

相談できる場所・医療・これからの暮らしのことがわかる

認知症ケアパス

～ 認知症になっても 安心して豊かに暮らせるように ～



愛南町ご当地キャラクター「なーしくん」

愛 南 町

はじめに

この冊子を手にとっただき、ありがとうございます。

今のあなたは、もの忘れに悩みながら自分が認知症かもしれないと不安な気持ちで毎日を過ごしていたり、認知症と診断されてまだ日が浅く、信じられない気持ちでつらい思いをしているかもしれません。あるいは、すでに認知症の治療をしているとか、認知症を患った家族の介護をしているかもしれません。

これまでは認知症になると、何もできなくなると思われていましたが、そうではないことが分かってきています。

仮に、認知症と診断されても、その日から何もできなくなるわけではありません。

認知症は誰でもなる可能性があり、特別なものではなく、私たちの人生の一部です。

認知症になっても周囲の理解や生活の工夫によって、充実した生活を送ることも可能です。

どうぞ一人で悩まず、家族だけで抱え込まないでください。早めに相談をすることで、前向きに歩むための可能性や選択肢が増えます。

これからのことを、私たちは『あなた』と一緒に考えていきたいと思っています。

認知症ケアパスとは

認知症かもしれないと不安に思っている方や認知症と診断された方、家族の方など、いろいろな状況の方が「いつ」・「どこに」・「どのような」相談先があるのか、サービスが受けられるのかなどの情報をまとめたものです。

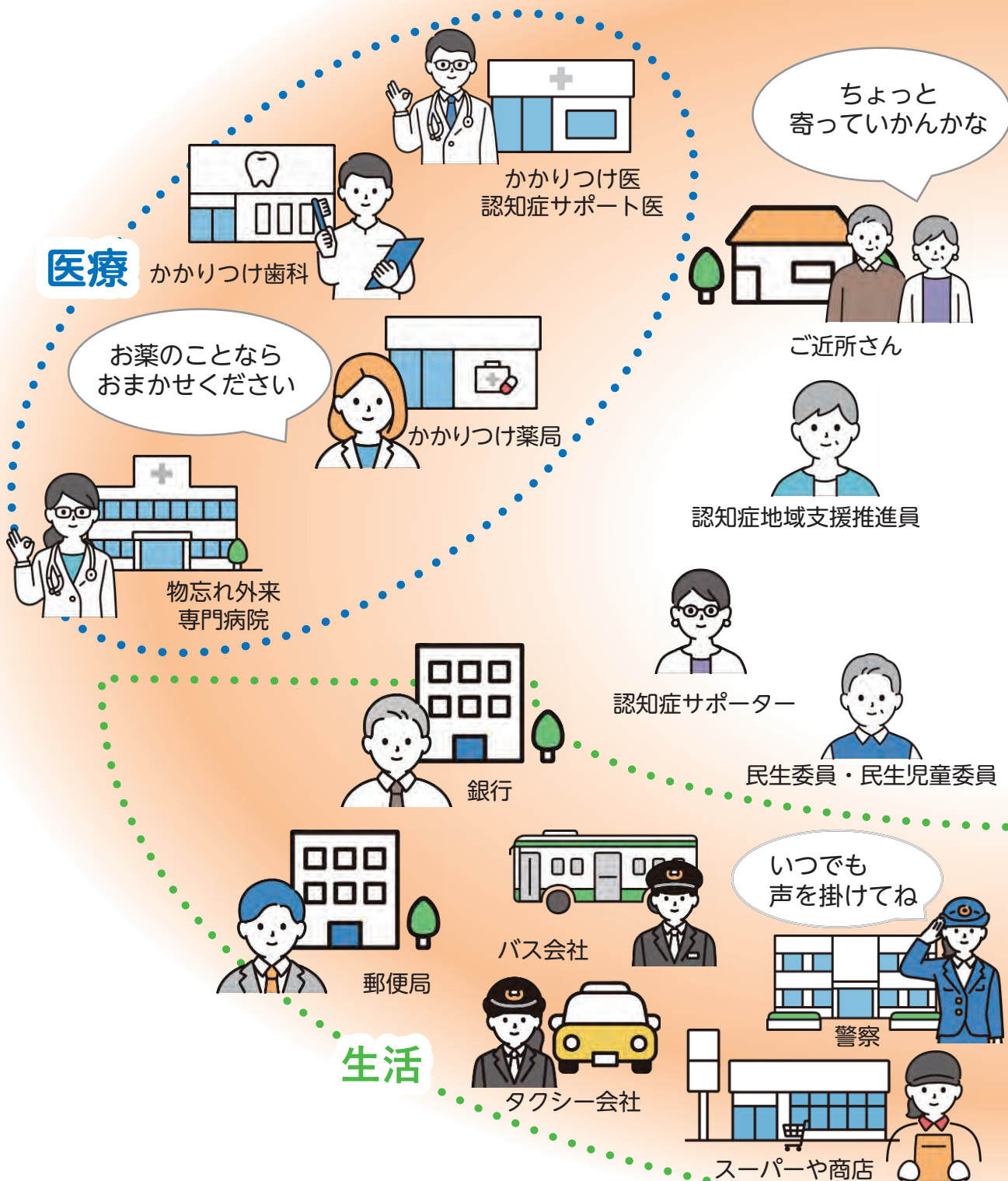


● めざす姿	1
● 認知症について「知りたい」	
認知症とは	3
MCI（軽度認知障害）とは	5
新しい認知症観とは	6
「認知症と診断された当事者からのメッセージ」	7
意思決定支援	8
認知症の人への対応	8
● 認知症について「相談・受診したい」	
相談・受診の流れ	9
認知症に関する「医療機関」	10
認知症に関する「相談窓口」	11
地域包括支援センターってどんなところ？	12
● 住み慣れた地域で「暮らし続けたい」	
暮らし続けるポイント	13
愛南町で利用できるサービス	
見守り・安否確認	14
定期受診や服薬管理	14
食べること	15
買い物	15
家事・その他	15
移動	16
経済問題・権利擁護	17
住まい	18
● 認知症を「予防したい」	
予防のポイント	19
生活習慣に気を付けるには	20
地域と交流できる場所	21
オレンジカフェ ロバさん家(認知症カフェ)	22
● 関係機関一覧	23

めざす姿『認知症になっても安心して』

認知症になっても、あなたの人生
認知症になっても「やりたい」「続けたい」「はじめたい」など、『あなた』の
身近な仲間が、地域の人たちが、そしてまち全体が、チームとなって、
(そのような取組みを

医療



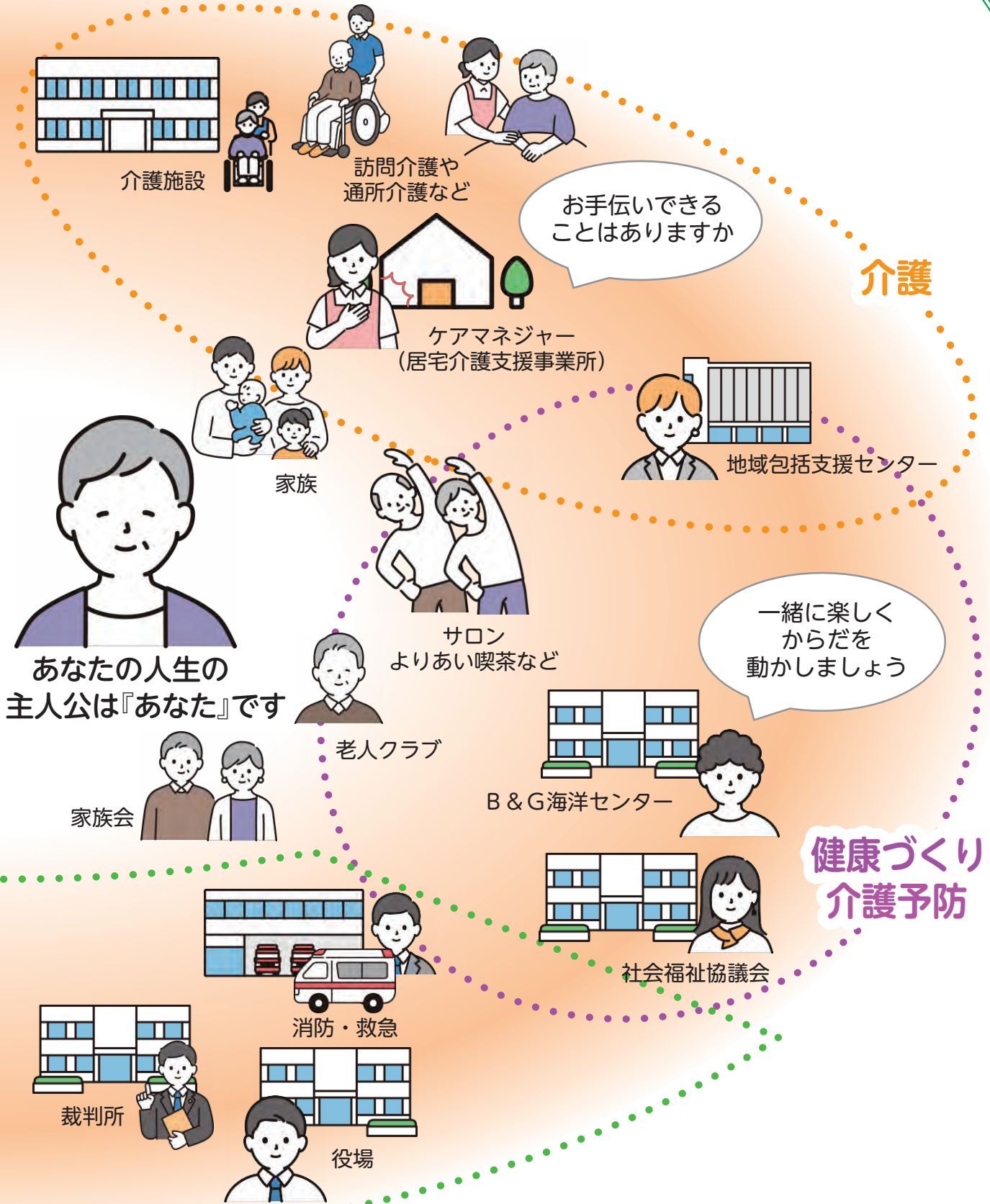
豊かに暮らせるまち』を目指しています

の主人公は『あなた』です。

希望や思いを大切に、寄り添い、支え合える地域でありたいと思います。

安心して豊かに暮らせるまちづくりに取り組んでいきましょう。

「チームオレンジ」と言います)



認知症について「知りたい」

認知症とは

認知症とは、さまざまな病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に変化し、認知機能（記憶力、見当識、理解・判断力など）が低下して、社会生活に支障をきたした状態をいいます。認知症の原因はさまざまで、原因となる病気によりいくつかのタイプに分類されています。最も多いのが「アルツハイマー型認知症」、次いで「血管性認知症」「レビー小体型認知症」が続きます。他の病気や薬の影響などで、認知症のような症状があらわれる場合もあります。

主な認知症のタイプ

アルツハイマー型認知症

「アミロイドβ」などの異常なタンパク質が脳にたまることで神経細胞が死んでしまい、脳の萎縮が進みます。症状は記憶力の低下から始まることが多く、やがて日時や場所がわからなくなる、家事や仕事の段取りが悪くなるなど、徐々に日常生活に支障をきたすようになります。経過には個人差がありますが、年単位で徐々に記憶力、理解力、判断力が低下し、日常生活に支障がでるといわれており、ゆるやかに進行していきます。

血管性認知症

脳の血管の一部が詰まる脳梗塞、破れる脳出血などの脳血管障害が原因で発症します。高血圧や糖尿病などの生活習慣病が主な危険因子です。ダメージを受ける脳の場所によって症状が異なります。脳血管障害が起こるたびに段階的に進行します。生活習慣病を防ぐことでその発症や進行を予防できる認知症です。

レビー小体型認知症

「レビー小体」という異常なタンパク質のかたまりが蓄積することで発症します。現実にはないものがみえる幻視や手足が震えたり、筋肉が固くなったりといった症状があらわれます。認知機能の症状がよい時と悪い時が日によって変わることが特徴です。歩幅が小刻みになり、転びやすくなります。

前頭側頭型認知症

脳のなかの前頭葉と側頭葉の神経細胞が少しずつ壊れていくことによって発症します。周囲に配慮することができず、状況にかかわらず自分が思った通り行動することが多くなります。このほか、こだわりが強くなったり、毎日決まった時間に同じことをしたりといった症状が起こります。このような性格変化や行動異常は病気の始まりから終わりまで、ほかの症状よりも目立ちます。

認知症のような症状があらわれる病気

てんかん、うつ病、甲状腺機能低下症、正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、脳腫瘍、進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症 など

治療によって改善できるものも少なくないので、早めに相談や受診をしましょう。

認知症の症状はもの忘れだけではなくありません。記憶したり、集中したり、判断したりする認知機能が衰えることで、さまざまな症状があらわれます。

認知症の症状や日常生活の影響は、原因となる脳の病気の種類によっても異なり、個人差があります。症状には、もの忘れ、見当識障害、理解・判断力の低下などの「認知機能障害」と不安、不眠、いらいらなど行動と心理に関する「行動・心理症状（BPSD）」があります。

認知機能障害

記憶障害

さっき話したことを忘れる、物をしまった場所や約束を忘れるなど、最近の出来事を忘れやすくなる。

理解・判断力の低下

注意力や集中力が低下し、同時に2つ以上のことがしづらくなります。判断に時間がかかったり、適切な判断ができなくなります。

見当識障害

今がいつなのか、ここがどこなのか、目の前にいる人が誰なのかがわからなくなる。多くの場合時間、場所、人の順に進行します。

実行機能障害

目的に従って、計画を立てて実行するのが苦手になり、家事や仕事の段取りが悪くなります。

行動・心理症状（BPSD）

不安・うつ

初期には多くの人が変わっていく自分に、今後どうなるのだろうと不安になります。また、認知症にうつを伴うこともあります。

幻覚・妄想

実際にはないものが感覚として感じられたり、明らかに間違った内容を信じてしまい、訂正しても受け入れられない状態です。

歩き回る・道にまよう

一人で出かけて道にまよってしまうことや、歩き回ってしまうことがあります。本人は目的があって出かけていますので、「徘徊」という言葉はふさわしい表現ではありません。

ものとられ妄想は、もの忘れに不安や「自分はもの忘れなどしない」という意識などが加わって起こります。レビー小体型認知症では、「天井に虫がはっている」「子どもがいる」などのありありとした幻視を伴うことが少なくありません。

いらいら・興奮

今までできていたことがうまくいかず、自分自身にいらだつこともあります。怒ったり、興奮してしまうことがあります。

考え方のポイント

一見理解できない行動にも、そこにいたる背景や理由があります。本人の視点に立って、その理由をまずは考えてみましょう。本人に理由を尋ねてみたり、その人の「望んでいること」や「困っていること」などを読みとって接することが大切です。

併せて
知って欲しいこと

若年性認知症とは

65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」と呼びます。若年性認知症の人は、就労に関することや育児の問題など、様々な課題を抱えていることがあります。若年性認知症支援コーディネーターなどに相談し、専門的なサポートを利用することが大切です。



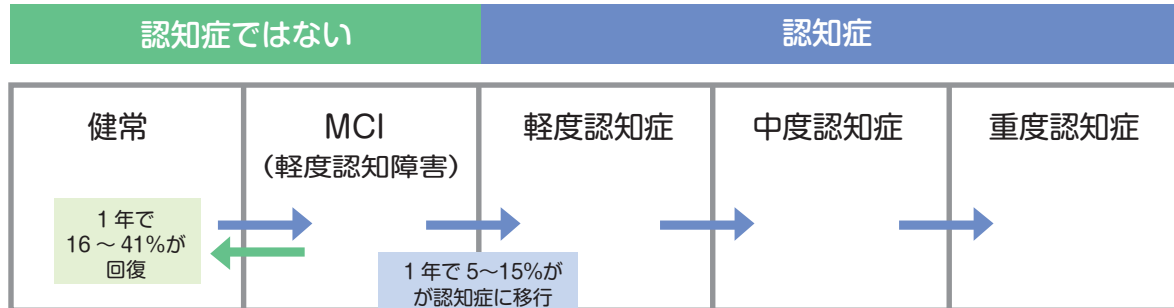
厚生労働省
「若年性認知症ハンドブック」



MCI（軽度認知障害）とは

認知機能は年齢とともに低下するといわれています。自分自身や周囲の方が、以前に比べて認知機能の低下を感じているものの、日常生活に支障が生じるほどの大幅な低下でない、認知症の一手手前の状態を「軽度認知障害」(MCI: Mild Cognitive Impairment) といいます。MCIと診断された人は、必ずしも認知症に移行するとは限りません。この状態にとどまっている人、健常に戻る人も報告されています。

認知症の予防に関することは、19ページへ。



出典：認知症を学びみんなで考える 全国キャラバン・メイト連絡協議会

厚生労働省：あたまとからだを元気にする MCI ハンドブック



かんたん チェックリスト

「あれ？」と気になり始めたらチェックしてみましょう。医学的な診断基準ではありませんが、認知症やMCIの早期発見のきっかけとしてご活用ください。思い当たる言動が複数ある場合は、認知症の初期症状かもしれません。まずは、かかりつけ医に相談してみましょう。

<p>もの忘れがひどい</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1. 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる <input type="checkbox"/> 2. 同じことを何度も言う・問う・する <input type="checkbox"/> 3. しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている <input type="checkbox"/> 4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う 	<p>人柄が変わる</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 11. 些細なことで怒りっぽくなった <input type="checkbox"/> 12. 周りへの気づかいがなくなり頑固になった <input type="checkbox"/> 13. 自分の失敗を人のせいにする <input type="checkbox"/> 14. 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
<p>判断・理解力が衰える</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった <input type="checkbox"/> 6. 新しいことが覚えられない <input type="checkbox"/> 7. 話のつじつまが合わない <input type="checkbox"/> 8. テレビ番組の内容が理解できなくなった 	<p>不安感が強い</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 15. ひとりになると怖がったり寂しがったりする <input type="checkbox"/> 16. 外出時、持ち物を何度も確かめる <input type="checkbox"/> 17. 「頭が変になった」と本人が訴える
<p>時間・場所がわからない</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった <input type="checkbox"/> 10. 慣れた道でも迷うことがある 	<p>意欲がなくなる</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 18. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった <input type="checkbox"/> 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった <input type="checkbox"/> 20. ふさぎ込んで何をするのも億劫がいりやがる

出典：家族がつくった「認知症」早期発見のめやす 認知症の人と家族の会

厚生労働省：もしも



「新しい認知症観」とは

「認知症になったら何も分からなくなり、できなくなる」と思っていないですか？

「新しい認知症観」とは、認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人一人が個人としてできること、やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間などとつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという考え方です。

👉 2026年1月9日開催

令和7年度愛南町認知症ケア向上研修会

演題：「やりたいことは何ですか？

～新しい認知症観から考えるいまの暮らし～

講師：愛媛大学大学院医学系研究科 教授・精神科医 谷向知先生



古い認知症観

(他人ごと、問題重視、疎外、絶望)

- ①他人ごと、なりたくない、目をそらす、先送り
- ②認知症だと何もわからない、できなくなる
- ③本人は話せない／声を聞かない
- ④おかしい言動で周りが困る
- ⑤危険重視
- ⑥周囲が決める
- ⑦本人は支援される一方
- ⑧地域で暮らすのは無理
- ⑨認知症は恥ずかしい、隠す
- ⑩暗い、萎縮、あきらめ、絶望的



新しい認知症観

(わがこと、可能性重視、ともに、希望)

- ①わがこと、お互いさま、向き合う、備える
- ②わかること、できることが豊富にある
- ③本人は声をだせる／声を聞く
- ④本人が一番困っている、本人なりの意味がある
- ⑤あたりまえこと(人権)重視、自由と安全のバランス
- ⑥本人が決める(決められるように支援)
- ⑦本人は一足先を行く人、支え手でもある、支えあう
- ⑧地域の一員として暮らし、活躍
- ⑨認知症でも自分は自分、自然体でオープンに
- ⑩楽しい、のびのび、あきらめず、希望を

出典：2022年9月22日令和4年度第1回認知症地域支援体制推進全国合同セミナー資料
(認知症介護研究・研修東京センターホームページ)

併せて
知って欲しいこと

「認知症基本法」

令和6年(2024年)1月、認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らせる社会の実現を目指すため「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。認知症の人を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ、支え合いながら共生する活力ある社会(共生社会)の実現を目指しています。

👉 厚生労働省：「新しい認知症観」を
ともに語り合い、育み、広げよう



「新しい認知症観」を
ともに語り合い、育み、広げよう



認知症になっても、本人の声を聴く仲間とともに地域の山歩きが実現

「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」に基づき、認知症の人を含めた国民一人一人の個性と能力を十分に発揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会の実現を推進します。

認知症になってからも誰もが
暮らしやすい社会に向けて

厚生労働省



「認知症と診断された当事者からのメッセージ」

認知症と診断された人はどんな気持ちでいるのでしょうか？
不安で押しつぶされそうなあなたに少しでも前を向いてほしい。
そんな思いから認知症とともに生きる当事者の言葉を届けます。

👉 厚生労働省：「希望の道」－認知症とともに生きる－



不安を抱えるあなたへ

認知症は、世間で言われているような怖い病気でしょうか。

私は、自分が認知症になり、できないことは増えましたが、できることもたくさんあることに気がつきました。

認知症の診断を受けて九年になりますが、いまでも一人暮らしを続けています。

認知症であっても、いろいろな能力が残されているのです。

社会にある認知症に対する偏った情報、誤った見方は、認知症と診断された人自身にも、それを信じさせてしまいます。

この二重の偏見は、認知症と生きようとする当事者の力を奪い、生きる希望を覆い隠すものです。

私は、そのような誤解、偏見を、なくしていきたいと考えています。

「できる」「できない」だけで、人間を語ることはできません。

自分が自分であることは、何によっても失われることはありません。

認知症になると、たしかに不便ですが、けっして不幸ではありません。

自分がどのように生きていくかは、自分で決めて、自分でつくることのできるのです。

「認知症になっても、人生をあきらめない」

そんな気持ちで、私は毎日を過ごしてきました。

(出典 佐藤雅彦『認知症になった私が伝えたいこと』2014)

～「認知症希望大使」を知っていますか？～

厚生労働省では、認知症の人本人からの発信の機会が増えるよう、認知症本人の方を「希望大使」として任命しています。また、都道府県ごとにも「地域版希望大使」が任命されており、愛媛では2人の「えひめ認知症希望大使」が活動しています。

👉 厚生労働省 HP：わたしたちの暮らしと活動



👉 愛媛県庁 HP：えひめ認知症希望大使について



意思決定支援（人生会議）

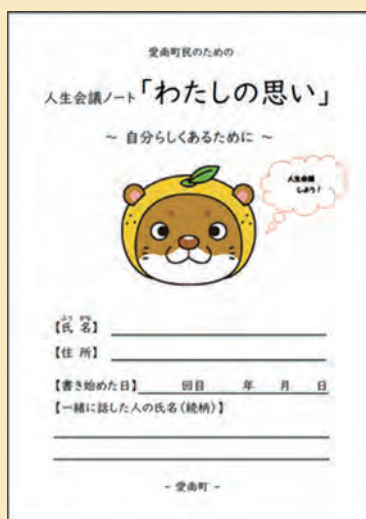
認知症になると、これまでの当たり前が少しずつ難しくなり、不安を感じることもあるかもしれません。しかし、あなたの歩んできた人生や大切にしている価値観は、認知症になっても変わることのない、あなただけのものです。たとえ言葉にするのが難しくなったとしても、あなたの思いや願いを、私たちは守り続けたいと思っています。そのために、「人生会議」という考え方があります。

New!!

「人生会議」とは

アドバンス・ケア・プランニング（Advance Care Planning：ACP）の愛称です。人生会議は決して難しいことではなく、日々の会話などを通して、将来どんな医療やケアを望むかなど、あなた自身の思いや希望について、信頼できる人たちと繰り返したくさん話し合うことです。

「人生会議」は、人生の最期まであなたらしく生きるために、とても重要な役割を果たします。



愛南町民のための

人生会議ノート「わたしの思い」

あなたの思いを整理し、信頼できる人たちと話し合うきっかけになるよう、愛南町独自の人生会議ノート「わたしの思い」を作成しました。

人生会議ノートは、地域包括支援センターや各支所の窓口等に設置しております。また、愛南町のホームページからもダウンロードできます。



問合せ先：愛南町地域包括支援センター ☎(0895)72-7325

認知症の人への対応

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

具体的な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 声をかけるときは一人で
- 4 背後から声をかけない
- 5 相手の目線に合わせてやさしい口調で
- 6 おだやかにはっきり話す
- 7 会話は本人のペースに合わせてゆっくり対応する

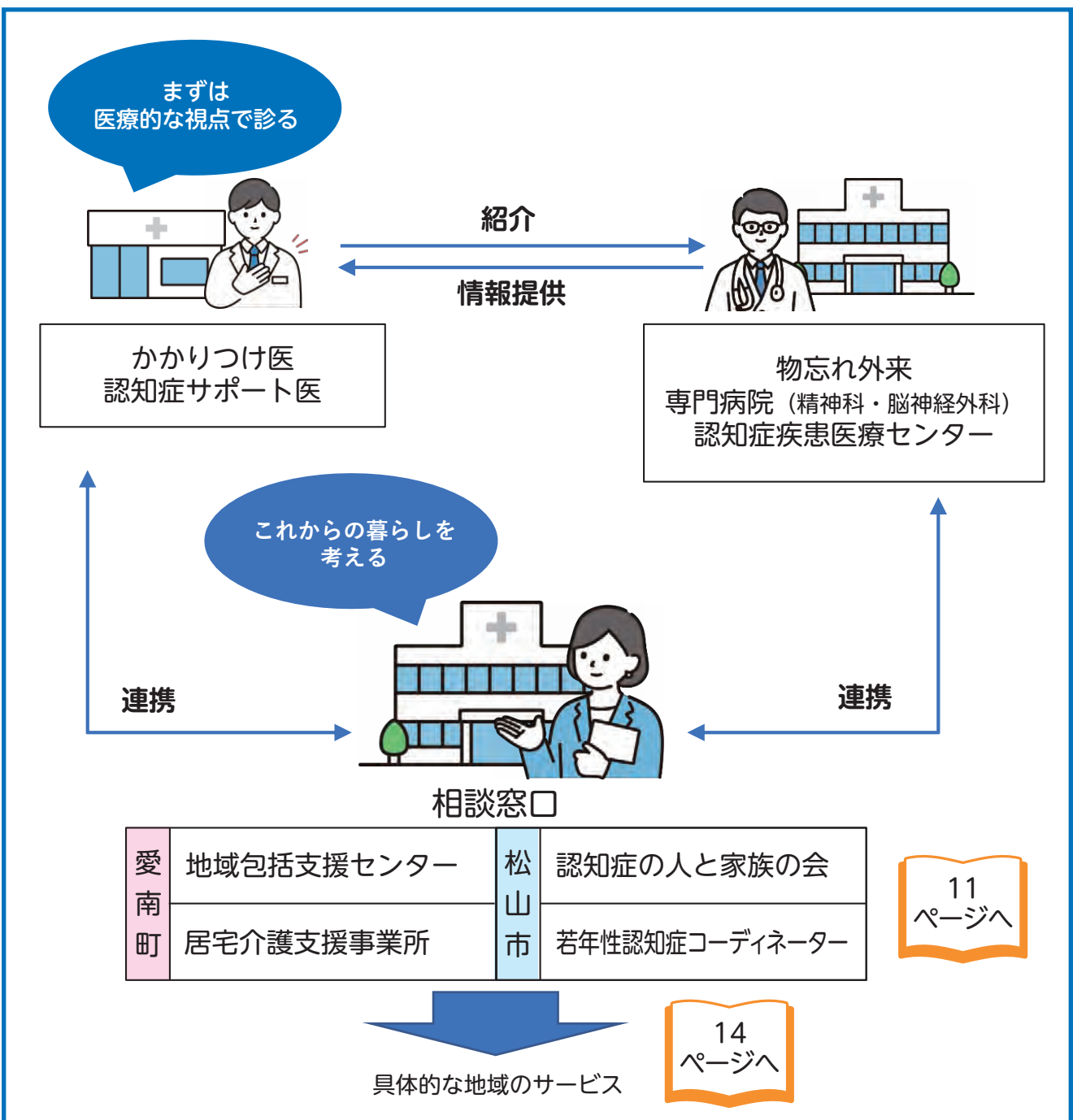
出典：認知症を学びみんなで考える 全国キャラバン・メイト連絡協議会
認知症を学び地域で支えよう 全国キャラバン・メイト連絡協議会

認知症について「相談・受診したい」

認知機能が低下する原因として、内科的な病気や薬の影響がないか、まずは「かかりつけ医」に相談してみましょう。必要に応じて、かかりつけ医から専門の医療機関へ紹介してもらおうとスムーズに連携が図れます。

これからの暮らしを整えるためには、様々な関係機関と連携しながら、必要な支援を考えていくことが必要です。認知症に関する「相談窓口」を利用しましょう。

認知症に関する相談・受診の流れ



認知症に関する「医療機関」

認知症とともに生活するためには、かかりつけ医に相談しながら、状態に合わせて適切な医療機関を選択することが大切です。予約が必要な場合がありますので、各医療機関にお問い合わせください。

認知症サポート医

厚生労働省の研修を終了し、地域における認知症医療の中心的役割を担う医師です。かかりつけ医と認知症の専門医等との間をつなぐ、「橋渡し役」を担っています。

医療機関	連絡先
国保一本松病院	☎ (0895) 84-2255
正光会御荘診療所	☎ (0895) 74-0111
松本クリニック	☎ (0895) 84-2001

物忘れ外来

専門医が、年齢を重ねることによる物忘れか、認知症の初期症状かを診断し、早期治療・支援を行っています。

医療機関	連絡先
宇和島徳洲会病院	☎ (0895) 22-2811
JCHO宇和島病院	☎ (0895) 22-5616

専門病院

精神科や脳神経外科で、認知症の診断、認知症の行動・心理症状（BPSD）に対する治療、認知症の早期治療（点滴治療）を行っています。

医療機関		連絡先
正光会宇和島病院 (認知症疾患医療センター)	精神科	☎ (0895) 22-5622 (代表) ☎ (0895) 22-8020
正光会御荘診療所	精神科	☎ (0895) 74-0111
高知県立幡多けんみん病院	脳神経外科	☎ (0880) 66-2222

認知症に関する「相談窓口」

認知症に関して心配なことがあったら、一人で悩まず、家族だけで抱え込まず、一度、相談してみませんか。

	相 談 先	内 容
愛 南 町	地域包括支援センター 愛南町城辺甲2420（役場内） 月～金曜日 （祝日、年末年始を除く） 8：30～17：15 ☎（0895）72-7325	保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員が、高齢者に関する様々な相談に応じます。
	居宅介護支援事業所 事業所一覧は23ページ	主任介護支援専門員や介護支援専門員が、介護保険サービスに関する相談に応じます。
松 山 市	公益社団法人 認知症の人と家族の会 愛媛県支部 月・火・木・金曜日 （祝日、年末年始を除く） 10：00～16：00 ☎ 089-923-3760	電話相談や機関紙の発行、研修会の開催、介護家族・本人が集まったの情報交換・勉強会などを行っています。
	若年性認知症支援 コーディネーター 月～金曜日 （祝日、年末年始を除く） 9：00～17：00 ☎ 070-3791-0342 ✉ jikoukai@eos.ocn.ne.jp	医師や主任介護支援専門員等で、若年性認知症支援の経験がある若年性認知症支援コーディネーターが相談に応じます。

※若年性認知症支援コーディネーターとは…

若年性認知症の人やその家族、若年性認知症の人を雇用する企業等から各種相談を受けし、関係機関等との連携を通じて、総合的な支援を行うコーディネーターのことです。

地域包括支援センターってどんなところ？

「高齢者に関することの相談場所」です。
 困ったことや心配ごとなど、まずにご相談ください。
 電話や来所による相談のほか、ご自宅への訪問も行っています。

地域包括支援センター
 連携を取りながら「チーム」として活動しています

主任介護支援専門員
 自分らしく生活するために必要なサービスを地域のケアマネジャー等と調整します！

保健師
 介護予防、健康、認知症等に関する相談をお受けします！

社会福祉士
 権利擁護(成年後見制度・虐待等)に関する相談をお受けします！

総合相談
 一人暮らしの母の様子がおかしい気がする

健康介護
 近くにつどいの場があれば参加したい
 介護サービスを使うには、どうしたらいいの？

認知症
 家族の物忘れが増えてきた…認知症だったらどうしよう

権利擁護
 お金や財産の管理、これからどうしていけばいいのやら

認知症に関連する主な取組

こころの健康相談	認知症や精神障がいなどが疑われる人やその家族、支援者を対象に、認知症サポート医（精神科医）が相談に応じます。 相談日：月2回（13：00～17：00）要予約
認知症初期集中支援チーム	複数の専門職がチームとなり、認知症が疑われる人や認知症の人およびその家族に対して、必要な初期支援を包括的かつ集中的（おおむね6か月）に行います。
認知症地域支援推進員	認知症の人や家族を支援する専門職です。「医療・介護等の支援ネットワーク構築」「関係機関と連携した事業の企画・調整」「支援・支援体制構築」を主な活動としています。
オレンジカフェ ロバさん家（認知症カフェ）	地域包括支援センター直営の認知症カフェです。 詳細は22ページをご覧ください。

問合せ先：愛南町地域包括支援センター ☎(0895)72-7325

住み慣れた地域で「暮らし続けたい」

地域にある資源を、今の状況に合わせて組み合わせることで、住み慣れた地域で暮らし続けることをお手伝いします。

住み慣れた地域で「暮らし続ける」ためのポイント

● 早期発見・早期対応が大切です

「あれ？」と思ったら、まずは早めに医療機関を受診することが大切です。早い段階で、適切な治療や支援を受けることは、症状の進行を遅らせたり、本人と家族の「生活の質（QOL）」を守ることに繋がります。

9
ページへ

● 本人の意思を尊重した意思決定

人は誰でも、どこでも、いつでも、その人らしく生きる権利があります。症状が進むと、自分の思いや希望を伝えるのが難しくなります。元気なうちからたくさん話をしましょう。

8
ページへ

● 多職種連携による総合的な支援

可能な限り本人の尊厳を守り、住み慣れた地域で生活を継続させるためには、医学的な治療だけでなく、生活支援、権利擁護など、様々な支援を状況に合わせて組み合わせることが大切です。

14~18
ページへ

● 地域とのつながり

地域の中に、自分の「居場所」や「役割」があることは、「社会の役に立っている」という実感を得ることに繋がります。また、新しいつながり（見守りや支え合いの輪）をもつことで、安心した生活を送ることができます。

21~22
ページへ

● ご家族のケアも大切です

家族は介護の担い手である前に、一人の人間であり、生活があります。本人の平穏な生活を続けていくためには、家族が疲弊しないよう、家族自身の生活を守っていくこと、孤立しないことが大切です。

11
ページへ

愛南町で利用できるサービス



見守り・安否確認

サービス	内 容	問合せ先
緊急通報システム	概ね65歳以上の一人暮らしまたは高齢者のみ世帯で、緊急時における通報手段の確保が難しい方に緊急通報装置を貸与します。	愛南町役場 高齢者支援課 ☎ (0895) 73-7125
民生委員 民生児童委員	地域住民の身近な相談相手となり、高齢者や障がいのある方など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を務めます。	愛南町社会福祉協議会 ☎ (0895) 73-7776
認知症サポーター	「認知症サポーター養成講座」を受講し、認知症に対する正しい知識と理解を持ち、認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けしてくれる人たちです。	愛南町地域包括支援センター ☎ (0895) 72-7325
認知症高齢者等 SOS ネットワーク	認知症等により行方不明となるおそれのある高齢者をあらかじめ登録しておき、行方不明となった際に、関係機関が連携して、早期発見・保護・再発防止に取り組んでいます。	
見守りネットワーク	関係機関と協定を結び、見守り活動及び支援活動を行います。異変を察知した場合は、その状況を町に連絡をするようになっています。 【協定を結んでいる関係機関】 伊予銀行、愛媛銀行、生協コープえひめ、JAえひめ南、フジ、高知銀行、宇和島信用金庫、ヤクルト、四国電力、宇和島自動車、南予ハイヤー協議会、郵便局	



定期受診や服薬管理

サービス	内 容	問合せ先
受診支援	通院が難しい場合、訪問診療・通院の付き添い・受診介助などの支援を受けられます。	医療保険サービス ・訪問診療 かかりつけ医
		介護保険サービス ・訪問介護 地域包括支援センター 担当ケアマネジャー
		まごのてサービス ☎ (0895) 73-7811 (平日8:00 ~ 17:00)
服薬支援	薬が大量に残っているなど、自宅での内服継続が難しい場合、医療保険や介護保険のサービスなどを利用して支援が受けられます。	医療保険サービス ・訪問診療 ・訪問看護 ・訪問薬剤管理指導 かかりつけ医 かかりつけ薬局
		介護保険サービス ・訪問看護 ・訪問介護 ・通所介護 ・居宅療養管理指導 地域包括支援センター 担当ケアマネジャー
		健康サポート薬局 おれんじ薬局



食べること

サービス	内 容		問合せ先
配食サービス	自宅に弁当を配達します。それぞれ、利用できる条件・曜日・配達地域・料金などが異なります。	食の自立支援事業	愛南町役場 高齢者支援課 ☎(0895) 73-7125
		山出憩いの里温泉 遊花亭	☎ 080-8714-3008 (平日8:30~17:00)
		夕食・食材宅配 らっくる	☎ 0120-300-065 (平日9:30~18:00)
調理・食事介助	訪問介護職員が、食事の準備や介助などを行います。	介護保険サービス ・訪問介護	地域包括支援センター 担当ケアマネジャー



買い物

サービス	内 容		問合せ先
買い物支援	日常生活に必要なものの買い物支援を行います。	まごのてサービス	☎(0895) 73-7811 (平日8:00~17:00)
		介護保険サービス ・訪問介護	地域包括支援センター 担当ケアマネジャー
移動販売	移動販売車が各地区を回ります。それぞれ、利用できる曜日、対象地域などが異なります。	とくし丸	JAえひめ南 生活燃料課 ☎(0895) 22-8116
		(株)フジ 移動スーパー おまかせくん	お客様相談窓口 ☎ 0120-326-600 (10:00~17:00 土日祝除く)
		あすも	☎(0895) 49-1317
宅配サービス	生協（コープ）が行っている宅配サービスです。	コープえひめ 共同購入・宅配サービス	コープえひめ宇和島支所 ☎ 0120-478-317 (平日9:30~18:00)



家事・その他

サービス	内 容		問合せ先
ごみ出し	集積所へのごみ出しが困難な世帯へ、玄関先などからの収集を行う支援を行います。		愛南町地域包括支援センター ☎(0895) 72-7325
介護用品等の支給	<p>▷紙おむつ・尿取りパット等 (介護用品支給事業)</p> <p>要介護4・5と認定された在宅の高齢者であって、住民税が非課税世帯に属する方を現に介護している家族の方に、1か月に7,000円相当の介護用品を、現物支給します。 (在宅寝たきり老人等紙おむつ支給事業)</p> <p>在宅で3か月以上寝たきりの状態または認知症及び身体に障がいがある方が常時紙おむつを使用しなければならない状態にある方に、1人につき1か月あたり3,000円相当分の紙おむつ等を現物支給します。</p>		愛南町役場 高齢者支援課 ☎(0895) 73-7125
	<p>▷火災報知器・自動消火器・電磁調理器(老人日常生活用具給付事業)</p> <p>一人暮らしの高齢者及び高齢者のみ世帯の方に、日常生活用具を給付します。</p>		



移動

サービス	内 容	問合せ先
路面バス	▷コミュニティバス「あいなんバス」 愛南町を運行する自治体バスです。民間バス事業者が運行する区間を除き、停留所以外でも乗降できるフリー乗降を採用しています。	愛南町役場 総務課 ☎(0895) 72-1211
	▷宇和島バス 宇和島自動車株式会社が運行する町内外の路線バスです。	宇和島自動車株式会社 城辺営業所 ☎(0895) 72-0772
タクシー	町内の交通事業者が経営するタクシー会社です。基本にご自身で乗降できる方が対象です。必要に応じて、ご家族や介助者の同乗をお願いすることがあります。	【由良タクシー】 ☎(0895) 85-0560 【みなみハイヤー】 ☎(0895) 72-0034 【平城タクシー】 ☎(0895) 72-0246 【井上ハイヤー】 ☎(0895) 72-1238 【御荘タクシー】 ☎(0895) 72-0350 【南豫タクシー】 ☎(0895) 82-1181
介護タクシー	町内の交通事業者が経営する介護タクシー会社です。町外医療機関への通院や入退院にも利用できます。	介護タクシー 介援隊 ☎ 080-5660-0019
移動手段に関する助成	▷高齢者タクシー利用助成事業 路線バスの利用が不便な地域に住んでいる高齢者や路線バスの利用が難しい高齢者にタクシー料金の一部について、補助券を交付します。	愛南町役場 高齢者支援課 ☎(0895) 73-7125
	▷介護タクシー助成事業 公共交通機関や一般車両での移動が難しい高齢者および身体障がい者が通院・入退院する際に利用する介護タクシー料金の一部を助成します。	
	▷高齢者運転免許自主返納支援事業 満65歳以上で運転免許証を自主返納された方へ、申請により年間50枚を限度に500円券のタクシー補助券を交付します。	

併せて
知って欲しいこと

75代以上の方の免許更新

運転免許証、マイナ免許証の更新期間満了日（誕生日の1か月後の日）の年齢が75歳以上の方は、更新手続前に認知機能検査と高齢者講習の受講、運転技能検査の受検（該当者のみ）を行う必要があります。



愛媛県警

運転免許証の自主返納制度

「高齢のため、運転が不安…」という方が、運転免許証を自主的に返納できる制度です。運転免許証の全部を有効期限内に返納すると、公的な身分証明書として使える「運転経歴証明書」の交付を受けることができます。（交付には手数料がかかります）「運転経歴証明書」を所持していると、バス・タクシーの乗車運賃割引など、さまざまな特典が受けられます。



警察庁

「こんな症状」が出た時が要注意！

- 左右折のウインカーを間違えて出した
り忘れてりする
- 歩行者、障害物、他の車に注意が
いれないことがある
- カーブをスムーズに曲がれないこと
がある
- 車庫入れの時、塀や壁をこすることが
増えた

運転に不安を感じたら
安全運転相談ダイヤル
#8080





経済問題・権利擁護

サービス	内 容	問合せ先
成年後見制度	<p>▷法定後見 認知症、知的障がい、精神障がいによる判断能力の低下がみられる方が日常生活で不利益とならないよう、成年後見人等が本人に代わり適切な財産管理や契約行為の支援を行うための制度です。</p>	<p>愛南町地域包括支援センター ☎(0895) 72-7325 松山家庭裁判所愛南出張所 ☎(0895) 72-0044 宇和島地区権利擁護センター ピット ☎(0895) 28-6033 公証役場 ☎(0895) 25-2292</p>
	<p>▷任意後見 認知症になったときのことが心配、独り身で子どもや身寄りがいない等の状況で、将来に備えてあらかじめご本人が選んだ人に、代わりにしてもらいたいことを契約(任意後見契約)で決めておく制度です。</p>	
福祉サービス 利用援助事業 (日常生活自立支援事業)	日常的な金銭管理を一人で行うことに不安がある方に対して、生活支援員が定期的に訪問し、福祉サービスを利用するための支援や日常的な金銭管理を支援する事業です。	愛南町社会福祉協議会 ☎(0895) 73-7776
生活保護	病気や介護のために収入がなくなり生活が苦しくなった場合に、その程度に応じて最低限度の生活を保障してくれる制度があります。	愛南町役場 保健福祉課 ☎(0895) 72-1212
障害年金・傷病手当	認知症と診断され、仕事が続けられない場合、健康保険の「傷病手当金」や「障害年金」を受給できる可能性があります。また、認知症による退職において、働く意欲と能力がある等、条件を満たせば「失業給付」を受給できる可能性があります。	(傷病手当金) 各保険者または勤務先 (障害年金) 愛南町役場 町民課 ☎(0895) 72-7300 日本年金機構 宇和島年金事務所 ☎(0895) 22-5440 (失業給付) ハローワーク宇和島 ☎(0895) 22-8609
消費者トラブル	訪問販売や電話勧誘等で契約してしまった場合も概ね8日間は無条件で契約を解除できるクーリング・オフ制度があります。	消費者ホットライン ☎188 (局番なし) 愛南町役場 商工観光課 (消費生活相談窓口) ☎(0895) 72-1405

併せて
知って欲しいこと

宇和島地区権利擁護センター「ピット」

認知症や障がいがあっても自分らしく安心して地域で暮らし続けられるように支援する専門窓口です。

成年後見制度の推進機関として、ご相談に応じたり、手続きの支援などを行います。

所在地：宇和島市住吉町1丁目6番16号

連絡先：(0895) 28-6033

(月～金曜日 8：30～17：15 土日祝は休み)




ホームページ

サービス	内 容	問合せ先
介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	原則、要介護3～5の認定を受けた方が、介護や生活支援などを受けながら生活する施設です。重度化しても「終の棲家」として安心して暮らすことができます。	特別養護老人ホーム 一本松荘 ☎(0895) 84-3588
		特別養護老人ホーム 自在園 ユニット型特別養護老人ホーム自在園 ☎(0895) 72-3111
		特別養護老人ホーム 城辺みしま荘 ☎(0895) 70-1175
		特別養護老人ホーム 柏寿園 ☎(0895) 85-0008
認知症対応型 共同生活介護 (グループホーム)	認知症の方が、5～9人の少人数で共同生活ができる施設です。家庭的な環境で食事の支度や掃除などを分担し、役割を持つことで認知症の進行緩和と自立した生活を目指しています。	グループホーム あげぼの ☎(0895) 84-3119
		グループホーム みしょうの里 ☎(0895) 73-1312
		グループホーム 福寿草 ☎(0895) 72-7110
		グループホーム きらり ☎(0895) 72-2888
グループホーム さくらさく ☎(0895) 84-3777		
介護老人保健施設	要介護1以上の認定を受け、病院から退院し、在宅復帰を目指す施設です。医師の管理のもと、看護・介護のケアとともに充実したリハビリテーションを提供しています。	老人保健施設 なんぐん館 ☎(0895) 73-1021
住宅型 有料老人ホーム	要介護1以上の認定を受け、生活に不安のある方が入所できる施設です。生活支援が中心のため、介護が必要な場合は外部の訪問介護サービス等を利用します。	有料老人ホーム やまざくら ☎(0895) 73-7366

愛南町社会福祉協議会

「誰もが安心して暮らせる地域社会の構築」を目指し、住民一人ひとりの生活を支える民間の福祉団体です。住民の皆さんがその地域で安心した毎日を暮らせる地域づくりを担う地域の身近なサポーターです。

 所在地：愛南町御荘菊川1157番地

 連絡先：(0895) 73-7776

(月～金曜日 8:30～17:15 土日祝は休み)



ホームページ



Instagram



LINE

認知症を「予防したい」

認知症を「予防する」とは、単に「認知症を発症しない」ということではなく、「発症を遅らせる」こと、そして「進行を緩やかにする」ことを指しています。イギリスの医学誌「ランセット」は、世界中の認知症の最新研究をもとに、14項目のリスク要因を改善することで、認知症を最大45%予防できる可能性があるとして発表しました。

高齢期	社会的孤立・大気汚染・視力低下
中年期	難聴・高LDLコレステロール・うつ 頭部外傷・身体活動不足・喫煙 糖尿病・高血圧・肥満・過度のアルコール摂取
若年期	教育の質

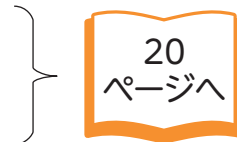
出典：認知症予防、介入、ケア：2024年報告書、医学誌「Lancet」、2024年7月31日

「予防」のポイント

●生活習慣に気を付けましょう

認知症のリスクを高める要因の多くは「血管の健康」に関わっています。喫煙や過度の飲酒を避け、規則正しい生活に努めるとともに、運動習慣を身につけましょう。まずは、今の身体の状態を知るところから、予防は始まります。

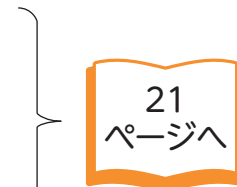
- ▷ 特定健診・がん検診・歯周病健診
- ▷ 健康相談
- ▷ 運動習慣に関する情報



●地域と交流しましょう

最近、誰かとおしゃべりして笑いましたか？「誰かと会うこと」は、認知症予防にとって、とても効果的だと言われています。

- ▷ 愛南町にある集いの場
 - ・愛南ふれあい・いきいきサロン
 - ・小地域活動団体
 - ・よりあい喫茶
- ▷ オレンジカフェ ロバさん家（認知症カフェ）



●視力や聴力を維持しましょう

視力や聴力といった五感の衰えは、脳への刺激を劇的に減らしてしまいます。「聞こえにくさ」や「見えにくさ」は、脳からのSOSかもしれません。かかりつけ医やお近くの耳鼻科や眼科へ相談してみましょう。

生活習慣病に気をつけるには

病気の早期発見や重症化予防のため様々な取組を行っています。
詳しいことが知りたい方、興味のある方は、各問合せ先までご連絡ください。



全身とお口の健康診断・健康相談

名称	内容	問合せ先
特定健診	糖尿病や高血圧などの生活習慣病の兆候・リスクを調べます。 血液検査、血圧測定、尿検査、身体測定、内科診察など	愛南町役場保健福祉課 ☎(0895) 72-1212 健(検)診を受けたら… 町の保健師・栄養士が、検査結果に応じて説明を行います。健診結果報告会や特定保健指導、個別栄養相談をご利用ください。
がん検診	がんを早期に発見することで、がんによる死亡を防ぎます。 胃がん検診(バリウム検査) 肺がん検診(X線検査) 大腸がん検診(便潜血検査) 前立腺がん検診(血液検査) 乳がん検診(マンモグラフィ/乳房超音波) 子宮頸がん検診(細胞診)	
歯周病検診	お口の健康を保つことで、全身の健康を維持します。 問診、歯周病検査	
健康相談	高齢者の集いの場に保健師・栄養士が訪問し、血圧測定、健康に関する講話などを行います。	



運動習慣に関する情報

名称	内容	問合せ先
健康体操教室	体操・ストレッチ・水中歩行	B&G海洋センター ☎(0895) 72-1117
B & Gさわやか健康づくり教室	体操・ウォーキング・ラケットテニス等	
シニアシークラブ	シーカヤック等	
エアロビクス教室	エアロビクスダンス	
水泳教室 成人コース	水泳	
水泳教室 アクアフィットネス	アクアフィットネス	
トレーニングマシン (一般開放)	筋トレ	
マッスル LABO	介護予防体操 等	愛南町地域包括支援センター ☎(0895) 72-7325



併せて
知って欲しいこと

愛媛県スマートフォン健康アプリ「Kencom」

愛媛県では市町と連携・協力して、19歳以上の全県民を対象に「kencom」を活用した健康づくりを推進しています。アプリに登録すると、歩数や体重、血圧などを記録・管理などができます。



地域と交流できる場所

町内には、様々な集いの場があります。地域の高齢者が気軽に集まり、交流しながら介護予防などに取り組んでいます。活動内容や開催日時など、詳しいことが知りたい方、興味のある方は下記までお問い合わせください。

地 域	名 称	場 所	
内 海	魚神山	☆楽しい集い	魚神山公民
	平簗	☆平簗ふれあいサロン	平簗公民館
	柏崎	★千楽会	柏崎集会所
	柏	★ひまわり	梶屋敷集会所
		◎柏遊会	梶屋敷集会所、柏コミュニティ農園
御 荘	長崎	☆長崎サロン	長崎集会所
	八幡野	★やたの	御荘B&G海洋センター
	栄町	◎さかえ	栄町集会所
	馬場	☆おーい元気かーい	馬場集会所
	馬瀬	◎チームばせ	馬瀬集会所
	赤水	★赤水「しおかぜの会」	赤水公民館
城 辺	僧都・山出	☆僧都・山出ふれあいサロン	僧都ふれあい交流館
	緑	★緑サロン	緑公民館
	中町	☆サロン南天	城の辺学習館
	鳥越	☆鳥越サロン	鳥越集会所
	中原	☆カトリアサロン	中原集会所
	岩水	☆十人会	東海公民館
		☆なごみ会	東海公民館
	深浦	☆にこにこサークル	なかよし館
		◎深浦ふれあい会	深浦なかよし館
	久良	☆太陽サロン	久良ふるさとセンター
一本松	増田	☆サロン・みなみ	増田コミュニティセンター
	中川	☆サロン・さくら	中川コミュニティセンター
	満倉	☆サロン・うみ	満倉集会所
西 海	越田	★ひだまり	越田集会所
	船越	☆船越ふれあいサロン	船越集会所
	下久家	☆笑、笑	下久家集会所
	福浦	☆福浦ごきげんクラブ	福浦公民館
		◎ふくかぜ	福浦公民館
	中泊	☆中泊ふれあいサロン	中泊集会所
内泊	☆手まりの会	内泊集会所	

☆愛南ふれあい・いきいきサロン、◎小地域活動団体、★よりあい喫茶

☆・◎：愛南町社会福祉協議会 ☎(0895) 73-7776
★：愛南町地域包括支援センター ☎(0895) 72-7325

オレンジカフェ ロバさん家（認知症カフェ）



認知症があってもなくても、だれでも気軽に利用できるカフェです。
カフェのコンセプトは「出会い」「交流」「学び」。
人との出会いにほっと一息つける、いろんな人と交流して楽しむ、
知らず知らずのうちに認知症について学ぶことができる、そんな場所
を目指しています。

開催日時

毎週火曜日 13:30~15:00

- * 祝日・年末年始等はお休みです
- * 予約は必要ありません
- * 参加は無料です

開催場所

愛南町御荘平城3714番地
(旧一六本舗御荘店)

* カフェの前に駐車場があります



この旗が目印!



保健師や社会福祉士など
専門の資格をもった
認知症地域支援推進員や
認知症サポーターが
常駐しています

どこっちゃんに
行かんけど
ここにだけは
来るんよ



お問い合わせ：愛南町地域包括支援センター ☎ (0895) 72-7325

町内の関係機関一覧

病院・診療所

機 関 名	連絡先 (0895)
愛南町国保一本松病院	84-2255
愛南町国保一本松病院附属内海診療所	85-0341
愛媛県立南宇和病院	72-1231
岡沢クリニック	70-1511
かんクリニック AINAN	72-2225
粉川ファミリークリニック	72-2111
正光会御荘診療所	74-0111
竹本医院	72-3271
西本病院	73-2121
沢近医院	72-0038
松本クリニック	84-2001
あいなん整形外科クリニック	73-7870

歯科医院

機 関 名	連絡先 (0895)
あさうみ歯科医院	73-1184
池田歯科	72-2223
一本松歯科医院	84-3237
うえはら歯科クリニック	72-5777
こじま歯科医院	85-0900
清水ももこ歯科医院	72-3511
新恵歯科医院	73-0550
たかはし歯科医院	72-5888
宮田歯科医院	72-0648

薬 局

機 関 名	連絡先 (0895)
あいなん薬局	73-7300
明石薬局	70-1338
エール薬局 一本松店	70-2030
おれんじ薬局	72-7070
さつき薬局	72-2167
ときわ調剤薬局	70-1335
なんぐん薬局	70-1345
ニコニコ薬局古町店	73-0460

居宅介護支援事業所

機 関 名	連絡先 (0895)
介護予防居宅介護支援 介護予防ケアマネジメント	
愛南町地域包括支援センター	72-7325
居宅介護支援	
愛南町社協 居宅介護支援事業所	73-7775
愛ミング・ケアセンター居宅介護支援事業所	72-5705
指定居宅介護支援事業所自在園	73-1551
南宇和郡医師会居宅介護支援事業所	73-2524
梅田介護サービス 居宅介護支援事業所	73-1821
居宅介護支援事業所みしょう	74-0111
看護小規模多機能型居宅介護 小規模多機能型居宅介護	
看護小規模多機能型居宅介護事業所 アロハ	70-1588
小規模多機能型居宅介護事業所 ほほえみ	73-7355

認知症ケアパス

編集・発行 愛南町地域包括支援センター

〒798-4196 愛媛県南宇和郡愛南町城辺甲2420番地
電話：0895-72-7325 FAX：0895-70-1777

平成27年 発行
平成30年9月 改訂
令和2年2月 一部改訂
令和4年9月 一部改訂
令和8年3月 改訂