



認知症の進行に合わせて受けられる サービスやその他の支援(認知症ケアパス)

認知症の進行例 ▶▶▶▶▶▶ 右に行くほど発症から時間が経過し、 進行している状態	軽度認知障害 MCI	認知症の疑い	認知症 日常生活
相 談	認知症の予防や、医療機関の受診、 介護にお困りの場合など、認知症の相談窓口は	【P11 地域包括支援センター】 【P16 ケアマネジャー】 【P12 帯広市成年後見支援】 【P15 認知症疾患医療センター】 【P4 若年性認知症コールセンター】	
集いの場・介護予防	さまざまな活動の場として 【P11 地域交流サロン、老人クラブ、自主サークル、高齢者センター】 みんなで交流するために 【P13 認知症カフェ、認知症・家族の集い茶話会】	【P11 地域交流サロン、老人クラブ、自主サークル、高齢者センター】	【通いを中心とした活動】
安否確認・見守り	支え合いや安否確認 【P12 安否確認(ひとり暮らし高齢者の訪問活動)、帯広市高齢者見守り隊】		
権 利 擁 護	福祉サービスの利用手続きや日常の金銭管理が難しくなったら	【P12 日常生活支援】	
家 族 支 援			認知症本人と家族の 介護者のリフレッシュ 【宿泊系サービス】
生 活 支 援	介護保険以外のサービス 【P14 配食サービス】 【P16 サービス・活動事業】 【宅配サービス(スーパーの配送サービスなど)、P14 シルバー人材センター】		介護保険サービス
医 療	もの忘れが心配になったら 【P15 かかりつけ医、認知症疾患医療センター、もの忘れ外来】		
住 ま い 等	【自宅、有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅、特定施設入居者生活介護】 【ケアハウス、生活支援ハウス、養護老人ホーム】 【高齢者下宿】		

認知症の発症からその進行状況に合わせて適切なサービスやその他の支援を掲載しています。



を有するが
生活は自立

誰かの見守りがあれば
日常生活は自立

日常生活に
手助け・介護が必要

常に介護が必要

一、帯広市役所(介護高齢福祉課)、帯広保健所(精神保健相談)】

センター「みまもーる」]
ター]
センター】

者いきいきふれあい館「まちなか」、一般介護予防事業】

とした介護サービス】

市認知症高齢者等SOSネットワーク、民生委員、老人クラブが行う友愛活動】 【P14 配食サービス】

活自立支援事業】 福祉サービスの利用契約や財産管理が難しくなったら 【P12 成年後見制度の相談窓口】

とその家族の情報交換の場 【P13 認知症カフェ、認知症・家族の集い茶話会】

フレッシュとして 【P13 帯広市家族介護者リフレッシュ事業】

ビス、通所系サービス】 介護者の急病等の緊急時に 【緊急ショートステイ】

ービス 居宅系サービス 【P16 訪問介護、訪問看護、通所介護、小規模多機能型居宅介護、ショートステイ、福祉用具貸与など】
施設・居住系サービス 【P16 認知症高齢者グループホーム、特別養護老人ホーム、老人保健施設など】

介護保険以外のサービス 【P14 理美容・寝具類クリーニングサービス】

の忘れや認知症の相談ができる病院】

【訪問診療、訪問看護、P15 薬局】

護、地域密着型特定施設入居者生活介護】

【グループホーム、介護老人保健施設、介護医療院、地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護】

【特別養護老人ホーム】



相談窓口

地域包括支援センター

高齢者の方が住み慣れた地域で生き生きと生活ができるよう支援を行う総合相談窓口です。認知症の人や家族に早期に関わる認知症初期集中支援チームにつなげることができます。

※裏表紙に連絡先が掲載されています。

認知症初期集中支援チームとは？

40歳以上の在宅生活をしている人が、認知症状などでお困りの場合、認知機能や健康状態を確認し、今後について本人や家族と一緒に考えます。

必要時、受診や介護サービス利用についての支援なども行います。

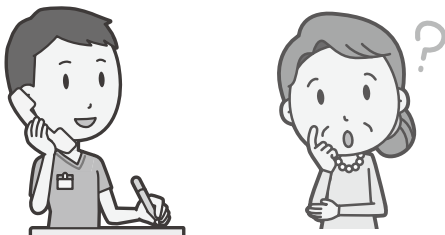
帯広市役所の相談窓口

● 高齢者福祉サービスの相談

介護高齢福祉課 ☎65-4145

● 介護保険サービスの相談

介護高齢福祉課 ☎65-4151
..... ☎65-4152

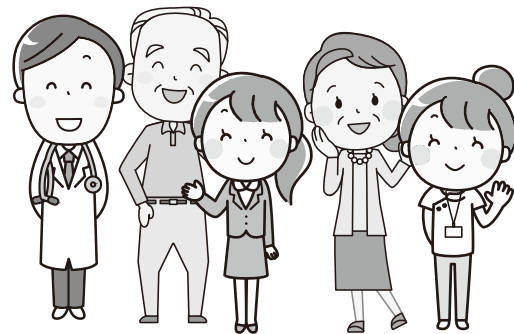


帯広保健所(精神保健相談)

電話や面談で随時ご相談を受けています。

【問合せ先】

帯広保健所 ☎26-9085



集いの場・介護予防

地域交流サロン

地域の方々が気軽に参加し、仲間づくりをしながら楽しい時間を過ごしています。誰もが自由に参加できる交流の場です。

【問合せ先】

帯広市社会福祉協議会地域福祉課
..... ☎21-2414

老人クラブ

高齢者の知識と経験を活かし、生きがいと健康づくり、社会参加活動などを行っている自主的な組織です。

【問合せ先】

帯広市老人クラブ連合会事務局
..... ☎21-2010

高齢者いきいきふれあい館「まちなか」

運動や文化活動を通じて様々な方と交流できる施設です。ボランティアとして活動することもできます。

【問合せ先】

高齢者いきいきふれあい館「まちなか」
..... ☎67-6799

一般介護予防事業

【げんき活動コース】

生きがいや役割を持ちながら地域で元気に過ごすことができるよう、脳トレや運動、レクリエーションなどのプログラムを行う教室です。

【問合せ先】

介護高齢福祉課 ☎65-4145



安否確認・見守り

安否確認

(ひとり暮らし高齢者の訪問活動)

健康に不安のある方に乳酸菌飲料を週3回(月・水・金)宅配し、安否を確認します。(一部地域を除く)

【問合せ先】

介護高齢福祉課 ☎65-4145



二次元コードを見つけたら...

帯広市では、行方不明になる可能性のある方の情報を事前に登録し、シールを配布しています。シールをいつも持ち歩くものや身につけるものに貼ることで行方不明になった場合の早期発見・保護につながります。二次元コードをスマートフォンで読み込むと、道に迷った方を見つけた場合の対応方法や警察署の連絡先が出てきますので、すぐに連絡をお願いします。

帯広市認知症高齢者等 SOSネットワーク

(十勝高齢者見守りSOSネットワークシステム)

認知症等の症状で自宅に戻れず行方不明になった方に対して、市町村や協力機関が連携し、行方不明者の情報共有をすることで早期発見に努め、その後の支援につなげます。

【問合せ先】

帯広警察署生活安全課 ☎25-0110

事前 登録制

あらかじめ情報を登録しておくことで、行方不明になった場合に、早期発見・保護につなげます。

【問合せ先】

介護高齢福祉課 ☎65-4145

民生委員

地域の身近な相談役として、相談や助言、情報提供を行い、行政や地域包括支援センターとの橋渡し役を行っています。

【問合せ先】

地域福祉課 ☎65-4146

老人クラブが行う友愛活動

老人クラブの友愛活動員が、高齢者宅を訪問し、話し相手や安否確認を行います。

【問合せ先】

帯広市老人クラブ連合会事務局
..... ☎21-2010



権利擁護

日常生活自立支援事業

高齢や障害により、日常生活の判断に不安のある在宅で生活している方(在宅で生活する予定の方)に、本人との契約に基づき、福祉サービスの利用手続きや日常の金銭管理等を支援します。

【問合せ先】

帯広市成年後見支援センター「みまもーる」... ☎20-3225

成年後見制度の相談窓口

成年後見制度に関する相談を受けたり、申立の手続きなどの支援を行います。また帯広市社会福祉協議会が法人として成年後見人等となる事業を行います。



家族支援

認知症カフェ

認知症の有無にかかわらず、誰でも気軽に参加できる場所です。お茶を飲みながら、参加者同士が楽しく過ごしたり、情報交換することができます。認知症の知識がある専門職や認知症サポーターがスタッフとして活躍しているので、気軽に相談も行えます。

認知症・家族の集い茶話会

認知症の方を介護しているご家族同士の交流の場です。ご本人はもちろん、介護を終えた方も参加できます。

●日時：毎月第4木曜日 午後1時30分より

●場所：帯広市グリーンプラザ(公園東町3)

【問合せ先】

介護高齢福祉課 ☎65-4145

認知症カフェ一覧

令和8年4月現在

●かいごカフェ ふれWOW
西4南29 WOW西館1階
株式会社ツクイ ☎20-1562

●喫茶 フォーユー
西16北1 ケアハウスそび苑
..... ☎36-2088

●カフェ えるむ
西22南1 にれの木 ☎66-5111

●なんもなんもカフェ
西17南28 老人ホーム普仁園・愛仁園
..... ☎48-3311

●なんもなんもカフェ
西24南1 地域密着型介護老人福祉施設
あいじえん西帯広 ☎61-1800

●カフェ えん
大正町西1
特別養護老人ホーム太陽園
..... ☎64-5570

●脳健カフェ
西16南2 地域支縁くらぶ白樺
..... ☎58-6500

●にこにこカフェ
西5南39-4-13 きたのお好み焼きいづみ
..... ☎090-9526-8480

●杜の出逢い
大空町3 地域密着型介護老人福祉施設
杜のそら ☎090-3898-2900 ☎47-4857

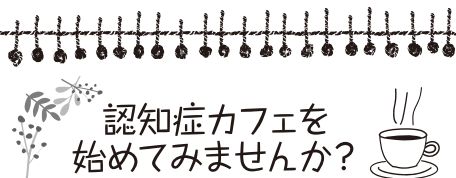
●コーヒーフレンド
西3南15-17 池田ビル1階
..... ☎070-9036-8593

●優友カフェ
西19南4-34 明和福祉センター
..... ☎090-9431-1758

●オレンジカフェ イースト
東8南13 保健福祉センター
..... ☎090-8902-6471

認知症カフェ開催者の声

- ・地域の人にたくさん来てほしいです。
- ・ゆったり過ごせるよう工夫しています。
- ・ボランティアとして何かやってみたい人、歓迎です。



やってみしたいけど、何からはじめたらいい？
地域ではどんなことをやっているのかな？
ちょっとでも興味がありましたら、お住まいの地域包括支援センター認知症地域支援推進員にお声かけください。

※天候や災害、感染症流行などの状況により、中止や日程変更となる可能性があります。詳細は各認知症カフェにご確認ください。

帯広市家族介護者リフレッシュ事業

在宅で介護されている方を対象に交流会等を通して介護者同士の情報交換を行っています。

【問合せ先】

介護高齢福祉課 ☎65-4145



介護をしているご家族へ



ご家族が認知症の診断を受けてから、「自分がやらなければ」という責任感が介護者の負担を増大させ、心身が疲れ果ててしまうことがあります。仕事と介護の両立など、一人で抱え込まずに周囲の人や専門家の力を借りましょう。

情報交換をする

同じ境遇の人たちと情報交換をして苦労や、喜びを分かち合うことで、気持ちが軽くなったり、工夫が見つけれられることがあります。

相談をする

かかりつけ医や担当のケアマネジャー、地域包括支援センターに必要なサービス等の相談をすることができます。

自分の時間をつくる

介護疲れによるストレスを解消するために、適度な休息を取ることが大切です。

本人・家族の声



Y・T様(70歳代前半、アルツハイマー型認知症の夫と帯広市で2人暮らし)

夫は61歳の頃若年性認知症の診断を受け、これまで運動、絵手紙、カラオケ、食べ物等々認知症に良いと聞けばあれこれと取り組んできました。状態の進み方や症状の現れ方は人それぞれで同じではないと言われながらも、本を抛りどころにしたり、専門職や介護経験者・介護中の皆様に支えられ、助けられてきました。

夫は、コミュニケーションを取ることが難しいことも少なくないですが、私が表情や感情を読み取り、怒っているときは否定せず、不安な時は安心感を与え共感するようにすると、穏やかになってくれます。

認知症の症状が進んでいくがあるがままの夫も、私にとってかけがえのない愛すべき人です。「ゆっくり」、「優しく」の言葉を胸に、穏やかに二人で過ごしていきたいです。



生活支援

配食サービス

介護予防や生活支援を要する65歳以上のひとり暮らし又は高齢者のみの世帯に属する方で、要支援又は要介護の認定を受けている方を対象とし、バランスのとれた食事を週6回以内で宅配し、安否を確認します。

【問合せ先】

介護高齢福祉課 ☎65-4145

理美容・寝具類クリーニングサービス

在宅の65歳以上で、要介護3以上の認定を受け、かつ寝たきりの状態、または一定の認知症状が見られる方が対象となります。寝具クリーニングや自宅での理美容サービスを受けられます。

【問合せ先】

介護高齢福祉課 ☎65-4145

ヘルプマーク・ヘルプカード

帯広市では、認知症の方など援助や配慮を必要としていることが外見からはわからない方が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせる「ヘルプマーク・ヘルプカード」の普及に取り組んでいます。

ヘルプマーク 以下の窓口で配布しています。

- ・帯広市役所1階 障害福祉課
- ・帯広市保健福祉センター 1階 障害者生活支援センター
- ・ // 1階 子育て支援課

表面



裏面



ヘルプカード

緊急連絡先や必要な支援内容などを書くことができ、日常場面で困ったとき、緊急時、災害時などに、周りの援助や配慮をお願いしやすくするカードです。

使用にあたり手続きは必要ありません。帯広市のホームページに様式を掲載していますので、ご自身で印刷してお使いください(ご自身の印刷が困難な場合はご相談ください)。



※ヘルプマークを見かけたとき、ヘルプカードの提示を受けたときは、配慮や手助けをお願いします。

シルバー人材センター

60歳以上の会員組織団体で、清掃や家事手伝いなど経験や技能を活かした日常生活上の軽作業を行います。

【問合せ先】

公益社団法人帯広市シルバー人材センター
..... ☎38-2001

ちょっとした支え合い サポーター養成講座

地域のちょっとした困りごとに対して地域でお互いに支え合うことが必要です。正しい知識やマナーを学び、支え合いを日常生活の中で実践できる人を養成するための講座です。

※団体の依頼に応じ、出張講座も行います。

【問合せ先】

帯広市第1層生活支援コーディネーター
(帯広至心寮内) ☎080-5596-1671



医療

かかりつけ医

患者さんの身近にいて、病気の相談を受け、正確に病状を説明します。また、必要なときには専門の医療機関を紹介します。



認知症疾患医療センター

北海道から指定を受け、MCI(軽度認知障害)や認知症(若年性含む)の相談や専門的鑑別診断および治療を行う医療機関です。対象の方やご家族の支援のため、普及啓発活動や医療・福祉・介護の関係機関との連携を図ります。昨年より、MCIの早期発見・治療のための「脳の健康診断外来」を始めました。

大江病院 認知症疾患医療センター

帯広市西20条南2丁目5-3

《相談専用電話番号》…………… ☎58-2690

もの忘れや認知症の相談ができる病院

国立病院機構 帯広病院(精神科)

帯広市西18条北2丁目16 …… ☎33-3155

帯広協会病院(総合診療科)

帯広市東5条南9丁目2 …… ☎22-6600

西おびひろ脳神経クリニック(脳神経外科)

帯広市西20条南2丁目33-7 … ☎35-2055

十勝ヘルスケアクリニック

帯広市柏林台中町1丁目 …… ☎58-3311

ともだ内科消化器クリニック(内科・消化器内科)

帯広市西5条南41丁目7-7 … ☎66-6955

開西病院

帯広市西23条南2丁目16-27 ☎38-7200

十勝リハビリテーションセンター

帯広市稲田町基線2-1 …… ☎47-5700

帯広記念病院

帯広市川西町基線28-1 …… ☎59-2200

帯広厚生病院(精神科)

帯広市西14条南10丁目1 …… ☎65-0101

こころのリカバリークリニック十勝(精神科)

帯広市西5条南12丁目1 …… ☎20-3800

十勝脳神経外科病院(脳神経外科)

帯広市西13条南1丁目1-2 … ☎35-6711



薬 局

薬の飲み方や管理の仕方について相談できます。また、自宅に訪問してもらい、アドバイスを受けることもできます。

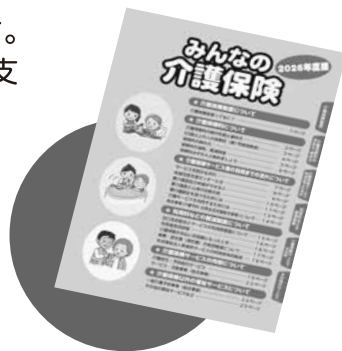




介護保険サービス

認知症の進行に合わせて受けられる介護保険サービスを掲載しています。
介護保険サービスの詳しい内容については、担当ケアマネジャー、地域包括支援センター、介護高齢福祉課にお問い合わせください。

「みんなの介護保険」(介護高齢福祉課発行)を併せてご覧ください。



ケアマネジャー（介護支援専門員）

状態に応じて、介護保険サービスなどの利用を支援します。

◎訪問系サービス

訪問介護
訪問看護
訪問入浴介護
訪問リハビリテーション
居宅療養管理指導
定期巡回・随時対応型訪問介護看護
夜間対応型訪問介護
サービス・活動事業(訪問介護サービス、てだすけサービス、つながりサービス)

◎短期入所サービス

短期入所生活介護(ショートステイ)
短期入所療養介護(医療型ショートステイ)

◎入居サービス

特定施設入居者生活介護
認知症対応型共同生活介護(グループホーム)
地域密着型特定施設入居者生活介護

◎通所系サービス

通所介護(デイサービス)
地域密着型通所介護
通所リハビリテーション(デイケア)
認知症対応型通所介護
サービス・活動事業(通所介護サービス、ふれあいサービス)

◎施設サービス

介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)
介護老人保健施設
地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護
介護医療院

◎通い・訪問・泊まりを組み合わせた複合型サービス

小規模多機能型居宅介護
看護小規模多機能型居宅介護

◎生活環境をととのえるサービス

福祉用具貸与
特定福祉用具購入費の支給
住宅改修費の支給



介護保険以外の施設サービス

◆養護老人ホーム(家庭環境、経済状況などによって自宅での生活が困難な人が対象の施設)

◆生活支援ハウス(高齢等のために独立して生活することに不安のある方が利用できる高齢者の住宅)

【問合せ先】 介護高齢福祉課..... ☎65-4145

※そのほか、ケアハウス、有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅、高齢者下宿等があります。
各施設にお問い合わせください。



認知症を予防しよう

認知症と生活習慣病の関係

高血圧や糖尿病などにより、脳の血管に障害が起きると、脳血管性認知症が発症しやすくなります。また、糖尿病はアルツハイマー型認知症と関連があるといわれていますが、帯広市では病気の分類別に見ると糖尿病にかかる医療費が最も多くなっています。(第三期けんこう帯広21改訂版より)

生活習慣病にならないよう予防することが重要ですが、もし生活習慣病になったとしても、状態をよりよくコントロールすることが大切です。

認知症予防のポイント

食生活

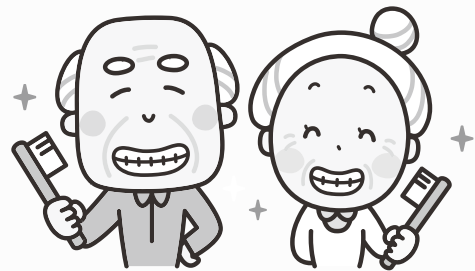
● よく噛んで食べる

よく噛むことは、脳の血流を増やし脳への刺激となるので、脳細胞の活性化を促します。いつまでもしっかり噛んで食事を摂るためには、口腔ケアを行うことも大切です。

● 魚・野菜・果物を積極的に摂る

特に青魚にはEPA・DHAが多く含まれ、脳血管性認知症につながる動脈硬化を防ぎます。ビタミンC・E、ベータカロテン等の抗酸化物も、動脈硬化の予防に効果があるといわれています。

65歳以上で歯がほとんどなく、入れ歯も使っていない人は、歯が20本以上残っている人や入れ歯により噛み合わせ回復している人と比べて認知症発症のリスクが最大で1.9倍になることが示されています。



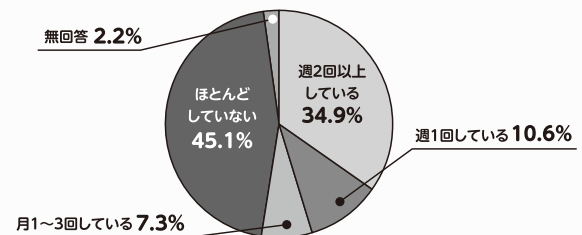
yamamoto et al., Psychosomatic Medicine, 2012 より

運動習慣

運動習慣がある方は、認知症になるリスクが低くなるとされています。簡単にできる運動でも認知機能低下の予防や認知症予防に効果があるとされています。

買い物など日常生活の中で、積極的に歩いて移動するなど、取り組みやすいことから始めてみましょう。

日頃から健康維持・増進のため、意識的に身体活動あるいは運動をしていますか？



R4 帯広市健康づくりアンケートより

人との付き合い

人とお付き合いすると、外出する機会も増えて刺激を受ける機会が多くなります。おしゃれをして出かけたり、人に気配りすることで脳が活性化します。

また、趣味(囲碁・将棋、読書、音楽、ものづくりなど)を楽しんだり、笑うことで脳が刺激されて脳内の血流が良くなり、脳が活性化します。楽しいことを見つけてたくさん笑いましょう。

コミュニケーションに大切な機能を保ちましょう

見る(目)、聞く(耳)、話す(歯・顎)といった機能が低下してくると、人と話すことや外出がおっくうに感じたり、自信がなくなったりして閉じこもりがちになってしまうことがあります。

心配なことがある場合は、かかりつけ医に相談したり、適切な診療科に受診しましょう。



認知症サポーター 養成講座開催のご案内

町内会、民生委員、地域住民・友人同士の概ね10名以上の集まりへ講師がお伺いします。企業からの場合は少人数でも対応します。

実施内容 「認知症の具体的な症状」、「認知症の治療や予防」、「認知症の方と接するときのところがまえ」などわかりやすく説明します。

開催日時 原則、9時から17時までの間で、1時間～1時間半実施します。
土日、祝日、夜間については、相談に応じます。(年末年始は除きます)

会場 帯広市内とします。会場の手配や会場費の負担は、主催者側でお願いします。

費用 講師料、講座に使うテキスト、オレンジカードは無料です。



受講後は、認知症サポーターの証として、**オレンジカード**を差し上げます。

申込み・問合せ先

地域包括支援センター、介護高齢福祉課

認知症サポーターとは？

「なにか」特別なことをする人ではありません。認知症を正しく理解し、認知症の人とその家族を見守る応援者です。

地域の人ができること

- 自分の近くで、認知症の人が困っている様子が見えたら…
▶「何かお手伝いできることはありますか？」などやさしく声をかける
- 認知症の方を介護している家族の方に…
▶「体調はいかがですか？」などねぎらいの言葉をかける



帯広市みまもりサポーターについて

認知症等による行方不明者の情報をみまもりサポーターへメールで配信し、早期発見につなげる取り組みです。

みまもりサポーターは普段の生活をしながら、まわりを気にかけ、行方不明となっている高齢者と思われる方を発見したら、警察署に連絡をし、警察が来るまでそばで見守るなどの対応をします。

認知症サポーター養成講座を受けていればどなたでも、みまもりサポーターになることができます。

チームオレンジおびひろについて

認知症の本人やその家族、認知症サポーターからなるチームです。さまざまな機関とつながり、地域の協力を得ながら、認知症の人や家族の困り事を早期から継続して支援しています。認知症サポーター養成講座と認知症サポーターステップアップ講座を受講すると、チームオレンジおびひろのメンバーになることができます。



チームオレンジおびひろ

コーディネーター
(チームオレンジの運営・支援)

チーム
認知症カフェ
認知症カフェの
サポート

チーム
普及啓発
認知症に
関する
普及啓発

チーム
個別支援
話し相手・
趣味活動など
個別支援

認知症サポーター

本人・家族

企業

ケアマネジャー

地域包括支援センター

かかりつけ医

認知症に関するご相談は 地域包括支援センターへ

認知症予防のための取り組みや、認知症が心配になったときの相談を受けたり、認知症の人と家族の支援などを行っています。

認知症の人やその家族の相談に応じる認知症地域支援推進員や認知症専門担当職員が配置されておりますので、お気軽にご相談ください。

鉄 南 日常生活圏域担当

地域包括支援センター 帯広至心寮

帯広市西5条南30丁目19番地

TEL (0155) 24-1150

FAX (0155) 24-1105

東 日常生活圏域担当

地域包括支援センター 帯広至心寮(東)

帯広市西2条南6丁目1番地4 ポトスビル201

TEL (0155) 66-4613

FAX (0155) 66-4617

西 日常生活圏域担当

地域包括支援センター 帯広市社会福祉協議会

帯広市公園東町3丁目9番地1

TEL (0155) 21-3292

FAX (0155) 21-3240

川 北 日常生活圏域担当

地域包括支援センター 帯広市社会福祉協議会(北)

帯広市西14条北1丁目1番地18 アディ14 A-1

TEL (0155) 66-4535

FAX (0155) 66-4536

広陽・若葉 日常生活圏域担当

地域包括支援センター 愛 仁 園

帯広市西16条南28丁目2番地1

TEL (0155) 49-2338

FAX (0155) 49-3022

西帯広・開西 日常生活圏域担当

地域包括支援センター 愛 仁 園 (西)

帯広市西24条南1丁目33番地17

TEL (0155) 61-1616

FAX (0155) 67-6692

川西・大正 日常生活圏域担当

地域包括支援センター 帯広けいせい苑

帯広市川西町西1線47番地3

TEL (0155) 53-4771

FAX (0155) 59-2341

南 日常生活圏域担当

地域包括支援センター 帯広けいせい苑(南)

帯広市西5条南37丁目1番7号

TEL (0155) 67-8437

FAX (0155) 67-8062

お問合せ先

帯広市市民福祉部福祉支援室介護高齢福祉課

帯広市西5条南7丁目1 TEL (0155) 65-4145 FAX (0155) 23-0163