみじろ

すべての
作品は
のぼり旗と
なりました

この取り組みは、認知症にやさしい地域づくりへの取り組みとして高鍋社協が年に一度行っています。