

宿毛市介護準備ガイドブック

ずっともっとすくも

SUKUMO CITY.
宿毛市

桜の里、だるま夕日が見える街

ずっと宿毛にいられるように、
もっと宿毛にいたくなるように。



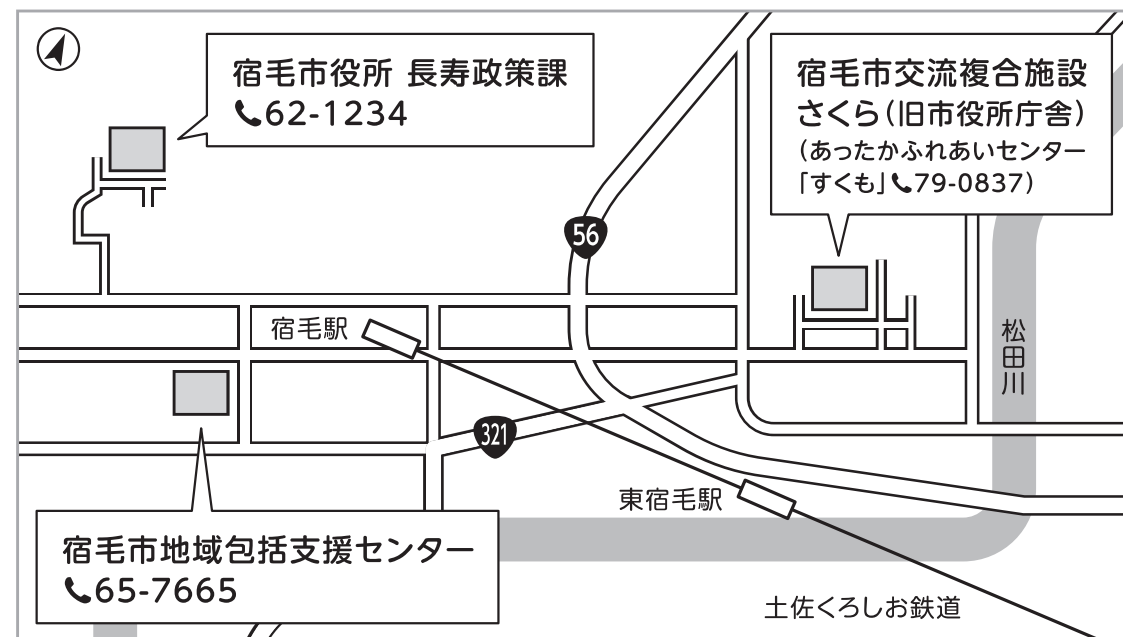


大丈夫。支えは ちゃんとこのまちに

「親の介護が必要そう。どうしたら?」「自分や
パートナーが動けなくなったら?」。将来のこと
を考えると、不安がいくつもわいてきます。
でも、大丈夫。
もしものときのために、そこで働く人たちがいま
す。支えは、ちゃんとこのまちにあります。
困ったとき、迷ったときの相談先が見つかるは
ずです。
ずっと宿毛にいられるように、もっと宿毛にいた
くなるように、宿毛の高校生と一緒に、この本を
つくりました。



アクセスマップ



健康度のチェックリスト、介護に備え帳は
特設サイト「ずっともっとすくも」からダウンロードできます



「ずっともっとすくも」HP



健康度のチェックリスト(pdf)



介護に備え帳(pdf)

宿毛市介護準備ガイドブック ずっともっとすくも

<https://www.city.sukumo.kochi.jp/zuttomotto/>

発行日 2023年3月(2025年1月修正)
発行 宿毛市長寿政策課
〒788-8686 高知県宿毛市希望ヶ丘1番地
TEL 0880-62-1234
FAX 0880-62-1270
Email cyoujyu@city.sukumo.lg.jp

制作 土葉社
デザイン 岡崎紗和
印刷 弘文印刷
取材協力 宿毛高校地域貢献部



見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。



目次 CONTENTS

空から見る！暮らしを支えるサービス	2
すくもの福祉人 宿毛の高校生が聞く「支える×想う×働く」	4
自分の健康度をチェックしてみませんか？	10
「知る」から始まるフレイル・認知症予防	12
在宅生活を支えるサービス	
買い物や食事がしたいとき	14
移動手段がほしいとき	16
自宅で散髪やヘアカラーをしたいとき	18
家事などに困ったとき	19
医療を受けたいとき	20
歯やお口のケアをしたいとき	21
交流の場・趣味の場	22
介護保険って知っちゃうかい？	26
介護認定を受けた人が使えるサービス	
介護の計画(ケアプラン)を立てる	28
自宅で暮らす	29
施設で暮らす	34
介護している家族への支援	36
困ったときの相談窓口	37
介護に備え帳	38

身近なところに「支え」があります。

あなたがやり続けたいことはなんですか？

ずっと宿毛で暮らせるように、あなたらしい暮らしを支えてくれる人たちがいます。

話を聞かせてくれませんか？ きっと、助けになるはずです。

介護保険サービス

自宅で暮らしながら利用する(P30)
(食事、入浴、リハビリ、看護 など)

- ・訪問介護(ホームヘルプ)
- ・訪問看護 など

相談・申請は市役所、
地域包括支援センターへ

介護保険サービス

自宅から通って利用する(P32)
(食事、入浴、リハビリ など)

- ・通所介護(デイサービス)
- ・短期入所生活介護(ショートステイ)など

介護保険サービス

施設で暮らす(P34)

- ・特別養護老人ホーム
- ・グループホーム など

介護保険サービス

住環境を整えるサービス(P29)

- ・福祉用具貸与/特定福祉用具販売
- ・住宅改修 など

交流の場・趣味の場(P22)

あったかふれあいセンター・元気クラブ など

在宅生活を支えるサービス(P14)

配食・見守り・移動販売・福祉タクシー・訪問理美容・掃除・訪問診療・訪問歯科 など



宿毛中央ホームヘルプステーション
ホームヘルパー

日林 真知子さん

宿毛高校小筑紫分校卒
資格:介護福祉士



宿毛市東部居宅介護支援事業所
ケアマネジャー

市川 寛己さん

宿毛高校、平成福祉専門学校卒
資格:主任ケアマネジャー(主任介護支援
専門員)、介護福祉士

「生活を支える」仕事にやりがいを感じます

30歳で福祉の世界へ

元々は別の仕事をしていましたが、子育てをする上で、なかなか休みが取りにくかったんです。仕事を变えようか迷っていた時に、介護の仕事をしている方に声を掛けてもらいました。最初は「自分には向いていないかな」「ちょっと難しいかな」と思っていたのですが、最終的には「やるしかない」と思って始めました。それが30歳くらいの頃。有料老人ホームの職員として働き始めました。

このホームヘルプステーションに来てからは、在宅の利用者さんを訪問するようになりました。高齢者だけではなく、若い方でも障がいのある方の支援をすることがあり、「できないことを手助けする」ということにやりがいを感じています。

人と関わることが好きなので、訪問している時間の中で、利用者さんの笑顔が見れたり、ちょっとプライベートな話が聞けたりして、心を許してくれる感じが出るときがあります。最初はみんな緊張しているので、なかなか笑顔が見られないですね。ドキドキして。でも、回数を重ねるごとに表情が変わってきます。「仕事」なので、線は引かんといかんがです

けど、仲良くなれる、つながりを持てるのが楽しいと感じるときです。

もちろん苦労もありますが、私の場合は、家で普段と同じ生活をしていたら意外とストレスは溜まりません。家族の仲がいいので、家にいるのが一番楽しいですね。

この仕事は、大変だけど楽しいです。特に今は新型コロナもあって、医療とか介護とか、みんなちょっと避けがちだと思うんですけど、やっぱりそういう仕事の人たちがいないと、自分の家で暮らせない方がたくさんいます。その意味でも、人の生活を支えられる仕事はやりがいがあると思っているので、変わらず、今のまま、次の世代に引き継いでいってほしいです。

インタビューを終えて /

介護福祉士はメンタル面でも大変な仕事ですが、やりがいもたくさんあり、仕事をしながら資格を取ってスキルアップできることが分かりました。今回聞いた話も含めて、今後の進路につなげたいと思います。(栗原永愛)



上 細やかなケアのため、同僚と話し合う日林さん＝中央＝

中 訪問から帰ると利用者の情報を整理する

下 デイサービスなども提供する「宿毛市中央デイケアセンター」

「一人ひとりへの尊敬」を忘れないように

地域全体で生活を支えたい

僕たちケアマネジャーは利用者さんの代弁者となり、その方が自宅や地域で自立した生活を送れるように、サービスの調整などのお手伝いをさせてもらっています。

大切にしていることは、利用者さんの立場や視点、思いを意識すること。そして、「一人ひとりに尊敬の思いを持つこと」を忘れないようにしています。どんな生活をしてきたどんな方なのかを、常に考えるようにしています。

以前は施設の中で働いていましたが、施設に入る前の生活や、自分の家にいたい人が長く家にいるためにはどうすればいいのかなどを考える中で、在宅の仕事に興味が湧き、ここで働くようになりました。「もし今の仕事をしなかったら」を考えてみると、思いつくのは消防士や警察官とか……。結局は、人と関わる仕事が好きってことですかね。

もちろん苦労もあります。利用者さんとその方を支えるご家族との間に考え方の違いがあり、衝突することも少なくありません。その時はとても悩みます。でも、その思いの背景には、みんなのいろんな考え方がある。

だから、安易に否定せず、しっかりと話を聞いた上で、あくまで自分は利用者さんの代弁をする立場である、ということを自覚し、中立であることを意識して話すようにしています。認知症の方と接する時も決して否定はせず、どこかなれなれしくなってしまう気持ちをグッとこらえ、しっかり敬意を払ってお話するようにしています。うまく連携が取れて、利用者さんの支援ができたときにやりがいを感じますね。

これからの目標は、もっと地域ぐるみの支援をつないでいくことです。宿毛市はサービス事業が多くはありません。利用者さんと関わらせてもらう中で、いろいろな機関とか地域の方たちと触れ合う機会があるので、地域全体で、その方の生活を支えていけたらいいなと思っています。

インタビューを終えて /

ケアマネジャーという仕事を初めて聞きましたが、介護が必要な方と施設とのつながりをつくる大切な仕事だなと感じました。宿毛市には介護事業所が少ないことから、地域ぐるみで支え合うことも大切だと思いました。(澤松優奏)



上 電話で利用者の相談に乗る市川さん

中 丁寧なコミュニケーションにより良いケアにつなげる

下 「宿毛市東部居宅介護支援事業所」が併設されている簡井病院

宿毛市地域包括支援センター
主任介護支援専門員

若林 敬さん

宿毛工業高校、日本福祉大学卒
資格:主任ケアマネジャー
(主任介護支援専門員)



「向き合う」が宿毛の将来に

高齢者を支える幸せな仕事

地域包括支援センターとは、いわば「高齢者のよろず相談所」です。高齢の方々を支えられる、すごく幸せな仕事です。

この仕事を選んだのは、母親の姿と私自身の経験があったからです。私の祖父母を一生懸命に介護していた母親の姿に加えて、サッカーを子どもたちに教えているうちに「人を相手にすることが好き」ということに気がつき、この仕事を選びました。

宿毛市は現在、人口減少、少子高齢化などに悩まされ、日本の先端を走っています。問題を解決していくために、今、私たちにできることは何か。私は、このまちに若者にとどまってもらうための対策と、高齢の方に元気でいきいきと生活してもらうことだと思います。

若者にとどまってもらうには、医療・福祉・介護の仕事に若者の考えを取り入れ、興味を持ってもらうことです。私たちと若者は年代が違う分、考えも違います。その違いを生かすことで、新しいことが生まれるかもしれません。

高齢の方々に元気でいきいきと生活してもらうには、小さなことから始めることです。

まずは、一人ひとりと向き合うことが大切です。お互いの共通理解がうまくいかないこともあります。たくさんの苦労がありますが、このことがいきいきと生活してもらう近道だと思います。

働く上で心掛けていることは、「高齢の方々や私たちが支援する方々の良い所を伸ばす」「相手の考えをしっかりと引き出す」ということです。お互いが支え合えるにはどのような立ち位置にいればいいのかを意識して、一人ひとりに向き合います。

このまちの将来のために何が必要なのか。一緒に考えていこうと思う仲間が増えるとうれしいです。今、私たちが取り組んでいることがこのまちの将来につながっている、誰かのためになっているのだと思うと、進んで仕事をするができます。

自分の進路は決まっていますが、実際に働いている人の苦労ややりがいを聞き、介護への関心が高まりました。将来、私の親も介護が必要な時が来るので、介護や福祉の知識を身に付け、できる限りのことをしようと思いました。(井上愛妃)

取材を通して、改めて宿毛市の抱えている課題を知ることができ、解決するために私も参加してみたいと思いました。私は福祉関係の仕事に興味があるので、話が聞けて良かったです。また機会があればやりたいです。(酒井利乃娃)



上 ひっきりなしに鳴る電話。住民からの相談に乗る若林さん

下 チームで高齢者を支えるため、職場での情報共有も欠かせない

／ インタビューを終えて ／



宿毛市地域包括支援センター
社会福祉士

植野 大成さん

一緒に地域を良くしたい

親が看護師なので看護の道を目指していましたが、途中で挫折して学校を辞め、保育士を目指していた中で、宿毛でご縁ができて福祉の道を選びました。

地域の方と一緒に楽しく活動ができたときにやりがいを感じます。どうやったら地域が良くなるか、まちの中を散歩して話したり、その場所について教えてもらえたりすると楽しいです。

もちろん、楽しいことばかりではありませんし、求められることに応えられないことや「もっとこうやってあげようかった」と反省することもたくさんあります。

ですが、地域の方や他の職員さんと「この前あんなことがあった」「こんなことができたらどうだろうか?」と一緒に楽しみながら、できることを考えさせてもらえる時間を大切にしていきたいと思っています。

「優しい宿毛やったら、もっといろんな人が来てくれる」と、地域の方が話してくれます。そんな優しいまちをどう実現していくかも一緒に考えていけたらいいですし、そういう思いを大切にしています。

今やっていることをゆるゆると長くつなげ、地域の皆さんと協力していける関係を、ずっと続けてやっていきたいなと思います。

／ インタビューを終えて ／

宿毛がどうやったらいいまちになるか、自分の意見だけではなく、まちの人の意見も取り入れて考えていて、宿毛が好きなんだと伝わってきました。大人になったら県外で働こうかなと思っていたけど、宿毛で働くのもありだなと思いました。(岡田礼)



「楽しいこと」をしよう

「ゆめ・スマイル」は高齢者や引きこもっている人たちも、誰もが気軽に来られるほっとできる場をつくろうと立ち上げたNPOです。毎月第3土曜にはこども食堂を開いています。

居場所づくりとして始めた「みんなのおうち」は毎週火木の13時から。16時ごろまでは地域の人たちが、夕方からは子どもたちが集まります。季節ごとにいろいろなイベントも開いていますよ。

2022年からは地域の福祉医療関係者が集まる「ネットワーク会議」を始めました。自分たちの知らない分野のことを聞くと、「私たちはこうやろう」「ここはコラボしたいね」など、新しいアイデアが生まれていきます。

「ボランティア体験事業」(社協主催)では野菜を育て、みんなで昼食を作ったり、「水曜サロン」では、葉っ

ぱでリースを作ったり、踊ったり、手品をしたり、それぞれの知識や経験を話したり……。とにかく「楽しいこと」をやっています。

どちらもネットワーク会議がきっかけでした。話すだけでなく、実践していく。「楽しいこと」を企画、実践することが大切なことだと思っています。

ゆめ・スマイルの活動



「みんなのおうち」
毎週火曜・木曜 13時～18時
お話をしたり、ものづくりを楽しむ
第3土曜 10時～12時
こども食堂ゆめ&イベントの開催

「水曜サロン」
毎月最終水曜 10時～12時ごろ

問い合わせ:090-5910-0989
住所:中央1-1-30(みんなのおうち)



NPO法人「ゆめ・スマイル」代表

江口 千代美さん



大井田病院 コミュニティナース

中野 知美さん

大阪府立北千里高校、
神戸大学医療技術短期大学部卒
資格：看護師、ケアマネジャー（介護支援専門員）

みんなの「やりたいこと」を応援したい

病院の外で、地域の中で

コミュニティナースを一言で言うと「健康おせっかい」です。すくもいきいきサロンや百歳体操、個人のお宅などに出向いて、皆さんとおしゃべりしながら体調や家族のこと、暮らしのことを聞かせてもらっています。相談に乗るというよりは会話を楽しみながら一人ひとりを知っていく感じで活動しています。

「ゆめ・スマイル」さんや住民さんと一緒に、月1回の水曜サロンも開いています。ここは「人の集まる場所は苦手」という人も参加できる少人数のサロン。「なんちゃあせんでも、座ってお茶飲んでたらええで」みたいな居場所が提供できればと思っています。

地域の人がやりたいことを応援して、みんなが活躍できる場をつくるのがコミュニティナースの大事な仕事。病院で待っていたら、病気になって大変な思いをしてる患者さんにしか出会えへん。住民の皆さんが病気になる前に地域に出て、一人ひとりに会って心と体の健康のために活動できるんじゃないかっていうのがコミュニティナースの考え方です。

元々は大阪で急性期病棟の看護師をしていたんですが、病院の中からは患者さんの

生活が全然見えない。院内の医療と、患者さんの暮らしは本当につながってんのかなとすごく疑問やったんですよね。そんな時、東日本大震災の被災地に支援に入って「地域医療がやりたい」って思いました。土佐清水に知り合いがいたこともあって、高知に来ました。

この仕事をしていて、人のやりたいことを一緒に実現できるのが最高な感覚です。住民さんのやりたいことや能力を表現する機会をつくったり、医療職や行政の人の思いを後押ししたり。患者さんだけでなく、関わる人みんなの思いを応援できるのが一番うれしいです。

だから、何歳になってもやりたいことやチャレンジすることを諦めてほしくない。80代で「コミュニティナースになりたい」って言うてくれた人もいました。周りが驚くようなことでもどんどんやってみてほしい。サポートしますから、一緒にやってみましょうよ。

コミュニティナースとは

島根県雲南市の「コミュニティナースカンパニー株式会社」代表、矢田明子さんが始めた取り組みです。暮らしの中で、地域の人たちと一緒に「うれしい」や「楽しい」をつくるのが特徴です。2016年から700人以上が講座を受け、全国で活動しています。



上 2022年12月に導入された「ヘルスケアモビリティ」

中 オンライン診療ができるヘルスケアモビリティの車内で住民と話す中野さん

下 大井田病院



宿毛市役所 長寿政策課
看護師

山本 哲也さん

もっとお年寄りと話したい

主に、高齢者の健康相談や自宅訪問をしています。ほかにも、筋力を維持するためにつくられた高知発祥の「いきいき百歳体操」など、たくさんのことしています。

市役所で働くようになったのは、看護師の資格を取って、たまたま最初にあった試験が市役所の試験だったから。試験慣れするために受けたのがきっかけで、そのまま20年以上働いてます。

心掛けていることは、コミュニケーションの仕方、話し方です。相手に応じて、話し方を使い分けています。あと、困った人がいたら、その人に一番適切な方法やサービスも考えます。

コミュニケーションのコツですか？
僕は話するのが好きですけど、聞き手に回るのがいいと思います。特に、健康相談に来る方は何か話したくて来ているので。本当はもっと一人暮らしのお

年寄りと接したり、お話をしたりしたいんですけど、今は忙しくてそれが後手後手になってしまうのが、少し苦労しているかな。

「やりがい」は考えたことがないんですよ。なんだろう…。みんなで考えて、介護のサービスをその人のために利用して、その人がちょっとでも長く家に住むことであれば、やりがいを感じられるかなって思います。

インタビューを終えて

私は人見知りで、人と会話を続けることがあまり得意ではないので、会話を続けるコツを参考にしたいです。相手の方のことを考えながらお仕事をされる姿はすごく素敵だなと感じ、私も将来お仕事をされる際にはこうなりたいなと思いました。
(澤田春菜)



宿毛高校地域貢献部

取材・撮影を担当しました！

高知県立宿毛高校の部活動の一つ。高齢者のいる施設訪問から始まり、「宿毛で困っている人の役に立ちたい」と、家庭や企業などで余った食品を子ども食堂などに届ける活動を手伝ったり、林邸の運営をサポートしたり、地域の人たちの依頼を受けて、活動しています。

今回の企画には1年生6人が参加。宿毛で高齢者の生活を支える仕事をしている人たちの取材・撮影を担当しました。



宿毛高校地域貢献部は地域のさまざまな活動に参加しています





自分の健康度をチェックしてみませんか？

相談は宿毛市地域包括支援センターへ(☎65-7665)



あなたの現在の状態について、「はい」「いいえ」の当てはまる方に○をしてください。
それぞれの項目で、赤い枠に当てはまった○の数を結果欄に記入します。



1 生活機能全般			結果
1	バスや電車で1人で外出していますか (1人で自家用車を運転して外出している場合も「はい」となります)	0 はい 1 いいえ	/5
2	日用品の買い物をしていますか	0 はい 1 いいえ	
3	預貯金の出し入れをしていますか	0 はい 1 いいえ	
4	友人の家を訪ねていますか	0 はい 1 いいえ	
5	家族や友人の相談にのっていますか (電話で相談に応じている場合も「はい」となります)	0 はい 1 いいえ	
2 運動器の機能			結果
6	階段を手すりや壁をつたわずにのぼっていますか	0 はい 1 いいえ	/5
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0 はい 1 いいえ	
8	15分位続けて歩いていますか (屋内、屋外などの場所は問いません)	0 はい 1 いいえ	
9	この1年間に転んだことがありますか	1 はい 0 いいえ	
10	転倒に対する不安は大きいですか	1 はい 0 いいえ	
3 栄養状態			結果
11	6カ月間で2〜3kg以上の体重減少がありましたか	1 はい 0 いいえ	/2
12	BMIが18.5未満ですか(BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)) 【例】身長160cm、体重50kgの場合、50kg÷1.6m÷1.6m=BMI 19.5	1 はい 0 いいえ	
4 口腔機能			結果
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1 はい 0 いいえ	/3
14	お茶や汁物などでむせることがありますか	1 はい 0 いいえ	
15	口の渇きが気になりますか	1 はい 0 いいえ	
5 閉じこもりの傾向			結果
16	週に1回以上は外出していますか (過去1カ月の状態の平均)	0 はい 1 いいえ	/2
17	昨年と比べて外出の回数は減っていますか	1 はい 0 いいえ	
6 認知機能			結果
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1 はい 0 いいえ	/3
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0 はい 1 いいえ	
20	今日が何月何日かわからない時がありますか (月と日がどちらかしかわからない場合には「はい」となります)	1 はい 0 いいえ	
7 こころの健康状態			結果
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1 はい 0 いいえ	/5
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1 はい 0 いいえ	
23	(ここ2週間) 以前は楽にできたことが今はおっくうに感じられる	1 はい 0 いいえ	
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1 はい 0 いいえ	
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1 はい 0 いいえ	

年齢によって体力や気力に変化が生じ、日常生活に支障が出ることは誰にでもあります。
ちょっとした変化でも、支援機関に相談してみてください。

1 生活機能全般のチェック → 動かない状態が続いていませんか？	
日常生活で動かない状態が続いていると、心身がより早く衰える可能性が高まります。 赤い枠に当てはまる項目が少なくなるように、できることに取り組みましょう。 →「生活機能全般」の情報はP12、P33で紹介しています。	
2 運動器の機能のチェック → 足腰が衰えていませんか？	
足腰が衰えると、動かない状態が長くなったり、転倒したりする可能性が高まります。 チェック結果が3点以上の人には要注意。無理のない範囲で体を動かすようにしましょう。 →「運動器の機能」の情報はP12、P33で紹介しています。	
3 栄養状態のチェック → 栄養不足になっていませんか？	
栄養が不足すると、筋力が衰えたり、抵抗力が弱まったりするリスクが高まります。 チェック結果が2点の人には要注意。バランスの良い食事を心がけましょう。	
4 口腔機能のチェック → お口の機能が弱っていませんか？	
食べたり飲んだりする力が弱まると、栄養不足や、誤嚥による肺炎を招く危険があります。 チェック結果が2点以上の人には要注意。口腔ケアでお口の健康を保ちましょう。	
5 閉じこもりの傾向のチェック → 外出の機会が減っていませんか？	
家に閉じこもりがちになると、心身の衰えや認知機能の低下、うつを招きやすくなります。 チェックリスト番号16に該当した人には要注意。出かけることを習慣にしましょう。	
6 認知機能のチェック → 物忘れやできなくなったことが増えていませんか？	
認知機能の低下は早期の治療と予防で、進行を遅らせることができます。 チェック結果が1点以上の人には要注意。違和感があれば早めの受診が効果的です。 →「認知機能」の情報はP13で紹介しています。	
7 こころの健康状態のチェック → 「心の落ち込み」が続いていませんか？	
うつ病になると活動が減り、心身の衰弱を招きやすくなります。 チェック結果が2点以上の人には要注意。心の落ち込みが続く場合、早めの相談が大切です。	



→ 左ページの1〜20のうち
合計点が10点以上の人には要注意！ P12、P13、P33へ

「知る」から始まる フレイル・認知症予防

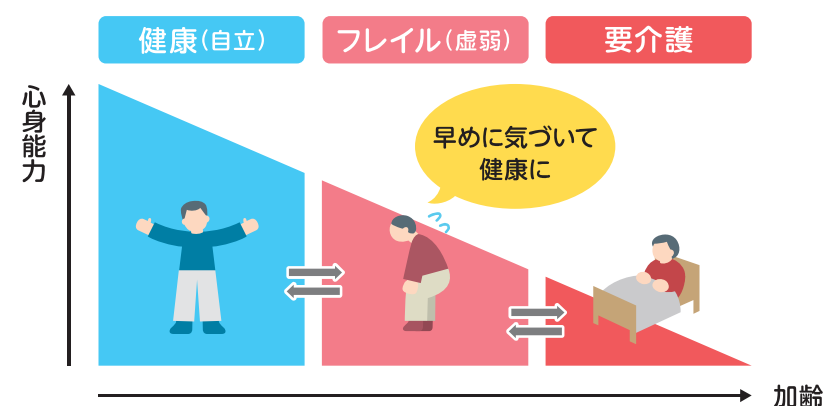
高齢になっても元気を保つには、適切な生活習慣が必要です。
「もう年だからしかたない…」と思わず、「自分の生き方を選ぶ！」
という意識で毎日を過ごすようにしましょう。



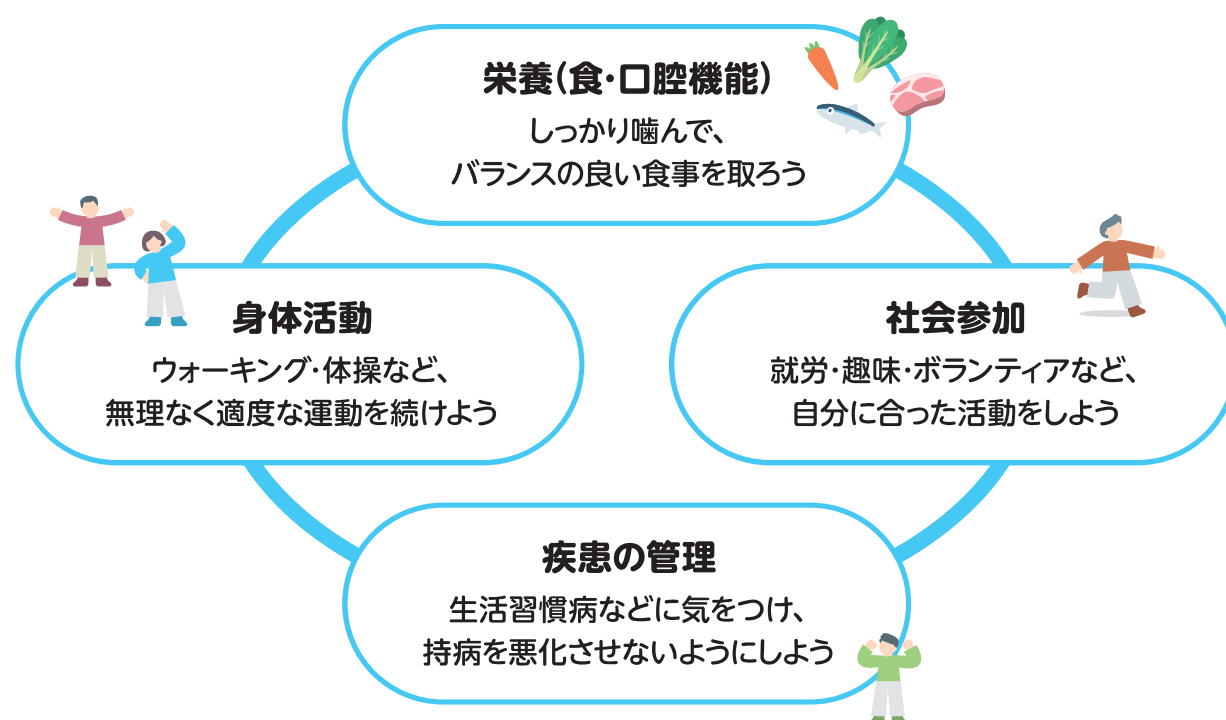
? フレイルのこと知っちゃうかい?

健康は日々の積み重ね

フレイルとは、体や心の働きが弱くなった状態のこと。そのまま放置すると、誰かのサポートが必要な状態(要介護状態)になる可能性があります。早めに気づいて適切に予防すれば、健康な状態に戻ることができます。

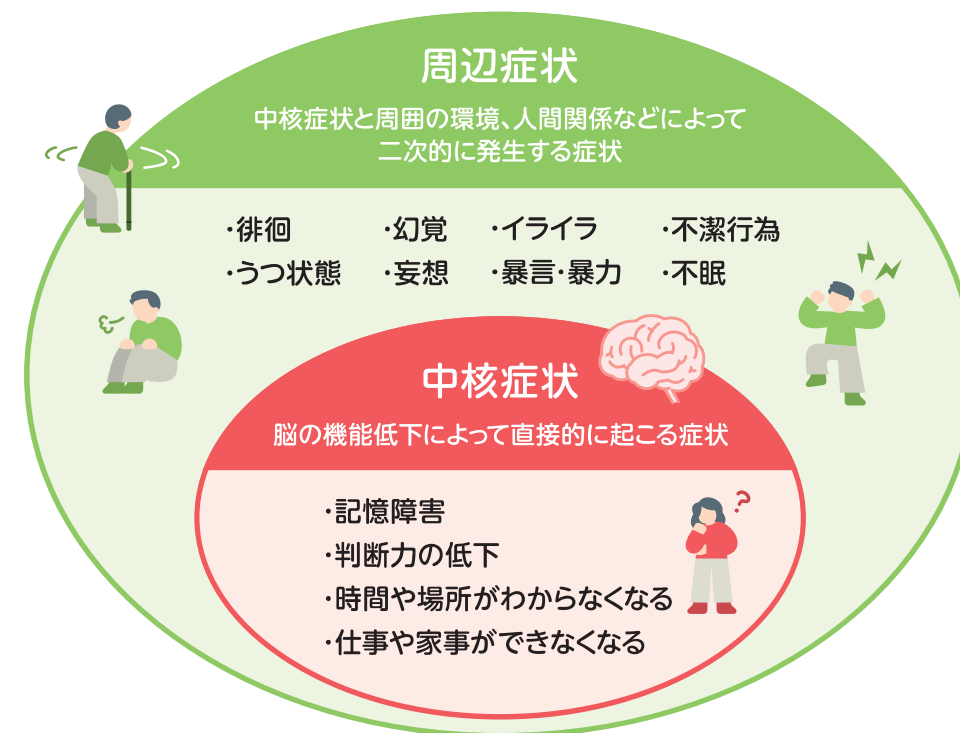


! フレイル予防のポイント



? 認知症のこと知っちゃうかい?

認知症とは、脳の機能が低下するだけでなく、「生活に支障が生じる状態」のことです。認知症の症状は「中核症状」と「周辺症状」の2つに分けられます。症状や予防のポイントを知っておきましょう。



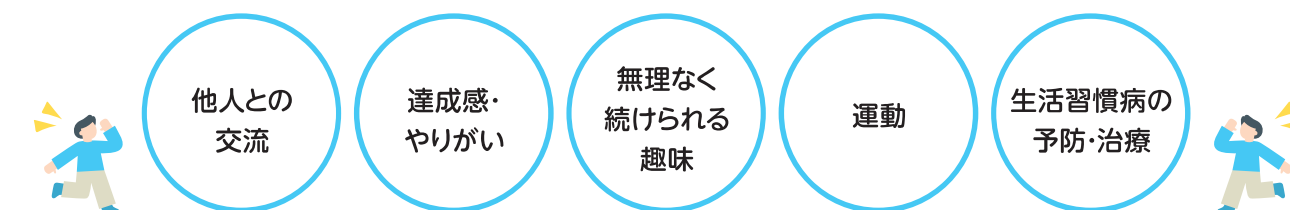
認知症の人の行動の背景には、不安や戸惑い、今までできていたことができない悔しさなど、本人なりの理由があります。

その人の行動を理解しようという気持ちで接すれば、周辺症状は起きにくいことが分かっています。不可解な言動も、慌てて制止したり否定したりせず、穏やかに接することが大切です。

「認知症かな」と思ったら、かかりつけ医や
宿毛市地域包括支援センター(☎65-7665)、
宿毛市長寿政策課(☎62-1234)に相談してみましょう。

認知症の人の介護や家族の悩みなどを相談できる「高知県認知症コールセンター」(☎088-821-2818)もあります。宿毛市内には「認知症の人と家族の会」などの集いの場があり、認知症サポーターも活動しています。

! 認知症予防のポイント 体を動かし、脳を鍛え、他人と交流しましょう。



在宅生活を支えるサービス

2024(令和6)年10月末現在

ずっと宿毛で、自分らしい暮らしができるように、さまざまなサービスの情報を集めました。
事業内容が変わる場合がありますので、詳しくは各事業者にお問い合わせください。
分からないことや不安なことは、宿毛市長寿政策課(☎62-1234)にご相談ください。

買い物や食事がしたいとき

配食・見守り

食の自立支援(配食サービス)

☎62-1234 (宿毛市長寿政策課)

栄養バランスの取れた夕食を宅配します。訪問時に利用者の安否を確認する「見守り」も兼ねています。利用には申請が必要です。家族や民生委員、ケアマネジャーからの代理申請も可能です。
①毎日(祝日含む)②月～金曜(祝日除く)
のパターンで利用できます。
市内の法人及び事業者が提供します。



【対象者】 おおむね65歳以上の単身世帯、高齢者のみの世帯及びこれに準ずる世帯で、老衰や心身の障害及び疾病等の理由により、食事の調理が困難な人。

【料 金】 1食350円から600円(利用者の収入に応じて変わります)

移動販売

食料品や日用品を売る移動販売車が地域を回っています。ルートは変更になる場合があります。
詳しい利用方法や販売場所・時間などは、各業者にお問い合わせください。

サニーマートFCサングリーングリハラ移動スーパーとくし丸

☎090-5710-3205

【とくし丸19号車 近澤パートナー】 水…片島・大島・田ノ浦・内外ノ浦・呼崎・伊与野・小筑紫
【とくし丸22号車 西内パートナー】 月・木…桜町・大月町・土佐清水市 火・金…平田町・三原村
水…神有、橋上、二ノ宮、芳奈、山田、和田

フジ移動スーパー おまかせくん

☎0120-326-600

月・木…午前＝池島、西町、大深浦(月のみ)、片島(木のみ)、中央(木のみ)/午後＝楠山、坂本、神有、奥奈路(月のみ)、二ノ宮
火・金…午前＝中央(金のみ)、坂ノ下、小深浦(火のみ)、錦(金のみ)、市役所/午後＝和田、寺尾、貝磯、竹石、山田
土…午前＝片島、大島/午後＝内外ノ浦、湊、大海、小筑紫、伊与野

弁当配達

コープの夕食宅配

☎0120-994-981 (日曜を除く9時～18時)

四万十市具同240-1

その日に作った弁当を届けるサービスです。配達は平日のみですが、土日用の「冷凍おかずセット」もあります(還住
敷、出井地区は対象外)。栄養状況に応じたゼリー状の介護食も販売しています。

配達サービス

こうち生活協同組合宅配サービス

☎37-4560

四万十市具同240-1

カタログから商品を注文し、指定した場所で受け取る配達サービスです。運転免許証の返納で宅配手数料が無料になります。

沖の島への配達サービス

☎66-1188

平田町戸内1813-1 社会福祉法人 愛生福祉会

新鮮市場「あるね屋」で新鮮な野菜を購入し、島へお届けします。

生活支援サービス なごみちゃん(宿毛市中央デイケアセンター)

☎080-6030-1037

中央7-5-44

買い物支援料1回550円(税込)。「サングリーングリハラ」で生鮮食品やお惣菜、日用品を購入して配達します。利用には申し込みが必要です。

前日の17時までに電話で注文してください。配達曜日は地域によって異なるので、お問い合わせください。

電球交換など可能な限りの困りごとにも対応。ケアマネなど専門職へ悩みごとの相談もできます。



灯油配達

事業者によって利用方法や料金が異なります。詳しくはお問い合わせください。

		配達場所	
大江石油店	中央2-8-20	宿毛市内	☎63-2947
イワタニ四国株式会社 アイランド宿毛給油所	幸町8-16	宿毛市内(要相談)	☎63-3168
(株)ペトロール高知	駅東町3-103	二ノ宮/和田/片島/西町/小筑紫/藻津	☎63-3900
増田商事(株)	片島8-23	片島・大島	☎65-8144
(有)宿毛西部給油所	大深浦164-1	西地区(咸陽小学校区)	☎65-8801
平田石油(株)	平田町戸内1744-1	宿毛市内	☎66-0204

移動手段がほしいとき

福祉タクシー

車いすや寝台(ストレッチャー)のまま乗降できるリフトなどが備えられています。病院や施設への行き帰りにおすすめです。車両の設備などは事業者によって異なります。詳しくは各事業者にお問い合わせください。

江口福祉タクシー	与市明8-10	☎63-3306
ひまわりタクシー	高砂39-16	☎65-0005
シルバーサービス	小深浦326-35	☎65-0800
福祉タクシー 大ちゃん	小深浦75-イ	☎090-2821-8555
福祉タクシーそら	大深浦686-2	☎65-5880
すくも介護タクシー	和田1050(宿毛自動車学校内)	☎070-7588-3135

タクシー

さくら観光ハイヤー	中央1-1-19	☎63-2116
宿毛ハイヤー	中央2-9-7	☎63-2111
丸三観光ハイヤー	中央6-2-4	☎63-0050
和田タクシー	和田1220-2	☎63-3671
山田ハイヤー	山奈町山田1335-13	☎66-0523

ゆるりんバス(県道沖ノ島循環線)

沖の島を周回するバスがあります。朝と夕方はスクールバスとしても運行します。
宿毛市企画課(☎62-1255)

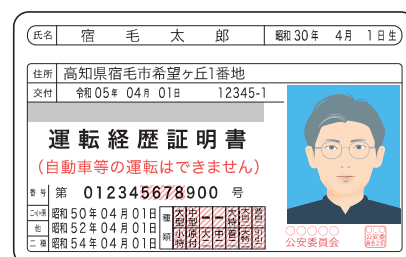


介護ひととメモ 増えています、「免許返納」

「運転経歴証明書」で、はなちゃんバスも半額に

生活に欠かせない自動車ですが、運転免許証を返納した65歳以上の人向けのさまざまなサービスがあり、宿毛市でも自主返納される人が増えています。「はなちゃんバス」も運賃が半額に。各種公共交通やタクシー料金も割引がある場合があります。割引を受けるためには「運転経歴証明書」が必要です。詳しくは宿毛警察署交通課(☎63-0110)などにお問い合わせください。

身分証明書としても使える！



はなちゃんバス



鉄道や路線バスに加えて、市が運行するコミュニティバス「はなちゃんバス」があります。元気に運行していますので、ぜひご利用ください。路線上でも乗り降りできます(一部区間を除く)。

市街地区間 100円(各種割引あり)
宿毛市企画課(☎62-1255)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
まちぐる線	まちぐる線	まちぐる線	まちぐる線	まちぐる線
出井線	栄喜線	舟ノ川線	出井線	藻津線
	藻津線		栄喜線	舟ノ川線

まちぐる線の路線図



高知西南交通(路線バス)



宿毛駅を基点に土佐清水方面や四万十方面に路線バスを運行しています。65歳以上で運転免許を返納した人で「運転経歴証明書」をご提示いただいた人を対象に運賃が半額となります。また、高知西南交通の定期バス路線乗り放題の格安定期券もあります。(☎0880-34-1266)

土佐くろしお鉄道



「運転経歴証明書」があれば、特急・普通列車の乗車券が半額になります。65歳以上が買える定期券「土佐くろしおシニアパス」もお得です。「土佐くろしおシニアパス」は普通列車だけではなく、特急列車も1区間(宿毛ー中村など)+100円で乗車できます。中村駅(☎0880-35-4961)



自宅で散髪やヘアカラーをしたいとき

訪問理美容

さまざまな理由で理容室・美容室まで出向けなくなった人のために訪問サービスを提供しているお店です。



カットショップみやの 理容 ☎63-3554

中央6-1-25

営業時間 9時～19時 予約方法 電話(3～6日前まで) 料金 3,000円～
休業日 月曜 対応エリア 宿毛市・大月町

ビューティーサロンかおり 美容 ☎63-5106

長田町4-21

営業時間 9時～18時 予約方法 電話(3日前まで) 料金 3,300円～
休業日 月・第3日曜 対応エリア 宿毛市内

ヘアーサロン プップケアー 美容 ☎65-5600

高砂20-3 ロイヤルコート105

営業時間 9時～18時 予約方法 電話・LINE(3日前まで) 料金 要相談
休業日 月曜 対応エリア 宿毛市・大月町

メグ美容室 美容 ☎63-1892

二ノ宮992-1

営業時間 9時～18時(要相談) 予約方法 電話(当日でも可) 料金 2,500円～
休業日 月・第3日曜 対応エリア 宿毛市内

Which 美容室 美容 ☎66-1873 または 090-1002-2485

平田町東平1-9-7

営業時間 9時半～18時 予約方法 電話(前日まで) 料金 3,000円～
休業日 月曜 対応エリア 平田町・山奈町



家事などに困ったとき

掃除

シルバー人材センター	高砂4-56 宿毛市総合社会福祉センター内	☎79-0243
株式会社ダスキンサニーマート中村営業所	四万十市古津賀4-41	☎0880-35-5085

ごみの戸別収集 ☎62-1252(宿毛市環境課)

ごみを収集所まで出すことが難しい人のために、自宅敷地内まで収集に行くサービスがあります。申請には要件があります。お気軽にご相談ください。

家事など

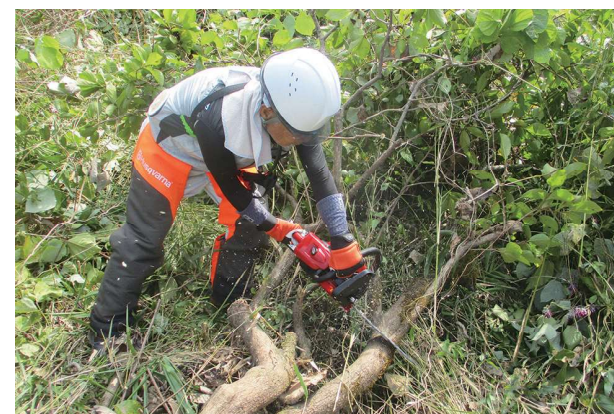
シルバー人材センター ☎79-0243

高砂4-56 宿毛市総合社会福祉センター内

生きがいきり、社会参加の場づくりと、地域社会の活性化のためにつくられた組織です。作業内容や人数によって料金が変わります。お気軽にご相談ください。

【対応可能な仕事】

家事援助(調理を除く)、草刈、剪定、お墓掃除、屋内外の軽易な作業、宛名書きなど。展示会等の搬入出作業、宿直など



働いてみませんか？

60歳以上の健康で働く意欲のある人であれば、働くことも可能です。培ってきた職業経験や技能を生かしてみませんか？

くらし応援団すくも ☎090-4334-4903

医療生協の組合員になることで利用できる有償のボランティアです。組合員になるために出資金500円が必要です。会費は無料です。30分400円(チケット制)。ボランティア登録もできます。

医療を受けたいとき

訪問診療

自宅で診療が受けられる「訪問診療」を行っている医療機関です。

大井田病院	中央8-3-6	☎63-2101
聖ヶ丘病院	押ノ川1196	☎63-2146
川村内科クリニック	平田町戸内1256	☎66-2911
筒井病院	平田町戸内1802	☎66-0013

訪問薬剤管理指導

薬剤師が自宅を訪問します。お薬の正しい飲み方を説明し、飲み残しや副作用などを確認し、治療が適切に行われるようお手伝いします。医薬品や健康に関する相談や支援も行います。

エムズ合同会社 まつむら薬局	宿毛1315-6	☎63-4453
エムズ合同会社 アイ薬局	宿毛5492-2	☎63-1080
なおみ薬局	中央3-6-17	☎63-1587
吉村調剤薬局 有限会社	中央3-8-25	☎63-0469
有限会社 木下薬局	幸町4-36	☎63-2508
すみれ薬局 宿毛店	駅前町2-704	☎62-0093
すみれ薬局 けんみん前店	平田町戸内2085-4	☎62-2244
けんみん薬局	山奈町芳奈3-18	☎66-2710
あおぞら薬局	平田町戸内1898-1	☎62-2700
エール薬局 幡多店	平田町戸内2106-8	☎62-2333

介護ひととメモ 薬の副作用に注意を

高齢になると、複数の病気を持つことで処方される薬が増える傾向にあります。複数の薬が相互に影響して効きすぎてしまったり、効かなかったり、副作用が出やすくなったりすることがあります。ただ、「服用する薬の数が多い＝体に悪い」ということではありません。薬を飲んでいて「なにか変だな」と感じたら、自分で判断せず、必ずかかりつけ医や薬剤師に相談してください。お薬手帳を持ち、自分が処方されている薬の情報をまとめておきましょう。



歯やお口のケアをしたいとき

在宅歯科連携室

自宅で歯科医療を受けるための相談窓口として、高知県は「在宅歯科連携室」を設置しています。

お口に関する困りごとがある場合はご連絡ください。

高知県歯科医師会 幡多在宅歯科連携室

☎0880-34-8500

受付時間 9時～17時(月曜～金曜)

訪問歯科診療

歯科医師や歯科衛生士が自宅を訪問し、むし歯や歯周病の治療や入れ歯の調整、口の中を清潔に保つための口腔ケアを行います。



前田歯科矯正歯科

☎63-3803

萩原1-31

診療時間 9時～12時、14時～18時

休診日 日・祝・木曜午後

二神歯科医院

☎66-1517

平田町戸内4300-1

診療時間 9時～12時、13時半～18時

休診日 日・祝・木曜午後

米花歯科医院

☎66-1331

山奈町山田1376-3

診療時間 9時～19時

休診日 土・日・祝

おきのしま歯科

☎090-9553-4966

沖の島町母島1739

診療時間 9時～12時半、14時～17時

休診日 日・祝

交流の場・趣味の場

宿毛には、趣味を楽しんだり、みんなで交流できる場がたくさんあります。
詳細は各団体か宿毛市長寿政策課(☎62-1234)にお問合せください。

宿毛市いきいきふれあいセンター 宿毛市交流複合施設さくら(旧市役所庁舎)

2022(令和4)年12月にオープン。あったかふれあいセンター「すくも」、すくもいきいきサロンを併設しています。

あったかふれあいセンター「すくも」

☎79-0837

子どもから高齢者まで、誰もが交流できる場です。
【利用日時】平日 9時～16時半
【利用料金】無料
月金は弁当の注文もできます。
送迎ができることもあります。ご相談ください。



お 男んちゃん元気会

男性対象のいきいき百歳体操です。送迎は要相談。
【利用日時】火曜 10時～11時ごろ 【問い合わせ先】宿毛市社会福祉協議会(☎65-7665)

オレンジカフェ「はまゆう」(認知症カフェ)※休止中

ゆったりとお茶を楽しみながら、認知症の人やその家族、地域住民が日々の介護や自分自身のことを語り合う場。相談にも応じています。
【利用日時】第3火曜 14時～16時
【利用料金】100円(飲み物、お菓子付) 【問い合わせ先】宿毛市社会福祉協議会(☎65-7665)

やってみん会!! きてみん会!?

新聞バッグやリースを作ってみたり、芋からこんにゃくを作ってみたり、いろいろなことにチャレンジしてみるイベントです。
【開催日時】第4木曜(隔月開催)
【問い合わせ先】宿毛市社会福祉協議会(☎65-7665)

気軽に体を動かしませんか？

すくもいきいきサロン

☎79-0838

運動器具を使って体を動かします。大井田病院の看護師や理学療法士による健康相談を随時開催。
【利用日時】月～土(年末年始を除く)9時～12時、13時～19時
【利用料金】65歳以上無料。64歳以下・市外在住者 200円



島の集いの場

あったかふれあいセンター「おきのしま」

☎62-5056

沖の島町弘瀬362-2(弘瀬老人憩の家)

【利用日時】平日 9時～16時半 【利用料金】無料 送迎あり

月1回の地域のデイ

隣保館デイサービス(3館で開催)

正和隣保館(和田824-1) ☎63-2254
貝礎隣保館(平田町黒川4492-7) ☎66-0614
手代岡隣保館(山奈町山田892-16) ☎66-0756

体操やもの作りなどのレクリエーションや交流ができます。栄養士が献立を考えた昼食付。
【参加費】300円(野外デイの日は1,000円)

わいわい集まる趣味の場所

健康ひろば・やまもも 医療生協宿毛支部

☎090-5911-3111

幸町6-45

「小筑紫基幹集落センター」(小筑紫町小筑紫220-1)で活動しています。
第1・3水曜…ストレッチ&バランスボール 第2・4木曜…健康麻雀 第3金曜…絵手紙
幸町の拠点でも活動しています。

誰かと話せる団らんの場

ほっとできる居場所 NPOゆめ・スマイル

☎090-5146-7529

中央1-1-30(みんなのおうち)

心も体もホッとできるあたたかい居場所を目指しています。赤ちゃん連れもOK。イベントも開催しています。
【利用日時】火曜・木曜 13時～18時 【参加費】無料

水曜サロン

団らんやゲームなどで楽しく過ごせます。
NPOゆめ・スマイルと大井田病院コミュニティナース企画。
【利用日時】毎月最終水曜 10時～12時
【参加費】200円
【問い合わせ先】☎090-4780-5706



体を動かすならここで！

宿毛市総合運動公園	山奈町芳奈4024	ジャザサイズなど	☎66-1467
和田体育館	和田1612	卓球クラブなど	☎63-5554
東部農村環境改善センター	平田町戸内3357-2	体操、朝活ピラティス	☎66-0300
正和隣保館	和田824-1	体操(月3回)	☎63-2254

みんなでゆっくり体操できる

いきいき百歳体操

ゆっくり手足を動かす高知発祥の体操。近所の人やお友達など、地域主体で実施できます。

市内約50カ所で開催。詳細は各地区か宿毛市長寿政策課へお問い合わせください。地区で実施がない場合、新たに始めることもできます。

【問い合わせ先】宿毛市長寿政策課(☎62-1234)



生きがい・健康づくりに

地域老人クラブ

地域の清掃や講演会の開催、ウォーキングやグラウンドゴルフ、輪投げなどの活動をしています。約30クラブ。詳細はお問い合わせください。

【問い合わせ先】老人クラブ連合会(☎65-7665)

集会所で交流

地域元気クラブ

地域の集会所で交流する場です。月1回程度。約20カ所。食事調理・提供もあります。

開催場所や時間などの詳細はお問い合わせください。

【問い合わせ先】宿毛市社会福祉協議会(☎65-7665)



趣味の場はここから

公民館サークル

洋画・日本画・絵手紙・フラワーアレンジメント・合唱・3B体操・フラダンスなど25団体が活動中。

【問い合わせ先】中央公民館(☎63-2618)



拡大読書器や宅配サービスも

坂本図書館

文字を大きくして見やすくする拡大読書器や大活字本あり。宅配サービス(有料)もあります。

【利用日時】火～金…10時～18時半 土日祝…10時～18時 【問い合わせ先】☎63-2654

講演会を年6回開催

いきがい大学さくら学園

生きがいづくりや健康づくりに関する講演などを年6回開催(予定)。定員200名。参加費無料。送迎は要相談。

【開催場所】中央2-7-14(宿毛文教センター) 【問い合わせ先】宿毛市長寿政策課(☎62-1234)

「支え」はみんなでつくる

介護が必要かどうかは、自身では気づきにくいもの。身近な人のちょっとした気づきや声掛けが、その人らしい暮らしの「支え」につながるかもしれません。



！ 身近な人の変化に気づいたら……

日々の生活や仕事の中では多くの人に出会います。「いつもと違うな」と気がついたら、知人や専門家に相談してみてください。見守りは「できる範囲」で構いません。小さな気づきが、その人の助けになることもあります。



- ・郵便物がたまっている
- ・家の電気がつけっぱなし
- ・服装が季節に合っていない
- ・出かける先が分からなくなっている
- ・家に知らない人がよく出入りしている
- ・電話におびえる etc...



！ 気づいたときの相談先

宿毛市地域包括支援センター(☎65-7665)、
宿毛市長寿政策課(☎62-1234)へご連絡ください

- ・早期の発見が支援につながります
- ・通報した人の情報も守られます
- ・通報した情報は厳守されます
- ・「勘違い」でも責められません

地域に貢献したいときは……

ボランティアをしたい人、してほしい人をつなぐ支援をしています。

【問い合わせ先】
宿毛市社会福祉協議会(☎65-7665)

- ・災害ボランティア
- ・元気応援ボランティア
(あったかふれあいセンターのイベント補助など)
- ・朗読ボランティアサークル「ほほえみ」
- ・要約筆記サークル「さくら」
- ・手話サークル「手話っち！」



近くに集いの場がないときは……

地区での集いの場は自分たちでつくることもできます。地域の健康づくりにつながる活動は、行政の支援を受けることができる場合もあります。お気軽にご相談ください。

【問い合わせ先】
宿毛市社会福祉協議会(☎65-7665)
宿毛市長寿政策課(☎62-1234)



介護保険って知っちゃうかい？

介護保険とは、介護が必要な人とその家族の生活を支える公的な仕組みです。
主に、65歳以上で「要介護認定」を受けた人が介護保険サービスを利用できます。
心身の状態や環境に合わせた介護保険サービスを使って自分らしい生活を送るお手伝いをします。



介護保険サービスの例



！ 介護保険サービスを使うには相談と申請を！

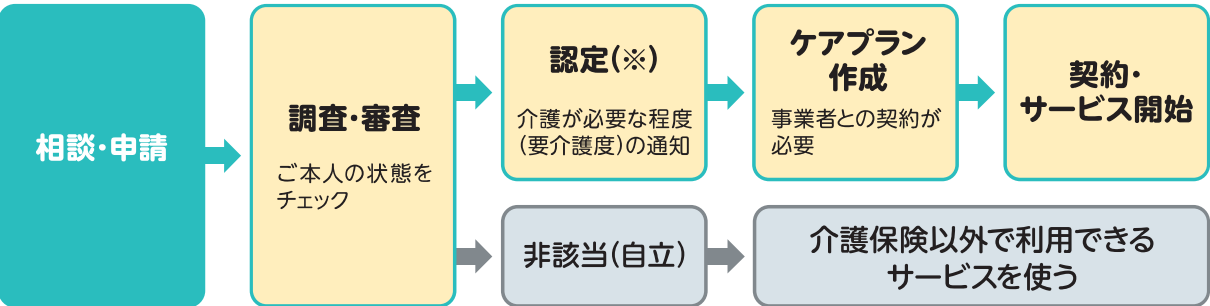
何を相談していいかわからない人も気にせず連絡してください！
専門家が生活の困りごとをお聞きし、どのようなサービスが必要か一緒に考えます。
どんな小さなことでも1人で悩まず、まずは連絡してください。

介護に関する相談先	宿毛市地域包括支援センター	☎65-7665
申請先	宿毛市長寿政策課	☎62-1234

相談では、以下のようなことをお聞きます

- ・食事 ・入浴 ・排泄 ・着替え ・生活動作(寝返り、起き上がり、座る、立つ、歩く) ・家事ができるか
- ・買物 ・金銭管理 ・服薬管理 ・外出 ・趣味

介護保険サービスを利用するまでの流れ



※心身の状態により「要支援1、2」「要介護1～5」の7段階に分類されます。

在宅生活を支える介護保険サービス一覧表

介護保険サービスにはさまざまな種類があります。在宅生活の困りごとに応じて、どんなサービスを利用すればいいのかを一覧表にしました。

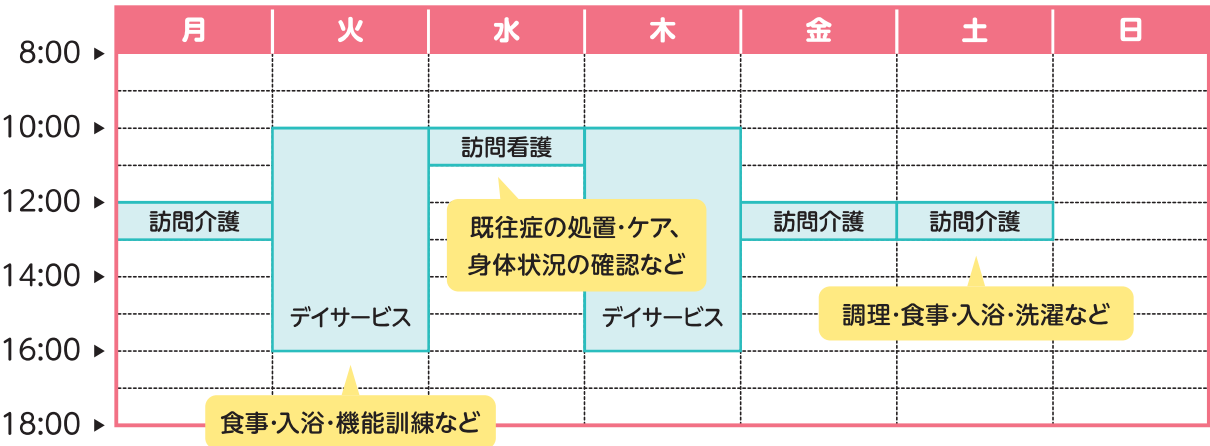
		介護保険サービス	
困りごと	内容	在宅で	施設に通って
介護の専門家に相談したいとき	ケアプランの作成	居宅介護支援・介護予防支援	
日常生活で困ったとき	・食事、入浴、排泄の支援 ・衣服の交換の手伝い ・部屋の掃除や洗濯 ・食事の準備や調理 ・生活必需品の買い物	訪問介護・訪問入浴	通所介護(デイサービス)
リハビリが必要になったとき	リハビリ	訪問リハビリテーション	通所リハビリテーション(デイケア)
病院に通いづらくなったとき	看護師等による身体状況の確認や処置	訪問看護	
健康管理をしてほしいとき	療養や服薬の管理・指導	居宅療養管理指導	
生活を助ける道具が必要とき	杖や車いす、シャワーチェアなどの器具のレンタル・販売	福祉用具貸与・特定福祉用具販売	
自宅を暮らしやすくしたいとき	床のフローリング化やお風呂の改修、引き戸への交換など	住宅改修	
一時的に介護ができなくなったとき	宿泊付きの介護		短期入所生活介護・短期入所療養介護(ショートステイ)

➡宿毛市内の介護保険サービス事業者の紹介はP28～

介護保険サービスの利用例
宿毛花子さん(要介護1)の一週間

要介護度別に決められた上限額の範囲内で、サービスを組み合わせることができます。花子さんのとある一週間を見てみましょう。

1カ月の利用料上限…約16万7000円(自己負担額は1割の約1万6700円)



ケアマネジャーさんと相談して決めよう！

介護認定を受けた人が使えるサービス

サービスの内容や利用時間によって対象者や費用が異なったり、食費などの別途費用がかかったりする場合があります。ご利用の際は担当のケアマネジャーや各事業者にご確認ください。

介護の計画(ケアプラン)を立てる

在宅サービスを受けるにはケアプランの作成が必須です。作成には事業所との契約が必要です。

居宅介護支援

要介護1～5

ケアマネジャーがケアプラン(介護保険サービスの利用計画書)を作成し、安心して介護保険サービスを利用できるよう支援します。ケアプランとは、どんな介護保険サービスをいつ・どれくらい利用するかを決める計画のことです。ケアプランの作成および相談は無料です。

宿毛市東部居宅介護支援事業所	平田町戸内1824	☎66-1188
宿毛市中央居宅介護支援事業所	中央7-5-44	☎63-1424
有限会社たんぽぽ指定居宅介護支援事業所	橋上町平野228	☎64-0755
居宅介護支援事業所アップル	中央2-3-1 2F	☎62-0016
ヒロ・ケアサポート	片島5-20	☎65-5444

介護予防支援

要支援1、2

地域包括支援センターの職員などが介護予防ケアプランを作成し、安心して介護予防・総合事業サービスを利用できるよう支援します。ケアプランの作成および相談は無料です。

宿毛市地域包括支援センター	高砂4-56	☎65-7665
---------------	--------	----------

自宅で暮らす

自宅で暮らし続けるために、さまざまなサービスがあります。

福祉用具貸与/特定福祉用具販売

要支援1、2

要介護1～5

福祉用具を借りたり、購入したりすることができます。ケアマネジャーや、事業所の福祉用具専門員に相談しましょう(自己負担1割～)。

借りられるもの

- ・車いす
- ・歩行器
- ・介護用ベッド など

購入できるもの

- ・ポータブルトイレ
- ・入浴補助用具 など



有限会社 あさひサービス	高砂7-11	☎65-6933
株式会社マサキ・ウェルフェア西南事業所	平田町東平1-5-11	☎66-2362

住宅改修

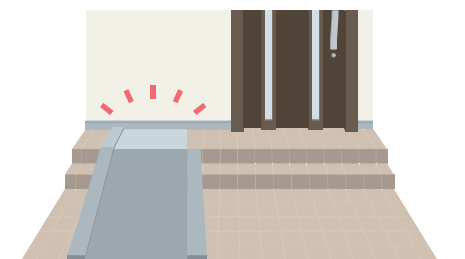
要支援1、2

要介護1～5

自宅をバリアフリーにリフォームできます。ケアマネジャーや理学療法士に相談しましょう(自己負担1割～)。

改修の例

- ・手すりを取り付ける
- ・段差をなくす
- ・床を滑りにくくする など



すくもの
福祉人

すくものふくしびと

在宅生活を支援します

野口 あゆみさん 宿毛市東部居宅介護支援事業所 ケアマネジャー

毎日、いくつもの家庭を回りながら、在宅での暮らしを支援しています。私たちの職場では、地域との関わりを大切にしています。小さい時から地元のお祭りに参加して、地域住民と関わる職員の姿を見てきました。介護の学校を出たわけではありませんが、働きながら専門的な知識を身に付けています。(撮影:澤田春菜)

介護ひととろメモ

自宅を住みやすくしてみませんか？

介護保険が使える「住宅改修」のほかにも、市の「住宅改造支援事業」が活用できる場合があります。助成額は、所得や条件によって変わります。詳しくは宿毛市長寿政策課(☎62-1234)にお問い合わせください。

住宅改造支援事業の対象者

(トイレやお風呂の改修に使えます)

- 前年所得税額30万円未満で、次の項目に当てはまる人
- 1 要支援・要介護の認定を受けた人
 - 2 身体障害者手帳の交付を受け、身体上の障害が1、2級の人
 - 3 要支援・要介護の認定はないが、単身または夫婦のみで居住している65歳以上の人



住宅のバリアフリー改修に伴う固定資産税の減税制度もあります。詳しくは宿毛市税務課(☎62-1239)にお問い合わせください。

訪問介護(ホームヘルプ)/訪問型サービス

事業対象者

要支援1、2

要介護1～5

ヘルパーに来てもらう

訪問介護員(ホームヘルパー)が居宅を訪問し、食事・入浴・排泄などの身体介護や調理・洗濯などの生活援助を行います。

利用者負担
(1割)の目安

【要介護】生活援助(20分以上45分未満)…179円 など

【要介護】身体介護(20分以上30分未満)…244円 など

【要支援】標準的なサービス…287円/回 など

できること

- ・食事・排泄の介護
- ・食事の準備
- ・洗濯
- ・体を拭く
- ・起床や就寝の介助
- ・日用品の買い物 など
- ・入浴の介助
- ・掃除
- ・移動・外出の介助
- ・ごみ出し

できないこと

- ・花木の水やり
- ・家具の移動
- ・ペットの世話
- ・同居家族への支援 など

豊寿園ホームヘルプステーション	平田町戸内1824	☎66-2600
宿毛中央ホームヘルプステーション	中央7-5-44	☎63-1103
ヒロ・ケアサポート	片島5-20	☎65-0533
訪問介護事業所アップル	中央2-3-1 2F	☎62-0016
ちいきの訪問介護	中央6-2-1	☎090-1009-0294
ニチイケアセンターすくも 介	高砂27-34	☎65-5122
訪問介護事業所サザンクロスすくも 介	平田町戸内2097 ヴィブレ栗本307号室	☎62-2577
ヘルプステーションアライブ 介	高砂7-11	☎65-6933

介 …要介護のみ

訪問入浴

要支援1、2

要介護1～5

居宅でお風呂に入れる

介護職員や看護師が移動入浴車などで訪問し、自宅内に簡易浴槽を運び込んで入浴の介助を行います。

※要支援の人はやむを得ない理由がある場合に利用できます。

利用者負担
(1割)の目安

要支援(1回あたり)…856円
要介護(1回あたり)…1,266円



宿毛中央訪問入浴介護事業所

中央7-5-44

☎63-1103

訪問看護

要支援1、2

要介護1～5

看護師などに来てもらう

看護師などが居宅を訪問し、主治医の指示書に基づいて処置やケアを行います。

※要支援の人は介護予防を目的とした場合に利用できます。

利用者負担
(1割)の目安

20分未満…314円
30分未満…471円 など

訪問看護ステーションすくも

中央8-3-6

☎63-0534

訪問看護ステーションであい

押ノ川1196

☎63-0333

訪問リハビリテーション

要支援1、2

要介護1～5

居宅で機能回復訓練を受ける

理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が居宅を訪問し、機能回復訓練などを行います。

※要支援の人は、介護予防を目的とした訓練を受けることができます。

利用者負担
(1割)の目安

約20分間…308円 など

理学療法士による機能回復訓練…体操、運動 など

作業療法士による機能回復訓練…家事、手芸、工作 など

言語聴覚士による機能回復訓練…発声、飲み込む力を鍛える など

筒井病院

平田町戸内1802

☎66-0013

大井田病院

中央8-3-6

☎63-2101

居宅療養管理指導

要支援1、2

要介護1～5

健康管理をしてもらう

医師や歯科医師、薬剤師が居宅を訪問し、療養上の管理や指導を行います。詳しくは担当のケアマネジャーにご相談ください。

※介護保険の認定がない人も医療保険での対応が可能です(金額は異なります)。

利用者負担
(1割)の目安

医師(月2回まで)…515円/回
歯科医師(月2回まで)…517円/回
薬剤師(月2回まで)…566円/回 など

通所介護(デイサービス)/通所型サービス

事業対象者

要支援1、2

要介護1～5

施設で日中を過ごす

施設に通い、日中を過ごしなが食事・入浴・排泄の介護や機能訓練などを受けることができます。
利用は日帰りで、レクリエーションなどもあります。
介護する人や家族にとっても、日中は介護から一時的に離れ、休息やリフレッシュができます。

利用者負担 (1割)の目安	要支援1(週1回程度)…436円/回など 要介護1(1回あたり)…570～658円 要支援2(週2回程度)…447円/回など 要介護2(1回あたり)…673～777円 など
------------------	---

宿毛中央デイサービスセンター	中央7-5-44	☎63-1103
デイサービスセンターつどいの家	平田町戸内1813-1	☎66-1188
デイサービスセンターたんぽぽ	橋上町平野228	☎64-0755
デイサービスさくらんぼ	片島5-20	☎65-8566

通所リハビリテーション(デイケア)

要支援1、2

要介護1～5

施設でリハビリを受ける

施設に通い、食事・入浴・排泄などの日常生活上の支援や、生活機能向上のためのリハビリテーションが受けられます。リハビリは主治医の指示によって受けます。

利用者負担 (1割)の目安	要支援1(1カ月につき)…2,268円 要介護1(1回あたり)…715～762円 要支援2(1カ月につき)…4,228円 要介護2(1回あたり)…850～903円 など
------------------	---

大井田病院	中央8-3-6	☎63-2101
老人保健施設ぎんなん荘	平田町戸内1802	☎66-1177

短期入所生活介護/短期入所療養介護(ショートステイ)

要支援1、2

要介護1～5

施設に宿泊する

施設に短期入所して、日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。本人の体調などで一時的に自宅での介護が難しいときや、介護する人や家族が家を空ける必要があるときなどに利用できます。

利用者負担 (1割)の目安	要介護1(1日あたり)…603～830円 要介護2(1日あたり)…672～880円 など
------------------	---

豊寿園ショートステイサービス	平田町戸内1813-1	☎66-1188
ユニット型特別養護老人ホーム豊寿園	平田町戸内1813-1	☎66-1188
特別養護老人ホーム千寿園	小筑紫町福良80-6	☎62-3020
介護医療院おおいだ	中央8-3-6	☎63-2101
老人保健施設ぎんなん荘	平田町戸内1802	☎66-1177

要介護状態を予防するためのサービス(地域支援事業)

65歳以上の方が要介護(要支援)状態にならないように予防するサービスもあります。
日常生活動作(排泄・食事・入浴・更衣・歩行)や家事・買い物などに困りごとがある人はまず相談してください。
専門職員がお話を聞いた上で、適切なサービスを利用できるようにします。

相談・お問い合わせ先	宿毛市地域包括支援センター	☎65-7665
	宿毛市長寿政策課	☎62-1234

主なサービス

対象者は、P10のようなチェックリストなどで、生活機能が低下していると判断された人(事業対象者)、または要支援1・2の認定を受けた人です。



訪問型サービス・通所型サービス

訪問型サービスについてはP30、通所型サービスについてはP32をご確認ください。

訪問型サービスA(生活援助)

身体介護を必要としない人が対象です。掃除や買い物などの生活援助を受けることができます。
市の研修を受け、シルバー人材センターに登録した人が自宅を訪問します。

利用者負担(1割)の目安	【週1回程度】30分以上60分未満…247円/回
--------------	--------------------------

オンライン健脳カフェ

「オンライン健脳カフェ」とは、認知症に関するセミナー、認知症予防のための運動、脳トレなど盛りだくさんの動画配信サイトです。



スマートフォン、パソコンからいつでも視聴や体験可能！
宿毛市民なら登録料無料！

※ 利用時に通信量がかかります。



「オンライン健脳カフェ」に登録している方、新規で登録した方に…
【宿毛ID】ポイントを100ポイントプレゼントします！



ライブ配信上映会	団体でご利用したい方
健脳セミナー、質問会のライブ配信上映会をしています。 日時：毎週金曜日11時30分～12時 場所：市役所1階 玄関ロビー	団体でご利用したい方に対して、機器の貸し出しを行っています。 貸し出しについての詳細はお問い合わせください。 問い合わせ先：長寿政策課 TEL 62-1234

施設で暮らす 自宅での生活が難しくなったときは、施設で暮らすこともできます。

特定施設入居者生活介護

要支援1、2 要介護1～5

ケアハウスや有料老人ホームなどに入居している人に、施設が日常生活上の支援や機能訓練などのサービスを提供します。

利用者負担
(1割)の目安 要支援1(1日あたり)…183円
要介護1(1日あたり)…542円 など

ケアハウスすくも(※)	平田町戸内1824	☎66-2600
有料老人ホームやいとがわ	平田町戸内3098-1	☎62-2130

※介護型と自立型(一般型)があります。自立型については要介護認定を受けていない人も利用できます。

地域密着型特定施設入居者生活介護

要介護1～5

市が指定した有料老人ホームなどに入居している人に、施設が日常生活上の支援や機能訓練などのサービスを提供します。



利用者負担
(1割)の目安 要介護1(1日あたり)…546円
要介護2(1日あたり)…614円 など

すくも高齢者住宅菜の花	平田町戸内223-1	☎66-1921
有料老人ホームたんぼぼ	橋上町平野228	☎64-0755

認知症対応型共同生活介護(グループホーム)

要支援2 要介護1～5

認知症と診断された人を対象に、共同生活を通じて日常生活上の支援や、機能訓練などを行います。

利用者負担
(1割)の目安 要介護1(1日あたり)…753～765円
要介護2(1日あたり)…788～801円 など

グループホームえやんぱい	平田町戸内1822-2	☎66-2666
グループホーム宿毛の里	二ノ宮1795	☎62-0222
グループホーム花みずき	港南台2-9-25	☎65-0660
グループホームひじり	押ノ川1196	☎63-2333
グループホームこすもす	宿毛5373-5	☎63-4820

介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)

要介護3以上

常に介護が必要で、自宅での生活が難しい人を対象とした施設です。日常生活上の支援や手厚い介護などが受けられます。入所期限はなく、看取りを行っている施設もあります。

利用者負担
(1割)の目安 要介護3(30日あたり)…21,960～24,450円
要介護4(30日あたり)…24,060～26,580円 など

特別養護老人ホーム豊寿園	平田町戸内1813-1	☎66-1188
ユニット型特別養護老人ホーム豊寿園	平田町戸内1813-1	☎66-1188
特別養護老人ホーム千寿園	小筑紫町福良80-6	☎62-3020

介護老人保健施設(老健)

要介護1～5

病気やケガで入院し、状態が安定している人が家庭に戻れるように機能回復訓練や介護を行います。

利用者負担
(1割)の目安 要介護1(30日あたり)…21,510～24,060円
要介護2(30日あたり)…22,890～25,440円 など

老人保健施設ぎなん荘	平田町戸内1802	☎66-1177
------------	-----------	----------

介護医療院

要介護1～5

長期療養が必要な人のための施設で、日常的な医学管理と生活上の介護を行う施設です。

利用者負担
(1割)の目安 要介護1(30日あたり)…21,630～25,500円
要介護2(30日あたり)…24,960～28,800円 など

介護医療院おおいだ	中央8-3-6	☎63-2101
-----------	---------	----------

有料老人ホーム

(介護保険施設ではありません)

有料老人ホームすくも	二ノ宮1795	☎62-0555
有料老人ホームひまわり	貝塚12-6-7-1	☎63-1233
有料老人ホームさくら苑	片島5-20	☎65-7557
サザンクロスⅡ	山奈町山田6318	☎66-0808

高齢者住宅

(介護保険施設ではありません)

高齢者住宅あおぞら	宿毛5343	☎63-1307
-----------	--------	----------

介護している家族への支援

中重度の介護を要する高齢者を介護している家族に対する支援もあります。
詳しくは宿毛市長寿政策課(☎62-1234)にご相談ください。

家族介護慰労金

要介護3～5の家族

申請日からさかのぼって1年間、要介護3以上、またはそれに相当する状態であると認められる人を在宅で介護している家族に慰労金を支給します。
ただし、申請日前の1年間において、介護保険法に規定する居宅サービスまたは施設サービスを利用していないなどの支給要件があります。

支給額	年額…100,000円
-----	-------------

介護用品給付事業

要介護4、5の家族

要介護4以上、またはそれに相当する状態であると認められる人を在宅で介護している家族に対し、紙おむつや尿とりパッドなどの介護用品を支給します。ただし、要介護者は市民税非課税であることなどの支給要件があります。

給付限度額	●要介護者・介護者ともに市民税非課税の世帯(年額)…75,000円 ●要介護者が市民税非課税、介護者が市民税課税の世帯(年額)…60,000円
-------	--



高齢者の紙おむつ代が医療費控除の対象となります

紙おむつ代は、通常であれば医療費控除の対象にはなりませんが、特定の条件を満たせば確定申告などで医療費として申告することができます。
詳しくは、宿毛市税務課(☎62-1239)にご相談ください。

介護ひととメモ

レスパイトケア

介護する人も健康を大切に

介護する人にとっても、休息や息抜きは大切です。
デイサービスやショートステイなどの介護保険サービスを利用し、介護者の負担を軽減することを「レスパイトケア」と呼びます。介護生活から一時的に離れ、リフレッシュできるようにして介護者の健康を守ります。
介護を一人で頑張りすぎて疲れる前に、市役所や各事業所が行っている事業や介護保険サービスを活用してください。困ったときはケアマネジャーや地域包括支援センター、市役所に相談してみてください。



困ったときの相談窓口

宿毛市内の相談窓口

宿毛市地域包括支援センター

☎65-7665

高砂4-56

高齢者の医療・福祉・介護について、どこに相談していいかわからない困りごとや悩みは、まず宿毛市地域包括支援センターにご連絡ください。相談は無料です。
社会福祉士、ケアマネジャー、保健師などのスタッフが話を聞き、関係機関と連携して生活をサポートをします。
また、一人ひとりの暮らしを地域ぐるみで支えるネットワークづくりにも取り組んでいます。お気軽にご相談ください。





地域包括支援センターを運営する宿毛市社会福祉協議会では、介護機器の貸し出し、高齢者などを対象にした日常的な金銭管理のほか、収入の少ない世帯や障害者・高齢者世帯の人を対象にした資金の貸し付けと相談支援などを行っています。

身近な困りごと相談	地域の民生委員(宿毛市福祉事務所)	☎62-1240
権利を守ること・虐待	宿毛市社会福祉協議会	☎65-7665
	宿毛市長寿政策課	☎62-1234
心の相談	宿毛市健康推進課	☎62-1235
緊急通報(消防)	119番通報 または宿毛消防署	☎119または63-3111
事故事件(警察)	110番通報 または宿毛警察署	☎110または63-0110

宿毛市外の相談窓口

権利を守ること・虐待	高知弁護士会	☎088-872-0324
	高知県女性相談支援センター	☎088-833-0783
	高知県司法書士会(無料相談)	☎088-825-3143
心の相談	こころの健康相談統一ダイヤル	☎0570-064-556
	よりそいホットライン	☎0120-279-338
	みんなの人権110番	☎0570-003-110
消費生活・多重債務相談	高知県司法書士会(無料相談)	☎088-825-3143
	幡多広域消費生活センター	☎0880-34-8805
民事に関する法律相談	高知弁護士会無料相談(四万十市開催)	☎088-822-4867
	法テラス中村法律事務所	☎050-3383-0467

介護に備え帳

記入日 年 月 日

人生100年時代、介護は誰が必要になるものです。

「もしもの時」に備えて、あなたの情報や思いを書いてみませんか。

身近な人とわいわい話しながら、介護に備えてみてください。

あなた自身について

お名前

名前の由来

生年月日

長所

育った場所

あなたの好きなもの3つ（食べもの・場所・動物・歌・有名人など、なんでもOK）

1.

2.

3.

趣味・楽しみ

やってみたいこと

介護が必要になったら

介護が必要になったり、病気にかかったりしても自分らしく生活するため、どんなことを伝えたいですか？
あなたの思いをご自由にお書きください。

例：「自宅で家族やヘルパーに介護してほしい」「施設で過ごしたい」「家族の判断に任せたい」など

持病

かかりつけ医

かかりつけ薬局

重い病気になったら

例：「病気と余命を告知してほしい」「告知はしないでほしい」「家族の判断に任せたい」「〇〇の場合は告知してほしい」など

治療について

例：「こんな治療をしてほしい」「苦痛は和らげてほしい」など

財産について

年金		保険	
預貯金		有価証券など	
不動産	土地	負債・ローン	
	家屋	その他	

老後に備えて知っておきたいこと

例:「介護保険ってなに?」「介護費用はいくら?」「延命治療の選択肢」「遺産相続の手続き」など

大切な人や家族に伝えたいこと

からのメッセージ

身近な誰かからメッセージをもらってみませんか。