

留寿都村

高齢者

あんしんガイド



もくじ

はじめに・みんなで目指す高齢者のための地域づくり	2
高齢期にかかりやすい病気…認知症	3
高齢者の心身の変化に合わせた支援	4
高齢者のためのケアの流れ（ケアパス）	6
目的別の主な支援内容	8
村内・近郊の介護施設紹介	14
みんなの活動事例紹介	15
介護にかかるお金の話	16
自分ノート	18
認知症早期発見の目安	19

はじめに

日本では、高齢化が急速に進んでおり、令和3年10月時点での人口全体に占める65歳以上の割合(高齢化率)は28.9%、75歳以上の後期高齢者の割合は14.9%となっています。

留寿都村では、令和5年3月末の高齢化率は27.2%、75歳以上の割合は14.5%です。

今後、高齢者の割合は増加し、団塊の世代が75歳を迎える2025年頃には高齢化率は30%に達すると見込まれています。

医療や介護にかかる費用の増大、社会資源、人材不足など様々な課題が考えられていますが、高齢になっても、住み慣れた地域で、健康で自立した生活を営むことが私達の目標となってきます。

本書は、高齢者のための相談窓口や高齢者支援の取り組みを掲載しています。

高齢者や認知症の方のためのケアパス(身体機能や認知機能の状況に応じて、利用できるサービス等を示したもの)の内容も盛り込んでいます。

高齢者ご自身や支援する方、関係機関の方が本書を手にし、一人一人の高齢者が自分らしく暮らせるよう、それぞれの立場でご活用ください。

みんなで目指す 高齢者のための 地域づくり



留寿都村では、高齢者自身が役割を持ち、生涯住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができるよう、地域の方々、村、関係機関で連携・協働し、将来にわたって持続可能な地域社会の実現を目指しています。

●健康に気をつけ、自立した毎日を送る。

●不安を抱えたら、早めの相談や受診をする。

●施策や事業の全体調整

●村独自のサービスと関係機関の取り組みの後方支援

●見守りやボランティア活動

●コミュニティや住民同士の支え合い活動

●介護保険サービス

●社会福祉協議会などの高齢者を支える取り組み

村民

地域

村

関係機関

高齢期にかかりやすい病気…認知症

認知症の種類と特徴

認知症の原因はひとつではありません。原因となる病気によって特徴があります。

アルツハイマー型認知症

一番多い認知症です。脳が萎縮して機能が全般的に低下していきます。

- 機能低下は全般的に進む。
- 症状がゆっくり進行する。

症状や傾向

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などが原因で、損傷を受けた脳の部分の機能が失われます。

- 機能低下はまだらに起こる。
- 再発のたび、段階的に進行する。

症状や傾向

レビー小体型認知症

手足のふるえ、筋肉の硬直などの症状や、もの忘れとともに幻視(その場にはないものがあるように見える。)が現れるのが特徴です。

- 幻視が現れる。

症状や傾向

認知症に早く気づくことが大切なわけ

1

治る病気や一時的な症状の場合があります。

脳の病気で外科的な処置でよくなる場合や、薬の不適切な使用が原因で認知症のような症状が出る場合もあり、正しく調整することで回復する場合があります。

2

進行を遅らせることが可能な場合があります。

アルツハイマー型認知症では、薬で進行を遅らせることができ、早く使い始めると自立した生活を長くすることができます。

3

今後の生活の準備をすることができます。

早期の診断を受け、症状が軽いうちにご本人やご家族が認知症への理解を深め、病気と向き合い話し合うことで、今後の生活の備えができ、自分らしい生き方をまっとうすることができます。

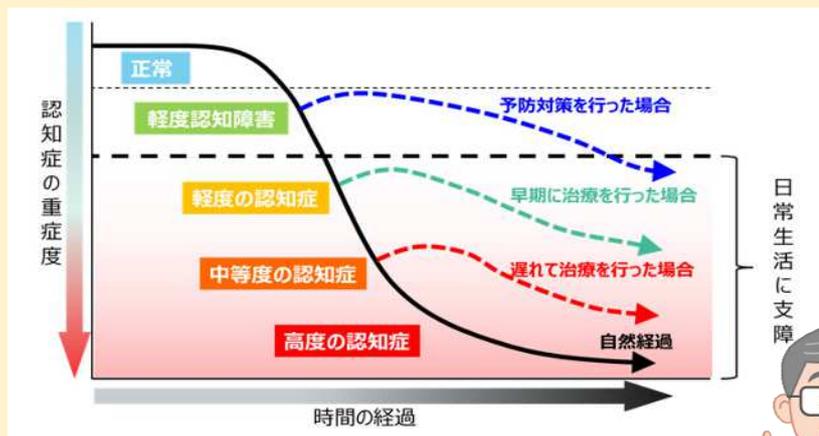
高齢化に伴い、認知症の人が増えています。

認知症の人が増えた理由の一つは、私たち人類の寿命が延びたためです。

高齢になるほど、認知症になりやすく、85歳では4割、95歳では8割の人が認知症になると推定されています。

年をとれば、誰もが認知症になる可能性があります。

しかし、予防や早期の対応により、経過はかなり良くなることがわかってきています。



高齢者の心身の変化に合わせた支援

心身の段階の変化		健康的で、元気いっぱい。	生活は自立しているけれど、将来のことが不安でたまらない。	誰かの見守りや少しのお手伝いで自立できるけれど、できないことが増えて落ち込む。
本人の様子	認知機能	<ul style="list-style-type: none"> ●心身の状態を自覚できる ●病気があってもコントロールできている 	<ul style="list-style-type: none"> ●もの忘れはあるが、日常生活は自立 ●同じことを繰り返し聞く ●時々薬を飲み忘れる ●疑い深くなったり、怒りっぽくなる ●ものがなくなる ●片付けが苦手になる 	<ul style="list-style-type: none"> ●時間や日にちがわからなくなる ●同じものを何度も買う ●薬を間違えて飲む ●火の消し忘れ ●約束を忘れる ●生活リズムが乱れる ●通帳や印鑑の置き場所がわからなくなる ●計画段取りどおりに行動できなくなる
	身体機能	<ul style="list-style-type: none"> ●やる気があり積極的に外出している 	<ul style="list-style-type: none"> ●筋力が落ちた ●一年以内に転倒した 	<ul style="list-style-type: none"> ●動作がゆっくりになる ●日中も横になることが多い ●転倒を繰り返す ●移動に杖や歩行器が必要
認知度		正常なレベル	MCI (軽度認知障害)	
家族の心構え		<ul style="list-style-type: none"> ●地域の行事や趣味を楽しむよう活動を働きかける 	<ul style="list-style-type: none"> ●家庭内でも役割を持ち、継続できるようにする 	<ul style="list-style-type: none"> ●接し方の基本的なポイントなどを理解する ●家族間で介護のことについて話し合っておく ●相談先をつくっておく
対応のポイント		<ul style="list-style-type: none"> ●本人と一緒に認知症予防の取り組みを実践する 	<ul style="list-style-type: none"> ●気になるはじめたら歳のせいにせず、早めにかかりつけ医や各種相談窓口相談する 	<ul style="list-style-type: none"> ●本人の不安を和らげる ●同じことを何度も聞かれてもきちんと返答する ●できることは取り上げず、本人ができないことをサポートする ●見守る人を増やす ●安全対策を考える ●医療のサポートを受ける ●介護のサポートを受けるときを検討しておく

高齢になると、身体機能と認知機能において、加齢による様々な変化がみられます。
認知症の発症の時期や進行の早さは人によって異なり、認知機能と身体機能は別々に進行していきます。

体は元気でも認知症状は重度だったり、認知症状が全くない状態で体だけが衰える場合もあります。
ご本人の状態と対応のポイントを知っておきましょう。

日常生活に手助けが必要。色々なことに無頓着になり、大きなケガや病気をしやすい。

- 電話や訪問者への対応が一人ではできない
- たびたび道に迷う
- トイレの場所がわからない
- 文字が上手に書けない
- 季節に合った洋服を着ることができない
- 洋服の着方がわからない
- 財布を盗られたなどの妄想がある

生活の全てに手助けが必要で、認知症の場合は意思疎通が難しくなる。

- トイレの失敗をする
- 自分で食事ができない
- 意思疎通が難しい
- 話さなくなる
- 家族の顔や名前、人間関係がわからなくなる
- 寝たきりになる

認知症

- 長く歩けないため、一人では出かけられない
- 自宅以外では車いすを使用することがある



- 自宅でも車いすが必要
- 車いすから自力で立ち上がることができない

- 介護者自身の心身の健康管理を行う
- 介護保険サービスやその他のサービスを上手に利用する

- 合併症を起しやすくなることを理解しておく
- どのような終末期を迎えるかを家族間で話し合っておく

- 介護サポートを活用し、人の助けを借りる
- 見守り体制を充実させる
- 住まいの環境を整える
- 消費者被害に遭わないように注意する

- 本人が安心できる環境づくりを心掛ける
- コミュニケーションを工夫する
- 介護と看護を充実させる
- 最期の迎え方について話し合いをしておく



高齢者のためのケアの流れ (ケアパス)

	健康	見守り	軽度
相談する	かかりつけ医	地域包括支援センター / 社会福祉協議会	民生委員・児童委員 専門医療機関 / 居宅介護支
人とつながる 生きがい づくり	老人クラブ活動 (寿会・アカダモ会) 生きがいデイ 会食サービス	サロン (ういず・ゆー、きずな) 通所型サービス 入浴サービス	ルスツ温泉 通所介護
見守る (安否確認・ 緊急支援)	安否確認システム	安否確認サービス / 警察 / 消防 配食サービス	民生委員・児童委員 / 地域住民 / 認知症サポーター
生活を支援 する 権利を守る	民生委員・児童委員 / 地域住民	日常生活自立支援事業	成年後見制度 (市民成年後見人)
身体介護 介護予防 機能訓練	警察 / 役場 / 地域包括支援センター / 社会福祉協議会 / 消費生活センター	通所型サービス / 訪問型サービス 運動教室 (いきいき体カアップ教室) 軽度生活援助/外出サービス	通所介護 / 訪問介護 通所リハビリテーション / 訪問リ 短期入所生活介護
医療を 受ける	地域医療 / かかりつけ医 専門医療機関 / 認知症サポート医	訪問看護	
住まいを 考える	高齢者生活支援ハウス	除雪サービス 住宅改修 / 福祉用具の購入 福祉用具の貸与	有料老人ホーム / グループホー



『ケアパス』とは…

身体機能や認知機能が変化していく状態に応じて、どのような段階で、どのようなサービスを受けることができるのか大まかな目安を示したものです。

できるだけ早い時期から適切な対処方法を知っておくことは、高齢者の理解やケアに役立ちます。

中等度

重度

援事業所（ケアマネージャー）

（福祉バス定期運行）



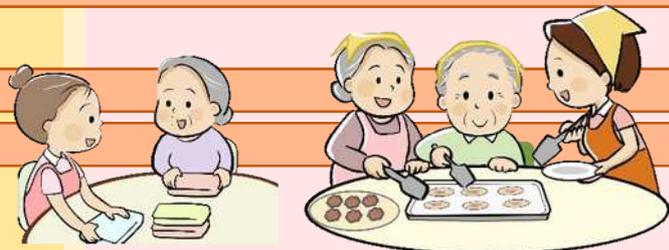
ハビリテーション



訪問診療 / 往診

△ / 介護老人保健施設

介護老人福祉施設 / 介護医療院



目的別の主な支援内容

相談する

高齢者を支える制度やサービスには様々なものがあります。まずは、相談することからはじめましょう。

「ひとり暮らしが不安」「認知症かもしれない」「退院したばかりで体調が不安定」と思ったとき、またその後、変化していく状態に応じて、専門家と相談しながら上手に制度やサービスを利用していくことが大切です。

ご本人だけでなく、ご家族や知人の方からのご相談もお受けします。



留寿都村 地域包括 支援センター

認知症の相談だけでなく、高齢者の総合的な支援を行うための拠点として設置されている機関です。保健師・介護支援専門員・社会福祉主事などの専門スタッフが、介護相談をはじめとして、公的福祉サービスを利用するための連絡や調整、虐待防止、権利擁護まであらゆる相談に乗ってくれる最も身近な相談窓口です。

留寿都村地域包括支援センター ☎0136-47-2277
字留寿都175番地（留寿都村役場内）

居宅介護 支援事業所

要介護認定を受けている方を対象に介護支援専門員(ケアマネージャー)がご本人の状態や生活状況に合わせてどのようなサービスをどのくらい利用していくか相談に乗り、体調や生活等を良好に保てるように支援計画書を作成してくれます。

ケアプランセンターころようてい ☎0136-46-2811
字留寿都186番地95（るすつ銀河の社内）

かかりつけ医

長期的にご本人の健康状態を診てくれます。持病などを把握していると、相談がスムーズに行えます。また、介護保険を利用する場合は、要介護認定を申請するときに必要な「主治医意見書」の作成を依頼できます。

留寿都村社会 福祉協議会

地域福祉の推進を目的とした民間の福祉団体です。困りごとの相談や福祉サービスの利用、権利擁護などの相談に応じています。

訪問介護(ヘルパー)の事業も社会福祉協議会でを行っています。

留寿都村社会福祉協議会 ☎0136-47-2222
字留寿都186番地36（高齢者生活支援ハウス「福寿苑」内）

民生委員・ 児童委員

地域住民の立場から生活や福祉全般に関する相談・援助活動を行っています。

困ったとき、心配ごとがあるときには、お住まいの区域を担当する民生委員が相談をお受けします。

事務局：留寿都村役場住民福祉課 ☎0136-46-3131
字留寿都175番地

役場 保健医療課 介護保険係

介護保険の保険料や手続き、介護保険の負担限度額認定申請、被保険者証の交付等について相談できます。要介護・要支援認定の申請手続きの際には、必要に応じて地域包括支援センターの保健師につなぎ、健康状態と併せて介護の相談に応じます。

留寿都村役場保健医療課 ☎0136-46-3131
字留寿都175番地

人とつながる・生きがいつくり

生活機能の低下があると、外に出ていく自信がなくなります。他者とのつながりがなくなることを防ぐために、安心して通うことができる場所を見つけましょう。

また、認知症や要介護状態であっても、過度の安静は禁物です。今できていることを重視し、知識や経験を生かしたり、人の役に立つことができるような仕事や役割を探しましょう。

行事、趣味の場、学びの場など様々な活動に参加してみましょう。

体を動かすことも機能低下を遅らせるためには有効です。

寿会 アカダモ会

地域の高齢者が集まる機会、運動や交流の場となっています。

寿会：月に1回、ルスツ温泉で例会が行われ、春には花見や遠足、秋には紅葉の旅に行くなど親睦や交流が図られています。

アカダモ会：三ノ原五輪会館に毎週土曜日に集まって、夏はパークゴルフ、冬は室内でゲーリングやゲームなどの活動をしています。

老人クラブ連合会事務局：留寿都村社会福祉協議会 ☎0136-47-2222
字留寿都186番地36（高齢者生活支援ハウス「福寿苑」内）

ほっとな サロン ういず・ゆー

毎月第2週目の木曜日に開催されます。高齢者支援ハウスや子どもセンターぽっけに集まって、楽しい行事や茶話会を開いたり、村外にバスで出掛けたりしています。目的地は決まっていますが、現地では好きなものを食べ、好きなものを買、個々に楽しめるようにできるだけ制約なく行動していただいています。（参加費：100円）
留寿都村教育委員会 ☎0136-46-3321
字留寿都206番地1（留寿都村公民館内）

きずなサロン

だれでも利用できる地域のサロン。趣味活動・サークル、地域活動の会合、気の合う方々との茶話会などに活用していただき、地域の人々の集いの場を提供しています。事前に空き状況をご確認ください。利用時間等に応じて、暖房代・電気代相当の負担金を頂きます。

梅屋菓子店 ☎0136-46-3450
字留寿都53番地1

老人福祉バス

毎週月曜日と金曜日に、村内を循環し、ルスツ温泉を往復しています。バスの時刻に合わせて、買い物をしたり、受診や金融機関の利用に使う方もいます。ルスツ温泉では、入浴前後に休憩室を利用する方も多く、老人福祉バスを利用して来られる方々の憩いの場となっています。（利用料：無料）

留寿都村役場住民福祉課 ☎0136-46-3131
字留寿都175番地

生きがい活動 支援通所事業 (生きがい デイサービス)

デイサービスに行き、参加者同士で交流したり、運動や趣味活動を実施したりしながら、心身の機能低下を予防します。

外に出かけたり、人と話すことで活動性の低下を予防します。室内移動や身の回りのことが自分で行える方が対象です。（利用料：1回925円）

留寿都村地域包括支援センター ☎0136-47-2277
字留寿都175番地（留寿都村役場内）

会食サービス 入浴サービス

原則65歳以上のひとり暮らしまたは高齢者夫婦世帯で、介助(食事・入浴)を必要としない方が対象です。会食は年に4回程度、入浴は月に1回程度の頻度で、閉じこもり防止と交流する機会を作ります。（利用料：無料）

留寿都村社会福祉協議会 ☎0136-47-2222
字留寿都186番地36（高齢者生活支援ハウス「福寿苑」内）



見守る

生活機能の低下などがある高齢者がひとり暮らしだったり、同居する家族が不在で、ひとりで過ごす時間が長かったりすると、本人も家族も不安が募ります。緊急な状況に対応できるような見守り・連絡体制を確保し、安心して日常生活を送れる環境を作りましょう。



安否確認システム・見守りサービス

原則65歳以上の独居または高齢者夫婦のみの世帯を対象に、安否確認システムを自宅に設置することができます。緊急時に自分で電話がかけられない時など、ボタンを押すことで助けを呼ぶことができます。また、人の動きをセンサーで感知し、24時間動きがなければ自動的に通報してくれます。安否確認システムを設置するためには固定電話回線が必要ですが、ない方は、通信機器の付いた電球を設置し、点灯消灯の動きによりご家族などが安否を確認できる見守りサービスを利用することができます。
留寿都村役場保健医療課 ☎0136-46-3131
字留寿都175番地

配食サービス

おおむね65歳以上の在宅でひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯で、調理が困難な方を対象に、週に1回(月曜日)夕食をお届けします。対面でお渡しするので、体調や生活状況に大きな変化がないか確認することができます。(利用料 1食400円)

留寿都村地域包括支援センター ☎0136-47-2277
字留寿都175番地(留寿都村役場内)

安否確認サービス

原則65歳以上の独居の世帯を対象に、週に1回安否確認の電話により、体調や生活状況の変化がないか確認します。

留寿都村社会福祉協議会 ☎0136-47-2222
字留寿都186番地36(高齢者生活支援ハウス「福寿苑」内)

認知症サポーター

認知症サポーターとは、「認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者」のことです。「認知症サポーター養成講座」を受講したサポーターたちは、見守りやネットワークづくりに協力しています。

留寿都村地域包括支援センター ☎0136-47-2277
字留寿都175番地(留寿都村役場内)

身体介護・介護予防・機能訓練

軽度生活援助

おおむね65歳以上の在宅でひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯を対象に、買物や受診をホームヘルパーに同行してもらうことができます。(利用料 1回305円)

留寿都村地域包括支援センター ☎0136-47-2277
字留寿都175番地(留寿都村役場内)

外出サービス

原則65歳以上のひとり暮らし、高齢者夫婦世帯、親族等による援助を受けることが困難な方で、送迎支援を受けなければ外出することが困難な方が対象です。日常生活に必要な外出の送迎を行います。(利用料 片道100円)

留寿都村社会福祉協議会 ☎0136-47-2222
字留寿都186番地36(高齢者生活支援ハウス「福寿苑」内)

いきいき体力アップ教室

65歳以上の方を対象に、転倒や閉じこもり予防を目的とした筋力トレーニング、脳と身体を同時に刺激する認知症予防の体操などを行います。ご自分で来られない方は送迎を行います。

留寿都村地域包括支援センター ☎0136-47-2277
字留寿都175番地(留寿都村役場内)

権利を守る

生活機能の低下などによって、買い物や金銭管理などに支障が出るようになった場合は、家族の支援や支援制度を活用するようにしましょう。

金銭管理に関する支援は、詐欺被害など大きなトラブルを避けるためにも積極的に活用するようにしましょう。状態に応じた適切なサポートを受けることで、安心して生活を送ることができます。



日常生活自立支援事業

認知症や障がいなどにより判断能力が不十分な在宅生活者が対象です。福祉サービスに関する相談・利用手続き・苦情解決に関すること、日常的な金銭管理、重要な書類の管理などのお手伝いをします。

(利用料：1,200円/月、交通費実費負担等あり)

留寿都村社会福祉協議会 ☎0136-47-2222
字留寿都186番地36 (高齢者生活支援ハウス「福寿苑」内)

成年後見制度

認知症や障がいなどにより判断能力が不十分な方が対象です。家庭裁判所が選んだ成年後見人が、本人に代わって契約を結んだり、不動産や預貯金などの財産管理をする仕組みです。本人の意思をできるだけ尊重し本人の権利を守ります。家庭裁判所が認めた場合に、留寿都村社会福祉協議会が成年後見人になれる体制もあります。利用料は本人の財産に応じて家庭裁判所が決定します。

留寿都村社会福祉協議会 ☎0136-47-2222
字留寿都186番地36 (高齢者生活支援ハウス「福寿苑」内)

生活機能の低下がみられる方が安心して在宅生活を送ることができるように、「訪問」や「通所」による介護サービスが整備されています。かかりつけ医やケアマネージャーなどの専門家と相談しながら、状態や生活環境などに合わせて、必要となるサービスを利用しましょう。

自宅を訪問してもらうサービス

(介護保険サービス)

【訪問介護/訪問型サービス】

ホームヘルパーに自宅を訪問してもらい、通院時の支援や家事援助、入浴などの身体介護が受けられます。その方の心身の状態や介護度によって受けられるサービスは異なります。

【訪問リハビリテーション】

自宅での生活行為を向上させる訓練が必要な場合に、理学療法士が訪問して短期集中的なリハビリテーションを行います。

施設に通うまたは宿泊して受けられるサービス

(介護保険サービス)

【通所介護/通所型サービス】

デイサービス施設に通って食事・入浴・活動・交流などの介護が受けられます。その方の心身の状態や介護度によって受けられるサービスは異なります。

【通所リハビリテーション】

自宅での生活行為を向上させる訓練が必要な場合に、病院等に通って、理学療法士等が必要な機能訓練を行います。

【短期入所生活介護】

家族が不在になったり、体調不良で介護ができない時に短期間施設に宿泊をして介護してもらうことができます。



【利用料】 介護保険のサービスは介護度や利用時間・目的によって料金が設定されるものがあり、利用料は様々です。利用料については各サービス事業所にお問い合わせください。

医療を受ける

高齢者の病気は早期発見と早期治療が大切です。正しく診断してもらい、適切な治療を始めるために、急な体調の変化を見逃さず、日常生活で異変を感じたら、なるべく早く医療機関を受診しましょう。症状や状態に合わせて受診機関が分かれることもあるので、まずはかかりつけ医に相談しましょう。



かかりつけ医

主に自分の身体や健康状態について、最もよく理解している医師のことをいいます。かかりつけ医は、身近で本人や家族との信頼関係ができていますので、早期に相談することができ、必要に応じて専門医療機関を紹介してもらえます。入退院の際には、専門医療機関と連携し、経過観察を行います。状態の変化に合わせ、訪問による在宅医療を依頼できる場合もあります。

認知症サポート医

認知症患者の診療に習熟し、認知症地域医療の充実及び地域包括支援センター等の関係機関との連携体制づくりを推進する医師です。留寿都診療所の医師は、認知症サポート医です。ご本人に認知症の自覚がない場合などに受診を勧めやすく、地域での生活を総合的に考えて対応をしてくれます。

留寿都診療所 ☎0136-46-3774
字留寿都156番地23

訪問看護

主治医の指示により、訪問看護ステーションから看護師に訪問してもらい、病状の経過観察や療養上の支援、診療の補助等が受けられます。介護保険の訪問看護サービスは、要介護・要支援認定されている方が対象となります。

訪問診療 往診

留寿都診療所では、介護度が重く、通院が困難と判断された方を対象に医師が自宅を訪問し、診療を行います。主治医が留寿都診療所以外の方は、元々の主治医から留寿都診療所医師に情報提供してもらい、急変時の対応等が可能な場合にのみ訪問診療・往診を行います。

留寿都診療所 ☎0136-46-3774
字留寿都156番地23



住まいを考える

生活機能の低下などがあると、その状態に合わせて住まいの環境を整えていく必要があります。

ケア体制を含めた環境が整っている施設などへの入所も選択肢のひとつです。

自宅での生活を続ける場合は、必要な住宅改修や福祉用具の利用も考えましょう。



除雪サービス

70歳以上の独居世帯または高齢者夫婦のみの世帯で、住民税非課税世帯の方を対象に、住宅前の生活路や軒下・窓下の除排雪、屋根の雪下ろしを支援します。

(利用料：生活路の除雪10,000円/1シーズン、屋根・軒下・窓下1,500円/回)

留寿都村地域包括支援センター ☎0136-47-2277
字留寿都175番地(留寿都村役場内)

住宅改修 (介護保険サービス)

手すりの取り付けや段差の解消などの住宅改修をしたときに、住宅改修費が上限20万円(1~3割の自己負担額を除く)まで支給されます。

留寿都村地域包括支援センター ☎0136-47-2277
字留寿都175番地(留寿都村役場内)

福祉用具 (介護保険サービス)

介護保険サービスで日常生活の自立を助ける福祉用具の貸与が受けられます。利用期間が長くなる歩行器や杖などの場合や貸与に適さない入浴や排泄などに使用する福祉用具の場合は、購入した時に購入費が同年度で10万円(自己負担額を除く)を上限に支給されます。

留寿都村地域包括支援センター ☎0136-47-2277
字留寿都175番地(留寿都村役場内)

高齢者生活 支援ハウス 「福寿苑」

留寿都村在住の60歳以上のひとり暮らし、夫婦のみの世帯、家族による援助を受けることが困難な方で、高齢等の理由により独立して生活することに不安がある方が対象です。24時間365日職員を配置し、緊急時対応や各種福祉サービスの利用相談に対応します。それぞれの居室に調理設備、トイレ、洗面所が設置されており、洗濯室や浴室、交流スペースは共同で利用することができます。利用料(家賃)は、本人の収入によって決まります。家賃のほか、光熱水費が10,000円(2人世帯の場合は15,000円)かかります。

留寿都村社会福祉協議会 ☎0136-47-2222
字留寿都186番地36(高齢者生活支援ハウス「福寿苑」内)
高齢者生活支援ハウス「福寿苑」 ☎0136-55-5223

介護保険施設 (介護保険サービス)

自宅での生活が難しい場合は、介護保険を利用して施設に入所することができます。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(老人保健施設)、介護医療院等があり、日常生活の支援や介護やリハビリが中心かなどによって入所する施設を選びます。

留寿都村地域包括支援センター ☎0136-47-2277
字留寿都175番地(留寿都村役場内)

認知症対応型 共同生活介護 (グループホーム) (介護保険サービス)

認知症の人が共同で生活できる場で食事や入浴等の日常生活上の支援や介護、機能訓練等が受けられます。

留寿都村地域包括支援センター ☎0136-47-2277
字留寿都175番地(留寿都村役場内)

サービス付き 高齢者向け住宅・ 有料老人ホーム

「安否確認」や「生活相談」の提供を基本とした入居施設です。設置主体は主に民間企業等で、入居要件や費用はさまざまです。必要に応じて、食事の提供や訪問介護などのサービスを受けることもできます。

留寿都村地域包括支援センター ☎0136-47-2277
字留寿都175番地(留寿都村役場内)

村内・近郊の介護施設紹介

介護保険施設

地域密着型介護 老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)

自宅での生活が難しい場合、介護を受けながら生活することができます。入所費用は「介護サービス利用料」「食費」「居住費」「各種加算」がかかります。費用はその方の介護度、世帯収入や資産の額によって決まります。原則、要介護3以上の方が入所できる施設です。

るすつ銀河の杜 ☎0136-46-2811
字留寿都186番地95

るすつ銀河の杜



介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)

自宅での生活が難しい場合、介護を受けながら生活することができます。入所費用は「介護サービス利用料」「食費」「居住費」「各種加算」がかかります。費用はその方の介護度、世帯収入や資産の額によって決まります。原則、要介護3以上の方が入所できる施設です。

きもべつ喜らめきの郷 ☎0136-33-2711
喜茂別町字伏見272番地1
真狩羊蹄園 ☎0136-45-3311
真狩村字共明37番地6

きもべつ喜らめきの郷



真狩羊蹄園



状況に応じて、上記以外の近郊の施設や他の地域の施設も利用することができます。直接施設にご相談されるか、担当ケアマネージャーまたは地域包括支援センターまでご相談ください。

みんなの活動事例紹介

ほっとなサロン
ういず・ゆー



高齢者がもっとたくさん外に出たり、気ままにおしゃべりする機会が欲しい！という思いから立ち上げられた集いの場。

平成21年2月に第1回が開催されてから15年。毎月参加者の皆さんが楽しみにしています。令和2年3月から約3年活動を休止していましたが、令和5年度からはみなさんと楽しい時間を再開しています。

令和5年は、第140回になりました。これからもどんどん参加してください！

村内移動には福祉バスが大活躍！



お風呂も
ごゆっくりどうぞ

毎週月曜日・金曜日に村内を巡回しています。終点はルスツ温泉です。温泉以外の移動にもご利用ください。

寿会

月1回の例会のほか、日帰りで観桜会やバス遠足、一泊で紅葉の旅に出かけるなど楽しい行事がいっぱい。総会や新年会もあります。



ゲートボール協会

毎週火曜日・金曜日、公民館横のゲートボール場で元気に活動中！初めての方でもチャレンジできますよ！



介護にかかるお金の話

介護保険サービスを利用できる方

65歳以上の方

「要介護・要支援認定」を受けた方

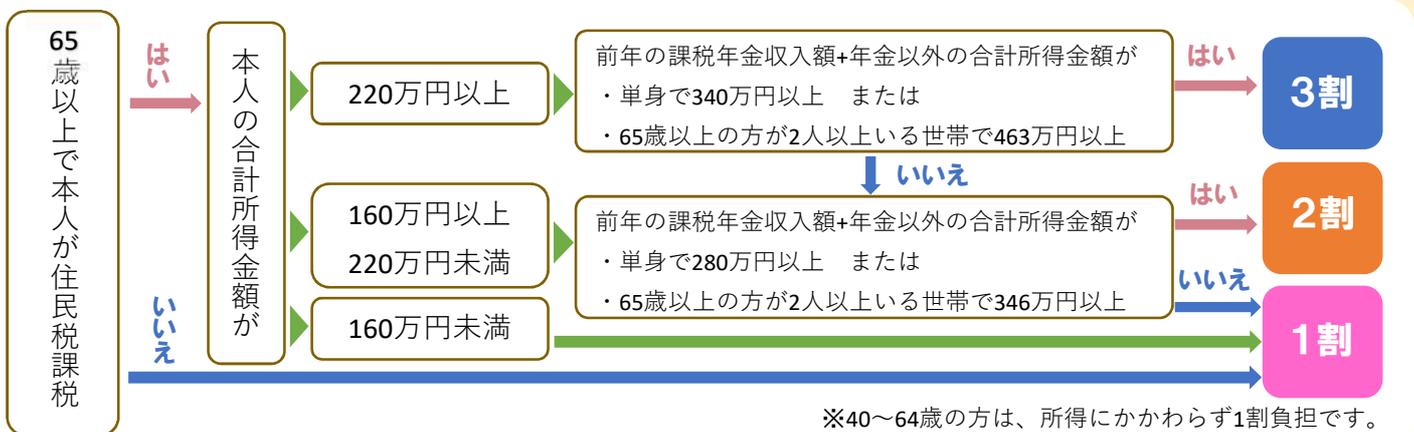
40～64歳の方

介護保険の加入者であって、特定の病気が原因で「要介護認定」を受けた方
 ※介護保険の対象となる病気(特定疾病)には、下記の16種類が指定されています。

- ・がん(医師が一般に認められている医学的知見に基づき回復の見込みがない状態に至ったと判断したものに限る。)
- ・関節リウマチ ・筋萎縮性側索硬化症 ・後縦靭帯骨化症 ・骨折を伴う骨粗しょう症 ・初老期における認知症
- ・進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症及びパーキンソン病 ・脊髄小脳変性症 ・脊柱管狭窄症 ・早老症
- ・多系統萎縮症 ・糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症 ・脳血管疾患 ・閉塞性動脈硬化症
- ・慢性閉塞性肺疾患 ・両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症

介護保険サービスを利用する際の費用

介護保険サービスは利用料金の1～3割を支払うことで利用できます。



介護保険サービスの負担軽減制度

高額介護サービス費

月額介護サービス利用者負担(1～3割)の合計が高額になり、以下の限度額を超えた場合は「高額介護サービス費」が給付されます。

自己負担の限度額(月額)

令和6年12月現在

区分	限度額
生活保護受給者の方等	15,000円(個人)
・老齢福祉年金受給者の方	
・前年の課税年金収入額+年金以外の合計所得金額が80万円以下の方等	15,000円(個人) 24,600円(世帯)
世帯全員が住民税非課税	24,600円(世帯)
下記以外の住民税課税世帯の人	44,400円(世帯)
年収約383万円以上 770万円未満の方	44,400円(世帯)
年収約770万円以上 1,160万円未満の方	93,000円(世帯)
年収約1,160万円以上の方	140,100円(世帯)



- 施設サービスの食費・居住費・日常生活費などの介護保険の対象外の費用は含まれません。
- 同じ世帯にサービス利用者が複数いる場合は全員の利用者負担を合計します。
- 給付を受けるには、後志広域連合へ申請が必要になります。
役場 保健医療課 介護保険係へご相談ください。

留寿都村役場保健医療課

☎0136-46-3131

字留寿都175番地

特定入所者介護サービス費

施設サービスでは、施設サービス費に加えて、居住費(滞在費)と食費、日常生活費が必要です。所得に応じて、居住費(滞在費)と食費に限度額が設けられ、超えた分は「特定入所者介護サービス費」として介護保険から給付されます。

令和6年8月～

段階	所得の状況		預貯金等	居住費(滞在費)			食費
				ユニット型個室	従来型個室	多床室	
1	生活保護受給者の方等		単身：1,000万円以下 夫婦：2,000万円以下	880円	550円 (380円)	0円	300円
	老齢福祉年金受給者の方						
2	世帯全員が住民税非課税	前年の年金収入額+年金以外の合計所得金額が80万円以下の方	単身：650万円以下 夫婦：1,650万円以下	880円	550円 (480円)	430円	390円 【600円】
3-1		前年の年金収入額+年金以外の合計所得金額が80万円超120万円以下の方	単身：550万円以下 夫婦：1,550万円以下	1,370円	1,370円 (880円)	430円	650円 【1,000円】
3-2		前年の年金収入額+年金以外の合計所得金額が120万円超の方	単身：500万円以下 夫婦：1,500万円以下	1,370円	1,370円 (880円)	430円	1,360円 【1,300円】

※()内の金額は介護老人福祉施設に入所した場合または短期入所生活介護を利用した場合の額です。

※【】内の金額は短期入所生活介護または短期入所療養介護を利用した場合の額です。

- 申請時に、直近3か月間の残高が記帳された預金口座(定期預金含む)の通帳の写しが必要です。
- 申請すると負担限度額認定証が交付され、居住費(滞在費)や食費の限度額が記載されます。

留寿都村役場保健医療課 ☎0136-46-3131
字留寿都175番地

居宅サービス支援事業(留寿都村独自事業)

要介護者等のうち、居宅サービスを利用している方の経済的負担を軽減することを目的として、サービス利用料金の1/2を助成する留寿都村独自の事業です。

対象となる方

- 保険料の滞納等により給付制限を受けていない方
- 要支援1～要介護2の認定を受けている方で、住民税非課税世帯に属する方または要介護3以上の方

対象となるサービス

訪問介護	通所リハビリテーション
訪問看護	短期入所生活介護
訪問リハビリテーション	短期入所療養介護
通所介護	

- 申請すると「高齢者居宅サービス支援事業受給資格認定証」が交付されます。
- サービスの利用者負担額を一旦、全額お支払いいただいた後、領収証の写しを添付の上、月ごとに申請してください。
※給付時期は、早くてもサービス利用から3か月後となります。
- 食費や滞在費は除きます。

留寿都村役場保健医療課 ☎0136-46-3131
字留寿都175番地

自分ノート

自分についてまとめてみましょう

●氏名

●生年月日

●年齢

歳

●血液型

型

●家族（緊急連絡先）

氏名

●続柄（ ） ☎

住所

氏名

●続柄（ ） ☎

住所

●友人や近所で頼れる人

氏名

☎

住所

氏名

☎

住所

●かかりつけ医

病院名

◇医師

☎

病院名

◇医師

☎

かかっている病気

認知症早期発見の目安

家族がつくった認知症の早期発見の目安

(公益社団法人 認知症の人と家族の会 作成)

もの忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

判断・理解力が衰える

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった

時間・場所がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

人柄が変わる

- 些細なことで、怒りっぽくなった
- 周囲への気づかいがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

不安感が強い

- ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

※ 医学的な判断基準ではありませんので、暮らしの中での目安として参考にしてください。複数当てはまることがあればかかりつけ医などの医療機関にご相談ください。



留寿都村

留寿都村高齢者あんしんガイド

第2版 令和7年2月発行

編集・発行：留寿都村地域包括支援センター

●本冊子に掲載されている各制度のサービスの内容、料金、支給額等については、令和6年12月現在の状況です。今後、法改正等により変更になる場合があります。