

住み慣れた地域で暮らしていけるように

松山市では、高齢になっても住み慣れた地域で暮らしていけるよう、「介護予防・日常生活支援総合事業」や、認知症高齢者の支援等、様々な事業に取り組んでいます。

●地域包括ケアシステムについて

- 団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を実現していきます。
- 今後、認知症高齢者の増加が見込まれることから、認知症高齢者の地域での生活を支えるためにも、地域包括ケアシステムの構築が重要です。
- 人口が横ばいで75歳以上人口が急増する大都市部、75歳以上人口の増加は緩やかだが人口は減少する町村部等、高齢化の進展状況には大きな地域差が生じています。
地域包括ケアシステムは、保険者である市町村や都道府県が、地域の自主性や主体性に基づき、地域の特性に応じて作り上げていく必要があります。



●地域包括ケアシステムの姿



在宅医療・介護連携推進事業

今後増加が見込まれる、医療と介護の両方が必要な高齢者が、住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、在宅医療と介護の連携を推進するため、以下の事業に取り組みます。

- (1) 医療や介護等に係る地域資源情報の集約と医療・介護連携課題を抽出するための事業
- (2) 在宅医療・介護情報共有を支援するための事業
- (3) 在宅医療・介護に関する相談支援と連携体制整備のための事業
- (4) 市民への地域包括ケアの普及啓発を図るための事業
- (5) その他、医療・介護連携を強化するための事業

松山市介護保険課 ☎948-6949 FAX 934-0815

●在宅療養を支える「医療」

■「かかりつけ医」を持ちましょう

「かかりつけ医」とは、患者の身近にいて、日ごろから健康相談を行ったり、病気になったときには最初の診断・治療を行う医師のことです。また、必要があれば、適切な専門医に必要な情報を添えて紹介も行ってくれます。

診療所 日々の健康管理や療養管理に加え、必要に応じて高度な医療を提供する病院を紹介します。また、通院が困難な人に対して自宅を訪問して診療する往診や訪問診療を行っている診療所もあります。

病院 規模の大きな病院では、急性期の治療から在宅療養生活の橋渡しの役割を担っており、かかりつけ医と連携し、病状が急変したり検査が必要となった際に入院を受け入れることで在宅医療をバックアップします。

歯科診療所 歯の治療や口腔ケアを行う歯科診療所の中に、通院が困難な人に対して、歯科医師が訪問して治療や口腔ケアを行う訪問歯科診療を実施している診療所があります。かかりつけ医と同様に「**かかりつけ歯科医**」を持ち、相談しましょう。

薬局 医師の処方により、必要な薬を調剤する薬局の中に、外出が困難な人に対して、薬剤師が自宅に訪問し、薬に関する説明や相談、服薬管理などを行う訪問薬剤管理指導を実施している薬局があります。普段、薬を受け取っている「**かかりつけ薬局**」に相談しましょう。

●在宅医療や在宅介護の相談窓口

松山市介護保険課や地域包括支援センターでは、介護保険や介護サービスについての相談を受け付けています。このほかにも、医療関係団体が設置する相談窓口もあります。

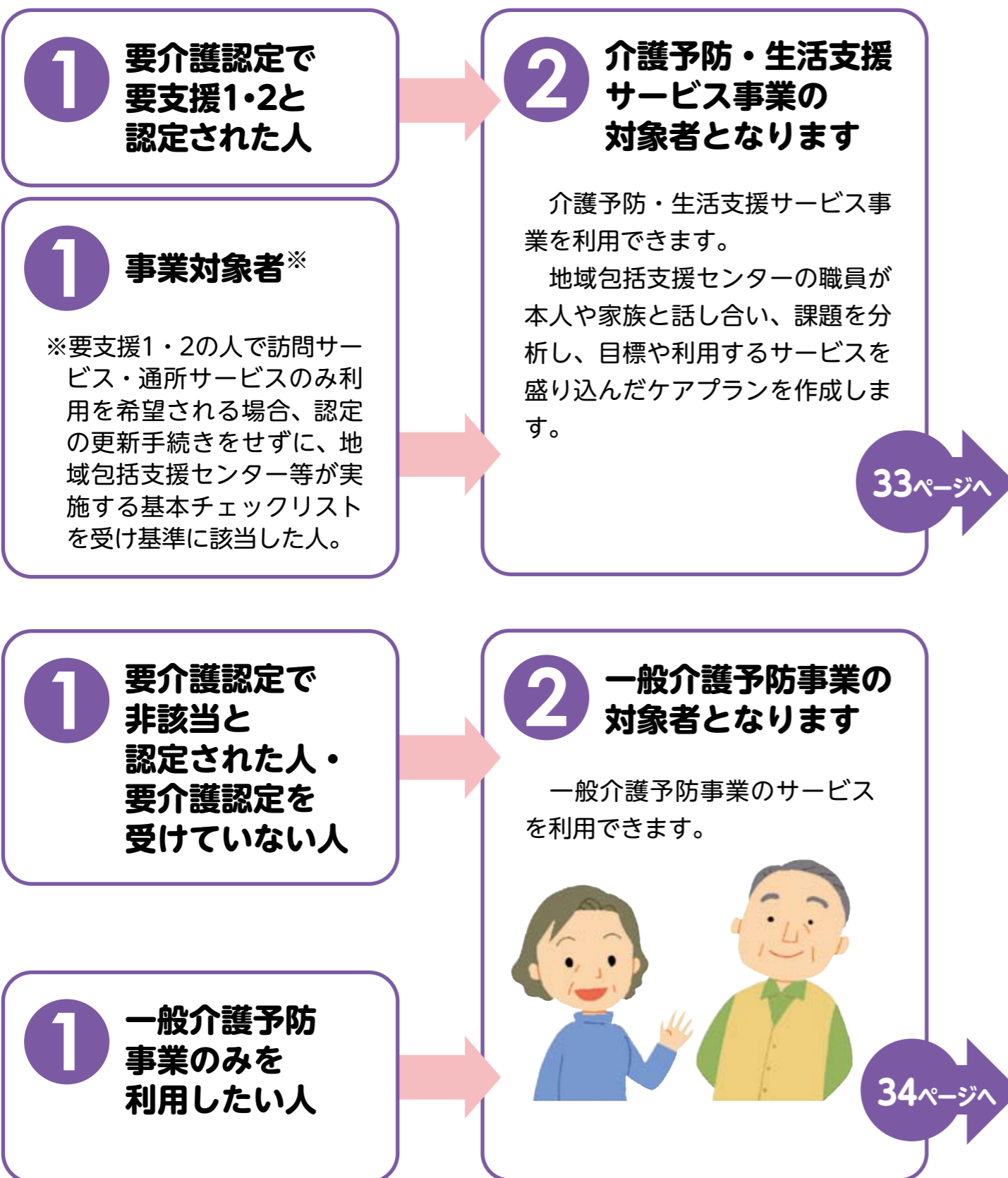
◆医療関係団体の設置する相談窓口

松山市医師会 (在宅医療についての相談)		
松山市在宅医療支援センター	松山市柳井町2丁目85	☎ 915-7780 FAX 915-7773
松山市歯科医師会 (在宅での歯科医療についての相談)		
総合歯科医療連携室	松山市柳井町2丁目6-2	☎ 932-5407 FAX 947-8654
愛媛県薬剤師会 (在宅医療についての相談)		
在宅薬局支援センター	松山市三番町7丁目6-9	☎ 941-4165 FAX 921-5353

「連携室」や「相談室」といった名称の窓口がある病院等でも、在宅医療や在宅介護の相談を受けています。

介護予防・日常生活支援総合事業

介護予防・日常生活支援総合事業は松山市が行う介護予防の取り組みです。「介護予防・生活支援サービス事業」と「一般介護予防事業」に分かれています。



介護予防・生活支援サービス事業

要支援1・2と認定された人および事業対象者が利用できる訪問サービスと通所サービスです

「利用者負担のめやす」は、サービスにかかる一般的な負担額（1割）を掲載しています。また、一定以上所得者は利用者負担の割合が2割または3割になります。このほかにサービスの利用内容や地域による加算などがあります。

支給限度額（1か月）

事業対象者	50,320円
-------	---------

介護予防型訪問サービス

ホームヘルパーによる排せつ・入浴介助等の身体介護、掃除・洗濯・調理等の生活援助を提供

対象者	利用頻度	利用回数	利用者負担のめやす
事業対象者 要支援1 要支援2	週1回程度	月に3回まで	268円/回
		月に4回以上	1,176円/月
事業対象者 要支援1 要支援2	週2回程度	月に7回まで	272円/回
		月に8回以上	2,349円/月
事業対象者 要支援2	週3回以上	月に11回まで	287円/回
		月に12回以上	3,727円/月



生活支援型訪問サービス

ホームヘルパーなどによる掃除・洗濯・調理等の生活援助を提供

対象者	利用頻度	利用者負担のめやす
事業対象者 要支援1 要支援2	週2回まで	200円/回



介護予防型通所サービス

デイサービスセンターで、食事・入浴介助、機能訓練、レクリエーション（趣味活動・体操等）などを提供

対象者	利用回数	利用者負担のめやす
事業対象者 要支援1	月に3回まで	384円/回
	月に4回以上	1,672円/月
事業対象者 要支援2	月に7回まで	395円/回
	月に8回以上	3,428円/月



生活支援型通所サービス

デイサービスセンターでレクリエーション（趣味活動・体操等）などを提供

対象者	利用頻度	サービス提供時間	利用者負担のめやす
事業対象者 要支援1	週1回まで	4時間を 超える場合	300円/回
事業対象者 要支援1	週1回まで	2時間以上 4時間以下	230円/回



一般介護予防事業

松山市が行う一般介護予防事業は、地域で介護予防の活動が広がるよう、運動などの介護予防教室の開催や、住民主体の通いの場の活動を支援しています。

ふれあい・いきいきサロン活動支援事業

市内に住所を有する65歳以上の高齢者が心身機能の維持向上および介護予防を目的に、公民館や集会所等に月2回以上集い、介護予防メニューを行う自主的なサロン活動を支援するための事業です。

継続的な介護予防活動ができるよう、相談支援や情報提供のほか、新規立ち上げなどをサロンコーディネーターが支援します。

また、活動にかかる経費や会場使用料などの支払いに対し支援を行います。

さらに、令和5年4月から、ふれあい・いきいきサロンの登録条件を緩和した、ふれあい・いきいき緩和型サロンの支援を開始しました。

松山市社会福祉協議会 地域支援課 ☎941-3828 FAX941-4408

高齢者向けの出前健康講座(高齢者健康づくり支援事業)

対象者 65歳以上の人(要支援・要介護認定者及び事業対象者を除く)10人以上のグループ

内容 運動・口腔・栄養など、介護予防・フレイル予防に役立つテーマで、保健師、栄養士、理学療法士、歯科衛生士などが地域へ出向き、30分程度の講演や運動の実習などを行います。



松山市保健所 健康づくり推進課 ☎911-1855 FAX925-0230

まつやまスマイルウォーキングマップ

ウォーキングを通して介護予防や健康づくりに取り組んでいただけるよう、まつやまスマイルウォーキングマップを配布しています。松山市地域保健推進協力が考案した、季節を感じるコースと35地区のおすすめコースを掲載しています。令和6年3月末までの期間限定で、歩いた日数やコース数に応じて達成証をお渡しする取組(「+10分ウォーキング 100日達成証をもらおう!」「スマイルウォーキングマスターを目指そう!」)も実施しています。ぜひご活用ください。

設置場所

市役所本庁1階、松山市保健所、保健センター南部・北条・中島各分室等

松山市保健所 健康づくり推進課 ☎911-1814 FAX925-0230



(通信料は自己負担になります)



まつやま週イチ体操 まつイチたいそう

毎週 続けて いきいき 長寿

まつやま週イチ体操「まつイチ体操」は介護予防や健康寿命の延伸を目的に、松山市保健所の理学療法士が考案しました。

「毎週」「続けて」「いきいき」「長寿」を目指して、地域の人やお友達と一緒に「まつイチ体操」を始めてみませんか？

●「まつイチ体操」とは？

- 年を重ねていくことで硬くなる筋肉や痛みが出てくる関節、悪くなるバランスに焦点を当て、ストレッチ・筋力トレーニング・バランストレーニングを取り入れた約60分・30分の体操です。
- ゆっくり寝て行いますので、リラックスして全身をじっくりとストレッチすることができます。
- 年齢とともに弱くなる姿勢を保つための「抗重力筋」を鍛える筋力トレーニングやバランストレーニングが特徴です。
- 概ね週1回継続して行っていただくと効果的です。

(内容の一部)



●「まつイチ体操」のCDとパンフレット(虎の巻)について

- 「まつイチ体操」は、CDを聞きながら行う体操です。
- 動きが分からない時のために、CDの内容に沿った「まつイチ体操」パンフレット(虎の巻)・動画を作成しています。松山市ホームページから「まつイチ体操」で検索していただくとご覧いただけます。

●「まつイチ体操」をしてみませんか？

- 松山市保健所では、まつイチ体操のCDを使って定期的(週1回程度)に体操をするグループを支援しています。
- 3名以上のグループで、体操ができる場所があればすぐに始めることができます。

まつやま週イチ体操

まつイチたいそう
毎週 続けて いきいき 長寿



松山市保健所 健康づくり推進課 ☎911-1814 FAX925-0230

(通信料は自己負担になります)

認知症高齢者の支援

認知症サポーター養成講座

認知症サポーター養成講座は、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく支援する「認知症サポーター」を養成することを目的としています。

認知症サポーター養成講座の受講を希望する「10名以上の企業・団体等」に、講師を派遣しますので、各地域包括支援センター（P46）または下記へお問い合わせください。

※市民対象の認知症サポーター養成講座を、年1回開催しています。

開催日時などは、介護保険課までお問い合わせください。

松山市介護保険課 ☎948-6949 FAX934-0815

まつやまオレンジぶっく(認知症ケアパス)

まつやまオレンジぶっく(認知症ケアパス)は、高齢者本人やその家族、市民のみなさんに認知症について知ってもらい、早期に相談・受診するために、認知症度合い別の相談窓口や利用できるサービスなどの基本的な情報を掲載したガイドブックです。まつやまオレンジぶっくは、介護保険課、各地域包括支援センター、各支所に設置していますのでご活用ください。



松山市介護保険課 ☎948-6949 FAX934-0815

松山市認知症高齢者SOSネットワーク「おまもりネット」

「松山市認知症高齢者SOSネットワーク事業」通称、「おまもりネット」は、松山市と松山市社会福祉協議会が協働して実施しています。認知症高齢者やその家族の人が、地域で安心して生活できるよう、見守り支援体制をつくります。

内 容

認知症高齢者が徘徊により行方不明になった場合、早期に発見できるよう、協力者や協力事業所等に電子メールにて、捜索協力を依頼します。

利用登録

徘徊の恐れがある認知症高齢者の情報を事前に登録することができます。

●お守りキーホルダー

利用登録者には、「お守りキーホルダー」を無料で配付しています。キーホルダーには、登録番号が印字されており、その番号で身元が特定できるようになっています。

協力登録

登録には、「個人」としての登録と「事業所」としての登録の2つがあります。

基本的に、個人の方には、捜索協力、事業所には、捜索協力と見守り協力をさせていただきます。また、登録の際には、メールアドレスの登録が必要です。

(見守り協力事業所には、「シニアまもるくん」ステッカーを無料で配付しています。)

各登録については、各地域包括支援センター（P46）または下記へお問い合わせください。

松山市介護保険課 ☎948-6949 FAX934-0815

松山市社会福祉協議会 地域支援課 ☎941-3828 FAX941-4408

徘徊高齢者家族支援サービス事業

市内に住所を有するおおむね65歳以上の認知症状によって徘徊の見られる高齢者を、居宅において介護している家族に対するサービスです。高齢者に小型の電波発信機を携帯してもらい、行方が分からなくなった場合に、家族から連絡を受けた受信センターが速やかに位置を検索し、家族にお知らせします。(受信センターは位置を家族に伝えるだけで捜しに行くことはありません。)

利用料 市民税所得割課税世帯 1カ月：1,000円、市民税所得割非課税世帯 1カ月：500円

松山市介護保険課 ☎948-6949 FAX934-0815

成年後見制度

成年後見制度は、認知症や知的障がい、精神障がいなどで判断能力が不十分な人が財産管理や身上監護についての契約などの法律行為を行うときに、その人の意思をできる限り尊重しながら、権利と財産を守り支援する制度です。本人・配偶者・四親等以内の親族、もしくは必要に応じて市長が家庭裁判所に成年後見制度の申立てを行い、本人の判断能力や必要性に応じて後見人等が選任され対応します。

また、将来判断能力が衰えたときに備えて、どのような援助を受けるかをあらかじめ決めておく「任意後見制度」もあります。成年後見制度に関する総合的な相談は下記へお問い合わせください。

松山市社会福祉協議会 権利擁護支援課 ☎913-9046 FAX941-4405

●市長申立てについて

認知症、知的障がい、精神障がいなどによって物事を判断する能力が十分でない人のうち、身寄りのない人や身内の援助を期待できない人の人権を守るため、市長が家庭裁判所に対して、成年後見制度の審判を申し立てます。市長申立てに関する相談は下記へお問い合わせください。

市長申立ての相談窓口

認知症高齢者	介護保険課	☎948-6949	FAX 934-0815
知的障がい者	障がい福祉課	☎948-6079	FAX 932-7553
精神障がい者	保健予防課	☎911-1816	FAX 923-6062

松山市権利擁護センター

●松山市権利擁護センター運営事業（成年後見制度利用促進法に基づく中核機関）

認知症高齢者や障がい者など、判断能力が不十分な人の権利を守るための相談窓口です。

内 容 成年後見制度利用など権利擁護に関する相談及び支援

●福祉サービス利用援助事業

認知症高齢者や障がい者など判断能力が不十分な人が地域で安心して生活が送れるよう、生活支援員が訪問援助します。

内 容 福祉サービス利用の相談や援助、日常的な金銭管理等

利用料 1時間まで1,000円※ただし、生活保護を受けている人は無料です。

松山市社会福祉協議会 権利擁護支援課 ☎913-9046 FAX941-4405