

高齢者生活支援 ガイドブック



このガイドブックは、南相馬市に住んでいる高齢者（65歳以上）の方がいる世帯を対象に配布しています。

日常で困った時の相談窓口をはじめ、地域参加や各種生活支援サービス、介護保険、医療機関など生活に役立つ情報を一冊にまとめたものです。

皆さまが充実して安心した生活を送ることができるよう願いを込めて作成しました。ぜひ、日常生活の中で「すぐ手にとって確認できる一冊」としてご活用ください。

目 次

1 困ったときは（相談窓口）

- (1) 地域包括支援センター P1~2
- (2) 民生委員・児童委員 P2

2 楽しく充実した毎日を（いきがづくり）

- (1) 社会参加活動 P3
 - ① 老人クラブ
 - ② シルバー人材センター
- (2) 施設 P3
- (3) 生涯学習まちづくり出前講座 P4

3 安心した生活を送りたい（高齢者福祉サービス）

- (1) 生活支援等サービス P5~6
 - ① 外出支援サービス
 - ② 車いす同乗軽自動車貸出サービス
 - ③ 軽度生活援助サービス
 - ④ マッサージ施術助成サービス
 - ⑤ 要配慮者家庭ごみ戸別収集サービス
 - ⑥ 高齢者日常生活用具給付等サービス
- (2) 家族介護支援サービス P6~7
 - ① 紙おむつ助成事業
 - ② 介護用品助成事業
 - ③ 家族介護教室
 - ④ 家族介護者交流事業
- (3) その他の支援サービス P7~10
 - ① 配食サービス
 - ② 生活支援ショートステイサービス
 - ③ 高齢者にやさしい住まいづくり助成（簡易な住宅改修の支援）
 - ④ 徘徊高齢者等位置情報探索機器貸与サービス
 - ⑤ 徘徊高齢者等早期身元特定サービス
 - ⑥ 緊急通報システムサービス
 - ⑦ おもいやり駐車場利用制度について
 - ⑧ 高齢者補聴器購入費助成制度
 - ⑨ 救急医療情報キット

4 もっと元気に暮らすために

- フレイルについて P11

5	あれっ、もの忘れかなと感じたら （認知症の相談・支援）	・・・ P12～13
6	介護が必要になる前に（総合事業）	
	（1）介護予防・日常生活支援総合事業とは	・・・ P14
	（2）総合事業の利用までの流れ	・・・ P14
	介護予防・生活支援サービス事業	・・・ P15
	介護予防事業	・・・ P16
7	介護が必要になったら（介護保険サービス）	
	（1）介護（介護予防）サービス利用のしかた	・・・ P17
	（2）利用者負担の支払い	・・・ P18
	（3）南相馬市での介護サービスの種類	・・・ P19～20
	（4）介護保険料について	・・・ P21～22
8	あなたらしく生きるために（権利擁護の推進）	
	（1）高齢者虐待防止の推進	・・・ P23
	（2）成年後見制度の活用	・・・ P23
9	南相馬市社会福祉協議会のサービス	・・・ P24
10	最期まで自分らしく過ごすために（在宅療養・在宅看取り）	
	（1）在宅療養とは	・・・ P25
	（2）在宅看取り ～ご家族へ向けて～	・・・ P26
11	“終活”について考えてみませんか	
	（1）終活とは	・・・ P27
	（2）どうして終活をするのか	・・・ P27
	（3）終活でやるべきこと	・・・ P27
	（4）エンディングノート	・・・ P28
12	介護保険事業所一覧	
	南相馬市指定居宅介護支援事業者一覧	・・・ P29
	介護保険・施設サービス市内事業所一覧	・・・ P29～31
13	医療機関一覧	
	南相馬市医療機関（病院・診療所・歯科）	・・・ P32～34
	相馬・新地医療機関	・・・ P34
	夜間・休日の診療機関について	・・・ P34

★掲載内容に変更が生じた場合は、市のホームページへ修正したものを掲載いたします。

(1) 地域包括支援センター

地域包括支援センターは、南相馬市が委託した高齢者の総合相談窓口です。高齢者の皆さまが、住み慣れた地域で安心して生活を続けられるように、主任ケアマネジャー・保健師・社会福祉士などが中心となって、高齢者の皆さまの支援を行います。

健康・介護・福祉・医療・生活に関することなど、相談や心配ごとなどありましたら、担当地域の地域包括支援センターにご連絡ください。

～こんな相談ごとありませんか？～

介護保険について聞きたい！

- ・ 介護保険ってなに？
- ・ 介護予防サービスってなに？
- ・ どんな手続があるの？
- ・ どんなサービスがあるの？
- ・ 料金はいくらなの？

元気に暮らしたい！

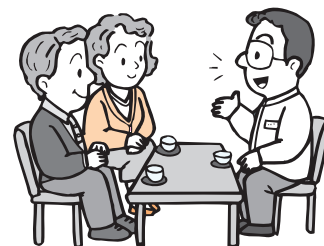
- ・ 自立した生活を送りたい
- ・ 寝たきりを予防したい
- ・ 介護予防の教室に参加したい
- ・ 健康でも使えるサービスがあるの？
- ・ 認知症を予防したい

◆ 主な仕事	<p>●総合相談（何でもご相談ください）</p> <p>介護に関する相談や悩み以外にも、福祉や医療など、何でもご相談ください。</p>
	<p>●権利擁護（皆さまの権利を守ります）</p> <p>皆さまが安心していきいきと暮らせるよう、皆さまの持つ様々な権利を守ります。虐待を早期に発見したり、成年後見制度の紹介などに対応します。</p>
	<p>●包括的・継続的ケアマネジメント（様々な面から皆さまを支えます）</p> <p>暮らしやすい地域にするため、様々な機関とのネットワークをつくり、調整します。</p>
	<p>●介護予防ケアマネジメント（自立して生活できるよう支援します）</p> <p>介護予防、日常生活支援を目的とし、その心身の状況等に応じて、自らの選択に基づき、適切な事業が包括的・効率的に実施されるよう必要な援助を行います。</p>

〈各地域包括支援センター〉

センター名	担当地区名	連絡先	営業時間
小高地域包括支援センター 小高区小高字金谷前84 (小高保健福祉センター内)	小高区全域	44-1700	月～金 8:30～ 17:15
鹿島地域包括支援センター 鹿島区西町二丁目117 (鹿島区社会福祉センターむつみ荘内)	鹿島区全域	46-4600	
原町西地域包括支援センター 原町区小川町322-1 (原町区社会福祉協議会内)	北町・小川町・本町・ 国見町・国見団地・南町・ 本陣前・橋本町・陣ヶ崎・ 太田地区・石神地区	25-3329	月～金 8:30～ 17:30
原町東地域包括支援センター 原町区高見町二丁目70 (介護老人福祉施設福寿園内)	栄町・旭町・青葉町・ 錦町・桜井町・ 日の出町・高見町・ 二見町・上町・西町・ 三島町・大町・東町・ 仲町・上渋佐・下渋佐・ 大甕地区・高平地区	24-3390	

※土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日はお休みです。



(2) 民生委員・児童委員

◆問合せ・・・ ○南相馬市社会福祉協議会

24-3415

民生委員・児童委員は、地域住民の皆さまに最も身近な相談相手です。地域の皆さまからの様々な生活上の相談に応じ、必要な援助や指導を行うとともに、市や関係機関との連絡調整を行います。

福祉に関するご相談や心配ごとがありましたら、お近くの民生委員・児童委員に遠慮なく、ご相談ください。

(1) 社会参加活動

① 老人クラブ

老人クラブは、概ね60歳以上の方々に構成される、地域の自主的な高齢者活動グループです。市内には、老人クラブが約50団体組織され、約1,600人の高齢者の方が会員として加入しています。

各クラブでは、明るい長寿社会づくり、保健福祉の向上を努めることを目的に、教養の向上、健康増進のための講習会やレクリエーション活動を積極的に行っています。

◆ 問 合 せ 南相馬市社会福祉協議会
(南相馬市老人クラブ連合会事務局) 電話 24-3415
(原町区小川町322-1)

② シルバー人材センター

臨時的、短期的な就業の場を提供することにより、高齢者の方が豊かな知識と経験や能力を活かして意欲的に仕事ができ、いきいきとした人生を築けるようにすることや、地域の高齢者の方が仕事を通じて積極的に社会参加することを目的に設立、運営されています。

◆ 問 合 せ (公社)南相馬市シルバー人材センター 電話 23-0880
(原町区東町三丁目78)

◆ 営業時間 8時30分～17時15分

◆ 仕事の内容 会員に対する就業の場の提供
就業に必要な知識及び技能講習会の実施

(2) 施 設

市では、高齢者の生きがいくつくりのために、高齢者の方を中心に、気軽に利用できる憩いの場所として、以下の施設を設置しております。健康機器（マッサージ機等）やカラオケ等も備えておりますのでぜひご利用ください。

場 所	連 絡 先	対象年齢	開館時間	入浴時間	休 館 日
南相馬市健康福祉センター 愛称：ゆらっと (原町区小川町668-1)	電 話 26-5711 FAX 26-5821	どなた でも	9時 ～ 17時	10時 ～ 16時	月曜日(月曜日が祝日の 場合、祝日明けの平日が 休館)、12月28日から 翌年1月3日まで

(3) 生涯学習まちづくり出前講座

「生涯学習まちづくり出前講座」は、市職員又は市民ボランティア講師が皆さまのところへ出向いて、行政の取り組みや教養、健康、生きがい等のお話をして、広く市民の皆さまに学習機会の提供を行うものです。

高齢者福祉サービスの利用方法や介護保険制度についての講座など、様々な内容のメニューがありますので、サークル、老人会、隣組などの活動で、お気軽にご利用ください。

【メニュー表（抜粋）】

講座名	サブタイトル	対象者
高齢者在宅福祉サービスの利用方法	どんな福祉サービスがあるの？	一般
介護保険制度について	皆で支える介護保険	一般
後期高齢者医療制度について	後期高齢者医療制度のしくみ	一般・ 高齢者
介護が必要になったら	在宅で安心して暮らすために／高齢者在宅福祉サービス事業について、生活機能チェックの実施、介護用品に触れてみる等	一般・ 高齢者
地域包括ケアってなに？	高齢者人口割合が増加し続ける中、高齢者の方が、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、地域ぐるみでの取組を学んでみませんか	一般・ 高齢者
認知症サポーター養成講座	認知症の症状や対応について学びませんか。認知症サポーターは、認知症の方やその家族を温かく見守り支援する応援者です。 ※受講希望約1か月前までにご連絡ください	一般
運動サロン体験講座	フレイルの講話と元気が出る体操で、運動サロンを体験しませんか	高齢者
脳いきいき講座	脳の健康づくりのポイントを学び、今後の生活に役立てましょう。	高齢者

※他にも、様々なメニューがありますので、ご利用の場合は下記へご相談ください。



◆問合せ・・・ ○生涯学習課 生涯学習係

24-5249

(1) 生活支援等サービス

◆問合せ・・・	○長寿福祉課長寿福祉係	24-5239
	○小高区市民総合サービス課	44-6713
	○鹿島区市民総合サービス課	46-2113

① 外出支援サービス

一般の交通機関を利用することが困難な高齢者の方に対し移送サービスを行うことにより、日常生活の負担を軽減します。

- ◆対象 概ね65歳以上の高齢者で心身の障がいにより一般の交通機関を利用することが困難で、市県民税非課税世帯の方
- ◆内容 移動用車両で利用者宅と相双管内の医療機関等との間を送迎します。
*原則として月2回(通院時)
- ◆費用負担 無料

② 車いす同乗軽自動車貸出サービス

寝たきり等で自ら移動することが困難な方に対し、車いす同乗軽自動車を貸し出し、外出を支援します。

- ◆対象 寝たきり又は重度の障がいにより自ら移動することが困難な方
- ◆内容 車いす同乗軽自動車を貸出します。(運転は家族の方になります)
*原則として市内、月4回(通院・外出時)
*車両の貸し出しは「NPO法人はらまちひばり」で行います。
- ◆費用負担 無料

③ 軽度生活援助サービス

軽易な日常生活の援助を行うことにより、自立した生活の継続を支援します。

- ◆対象 要支援・要介護認定を受けていない概ね65歳以上のひとり暮らし、高齢者のみ世帯等で日常生活上援助が必要な方
- ◆内容 シルバー人材センターによる掃除、洗濯、買物の家事援助を行います。
*週1回1時間/2時間、又は週2回各1時間
- ◆費用負担 1時間 200円

④ マッサージ施術助成サービス

あん摩、マッサージ、指圧、はり、きゅうの施術に要する費用の一部を助成します。

- ◆対象
 - ・市県民税が非課税又は均等割のみ課税である70歳以上の方
 - ・市県民税が非課税又は均等割のみ課税で身体障害者手帳1級及び2級の交付を受けた方
- ◆内容 マッサージ施術に要する費用の一部助成
*1回1,000円の利用券を交付します。(年6枚限度)
- ◆費用負担 費用額から助成額(1,000円)を控除した額

⑤ 要配慮者家庭ごみ戸別収集サービス

◆問合せ・・・	○長寿福祉課長寿福祉係	24-5239
	○社会福祉課障がい福祉係	24-5241
	○小高区市民総合サービス課	44-6713
	○鹿島区市民総合サービス課	46-2113

ごみ集積所に家庭ごみの持ち出しが難しく、かつ同居者、親戚、ヘルパー等の協力を得られない方のうち、次のいずれかを満たす方に対し、戸別に訪問して家庭ごみを収集します。

◆対象
 ・介護保険法の要介護の認定を受けている方
 ・身体障害者手帳「1級」又は「2級」の方・療育手帳「A」の方
 ・精神障害者保健福祉手帳「1級」の方 など

◆内容
 戸別に訪問し、家庭ごみを収集します。
 ＊原則として週1回（可燃ごみ・プラスチックごみ）/
 月1回（不燃ごみ・資源ごみ）
 ※収集するごみは、市が分別収集している可燃ごみ、不燃ごみ及び資源物の家庭ごみに限ります。（粗大ごみは対象となりません。）

◆費用負担 無料

⑥ 高齢者日常生活用具給付等サービス

日常生活用具の給付を行います。

種 目	対 象 世 帯	費用負担
電磁調理器 自動消火器	市県民税が非課税である65歳以上の高齢者のみ世帯で心身機能の低下に伴い防火の配慮が必要な方 (同一敷地内に親族が居住している場合は除く)	無料
火災警報器	市県民税が非課税である65歳以上の高齢者のみ世帯で居住する住宅が自己所有である方 (同一敷地内に親族が居住している場合は除く)	

(2) 家族介護支援サービス

◆問合せ・・・	○長寿福祉課長寿福祉係	24-5239
	○小高区市民総合サービス課	44-6713
	○鹿島区市民総合サービス課	46-2113

① 紙おむつ助成事業

65歳以上で、紙おむつなどを使用している家族がいる場合に給付します。

◆対象
 65歳以上で寝たきり又は認知症の状態、おむつを使用している方を介護している家族(※介護保険施設の施設サービスを受けている方、入院、施設入所の方、介護用品給付サービス対象の方は除く)

◆内容
 紙おむつ等（紙おむつ、尿取りパッド、使い捨て手袋、清拭材、ドライシャンプー、おしり拭き、口腔ケアブラシ）の購入に使用できる月額3,000円の利用券（年36,000円限度）

◆費用負担
 利用券金額を超える額（利用券金額以下では利用できません）

② 介護用品助成事業

低所得世帯で、介護認定を受け、介護用品を使用している家族がいる場合に給付します。

- ◆対象
・市県民税非課税世帯
・要介護4, 5で介護用品を使用している方を介護している家族（※重度障害者対策、介護保険施設の施設サービスを受けている方、入院、施設入所の方は除く）
- ◆内容
介護用品（紙おむつ、尿取りパッド、使い捨て手袋、清拭材、ドライシャンプー、おしり拭き、口腔ケアブラシ）の購入に使用できる月額10,000円の利用券（年120,000円限度）
- ◆費用負担
利用券金額を超える額（利用券金額以下では利用できません）

③ 家族介護教室

高齢者を介護している家族や教室の内容に関心のある方を対象に、適切な介護知識・技術等の習得を図ります。

- ◆対象
高齢者を介護している家族や教室の内容に関心のある方
- ◆内容
適切な介護知識・技術の習得を目指します。
- ◆費用負担
無料

④ 家族介護者交流事業

高齢者を介護している家族の方々へ、情報交換の場等を提供し、リフレッシュと介護負担の軽減を図ります。

- ◆対象
高齢者を在宅で介護している家族
- ◆内容
交流会での情報交換等によりリフレッシュと介護負担の軽減を図ります。
- ◆費用負担
無料

(3) その他の支援サービス

- ◆問合せ・・・
 - 長寿福祉課長寿福祉係 24-5239
 - 小高区市民総合サービス課 44-6713
 - 鹿島区市民総合サービス課 46-2113

① 配食サービス

在宅の高齢者の方に対し、栄養バランスのとれた食事を提供します。

- ◆対象
概ね65歳以上のひとり暮らし、高齢者のみ世帯等及び身体障がい者で、心身の障がい等により食事の調理が困難な方（自立支援の観点から利用が適切な方）
- ◆内容
一人暮らし高齢者等へ食事を配達するとともに、利用者の安否確認を行います。
*1日1食（昼食のみ）、週5回以内（土日祝日を除く平日のみ）
- ◆費用負担
1食300円

② 生活支援ショートステイサービス

養護老人ホームのショートステイサービスを提供します。

- ◆対象 概ね65歳以上の要援助高齢者で介護保険の要介護認定で自立、もしくは要介護認定を受けていないが自立相当と認められる方で、援助家族が疾病等で援助ができない場合、又は要援助高齢者が単身世帯等で家族の介護を受けておらず、一時的に体調が不良な状態に陥った場合等の事情により、一時的に宿泊を伴う援助を必要とする方
- ◆内容 養護老人ホームのショートステイが利用できます。＊原則7日以内
- ◆費用負担 飲食物費相当額

③ 高齢者にやさしい住まいづくり助成(簡易な住宅改修の支援)

高齢者が自宅における転倒等により要介護、要支援状態とならないよう住宅改修を実施する方へ改修費用を助成します。

- ◆対象 住宅改修の必要性があると認められる60歳以上の方（介護認定を受けた方を除く）であって、生計中心者の所得が児童手当所得制限限度以下の方
- ◆内容 住宅内の簡易な住宅改修（工事の種類：手すりの取付、段差の解消、洋式便座への取替等）を行う費用の一部を助成します。
＊工事着工前に地域包括支援センターの事前調査・申請が必要となります。
- ◆費用負担 20万円までは1割(20万円を超えた場合は、助成限度額18万円を超過した額)

④ 徘徊高齢者等位置情報探索機器貸与サービス

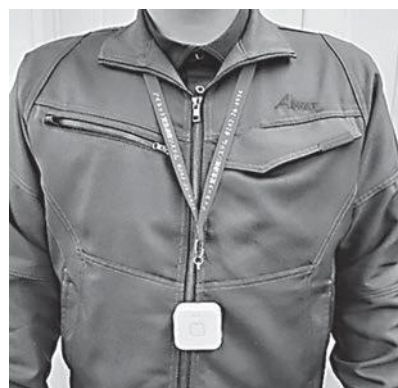
認知症などで行方が分からなくなる恐れのある高齢者が徘徊した際に、速やかに保護できるよう、位置情報探索機器（GPS端末）を貸与します。

- ◆対象 概ね65歳以上で徘徊の恐れのある高齢者等の親族
- ◆内容 徘徊の恐れがある高齢者等の情報を登録したGPS端末を貸与します。
＊保護された際、身元引受のための緊急連絡先3名の登録が必要です。
＊利用には、メールアドレスとインターネットが使えるパソコンやスマートフォンなどで、GPSアプリをインストールすることが必要です。
- ◆費用負担 無料

<スマートフォン利用時GPSイメージ図>



<使用例：ストラップ>



⑤ 徘徊高齢者等早期身元特定サービス

徘徊の恐れがある高齢者等の情報を予め登録したQRコードシール、QRコードアイロンシートを交付し、徘徊により保護された場合に早期に身元を特定できるようにします。

- ◆対象 概ね65歳以上で徘徊の恐れがある高齢者等の親族
- ◆内容 徘徊の恐れがある高齢者等の情報を登録したQRコードシール、QRコードアイロンシートを交付します。
*保護された際、身元引受のための緊急連絡先3名の登録が必要です。
- ◆費用負担 無料

⑥ 緊急通報システムサービス

急病、災害などの緊急時に受信センターを通じて、消防署や駆け付け員、親族・協力員に通報ができる機器を貸与することで、24時間体制で緊急事態に備えます。

- ◆対象 概ね65歳以上のひとり暮らし、高齢者のみ世帯等及び身体障がい者のみ世帯等で、急病や災害時の緊急時に迅速かつ適切な対応を必要とする方
- ◆内容 室内での緊急時にボタンひとつで通報できる機器を貸与します。固定電話に接続するタイプ、固定電話回線が不要なタイプ、携帯電話タイプ、コンセントに直接接続するタイプ 等
- ◆費用負担 機器により月額数百円～1,100円程度

⑦ おもいやり駐車場利用制度について

- ◆申請・問合せ・・・○福島県相双保健福祉事務所保健福祉課 26-1132
※事前にお問い合わせの上、申請窓口にお越しください。

歩行が困難な障がい者、高齢者の方たちが車を停めるためのスペースを確保するため、福島県が「おもいやり駐車場利用制度」を実施しています。

- ◆対象 ・介護保険の認定が要支援1以上の方 ・身体障害者手帳をお持ちの方
(※障害の種類や等級により一部対象外になる場合があります)
・精神障害者保健福祉手帳「1級」の方 ・療育手帳「A」の方
・難病患者の方 ・けが人 など
- ◆内容 「おもいやり駐車場」の利用証を交付します。(※1)
※利用できるのは「おもいやり駐車場」のステッカー表示(※2)がある協力施設の駐車場に限ります。

(※1) 利用証



(※2) ステッカー



⑧ 高齢者補聴器購入費助成事業

難聴による認知症予防を目的として、65歳以上の方を対象に補聴器購入費を助成します。

- ◆対 象 65歳以上の高齢者で両耳の聴力レベルが40dB以上70dB未満で、耳鼻咽喉科の医師から補聴器が必要であることの証明を受けている方
- ◆内 容 生活保護世帯・市民税非課税世帯 2/3助成 上限額10万円（1台あたり）
市民税課税世帯 1/2助成 上限額7万5千円（1台あたり）
- ◆費用負担 費用額から助成額を控除した額

⑨ 救急医療情報キット

- ◆問合せ・・・○お住まいの地区の民生委員
○長寿福祉課長寿福祉係

24-5404

- ◆対 象 概ね65歳以上のひとり暮らし、高齢者のみ世帯等で、見守り支援を必要とする方
- ◆内 容 見守り支援を必要とする世帯の安全・安心を確保することを目的に「かかりつけ医」「持病」「薬剤情報提供書」などの医療情報や、「診察券（写）」「被保険者資格情報が確認できる書類（写）」などの情報を容器に入れて保管することで、万一の緊急時に備えるものです。緊急時、迅速な救命活動や関係者間の情報共有に活用します。

● 救急医療情報キット活用の準備

- ①民生委員から救急医療情報キットを受け取る
- ②記入した情報記載シートと被保険者資格情報が確認できる書類の写しを容器に入れる
- ③玄関のドアの内側と、冷蔵庫の扉にステッカーを貼る
※玄関ドア用のステッカーは、防犯対策のため **必ず玄関ドアの内側（家の中側）** に貼ってください
- ④冷蔵庫の扉の内側に容器を保管する
- ⑤定期的に情報記載シートの内容を見直す



● 救急医療情報キットの中身

【あらかじめ入っているもの】

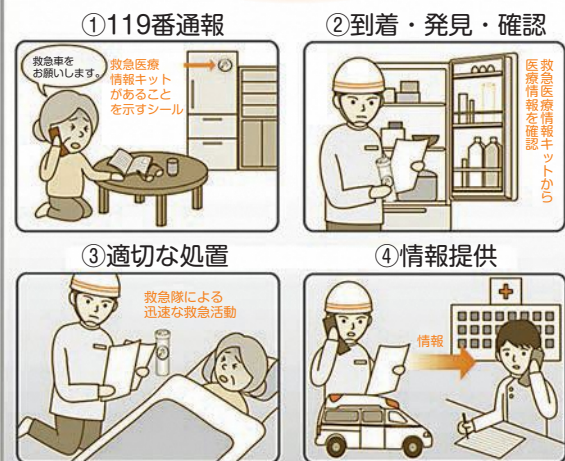
- ・救急医療情報キットの案内文
- ・「情報記載シート」（かかりつけ医や緊急連絡先などを記入する）
- ・玄関ドア用ステッカー（シールタイプ）
- ・冷蔵庫用ステッカー（マグネットタイプ）

【キットの中に入れておくもの】

- ・内容を記入した「情報記載シート」
- ・被保険者資格情報が確認できる書類の写し
- ・診察券の写し ・お薬手帳の写し
- ・担当ケアマネジャーの名刺 等

救急医療情報キットの活用イメージ図

<救急情報の活用支援事業>



4 もっと元気に暮らすために

『フレイル（虚弱）』ということばをご存知ですか？

フレイルとは、加齢とともに体や心の働き、社会的つながりが弱くなった状態をいいます。

フレイルの状態が続くと、要介護状態となる危険性があります。いつまでも自分らしく健康に生活していくために、フレイル予防を行いましょう。



フレイルチェック

つぎの5つの項目のなかで、あてはまるものはありますか？

- 半年で体重が2～3kg減った
- 疲れやすくなった
- 筋力（握力）が低下した
- 歩くのが遅くなった
- 体を動かすことが減った

1～2項目あてはまる人 → フレイルの前段階

3項目以上あてはまる人 → フレイルの疑いあり

フレイルにならないために

運動

- ・からだをよく動かすようにしましょう。（今よりも10分多く！）
- ・毎日できるだけ歩くようにしましょう。

食生活

- ・主食（ごはん、パン、めん類等）と主菜（肉、魚、大豆食品、卵等）を1日3食、食べましょう。
- ・タンパク質をしっかり取りましょう。

社会参加

- ・外出や人との交流の機会を増やしましょう。

人とのつながりは
健康にプラスになります

なぜ外出が大切なのか

「フレイル」を招く要因の1つに「閉じこもり」があります。

外出の機会が減る → 心身の機能が低下 → フレイル

【外出の効果】

歩く機会ができ、身体活動量が増える + 誰かと「話をする」ことで

→ 心身の機能がよくなる

もの忘れは、加齢に伴い誰でも起こるものです。しかし、もの忘れでも、加齢ではなく認知症による場合もあります。

認知症は、誰でもなり得る可能性のあるもので、様々な原因で認知機能が低下することによって、もの忘れなどの症状がみられるようになります。

(1) 認知症の初期症状 最近こんなこと ありませんか？

早期発見・早期対応
が大切です!!

置き忘れ、しまい忘れが目立つ



計算の間違いが増えた



興味が薄れ、意欲がなくなる



以前はできていた事に
手間取るようになった



同じことを何回も話したり
たずねたりする

老人会は
いつだった
かな？



同時に二つの作業をすると、
一つ忘れる



いくつか思い当たることがあれば、早めに相談しましょう!

徐々に進行する病気ですが、初期の段階で治療を受けると、認知症の発症や進行を遅らせたりすることができる場合もあります。

「あれっ、もの忘れかな？」と思ったら、かかりつけ医やその他の相談窓口にご相談しましょう。

(2) 相談窓口

認知症等のご相談は、2ページをご参照いただき、担当地区の地域包括支援センターまでご連絡ください。

各地域包括支援センターの連絡先

原町西地域包括支援センター 25-3329	小高地域包括支援センター 44-1700
原町東地域包括支援センター 24-3390	鹿島地域包括支援センター 46-4600

※認知症の診断を受けたいが受診につながらない、認知症の治療が中断している、認知症の人の介護や接し方に困っている等の場合には、『認知症初期集中支援チーム』の専門職が支援します。

上記の各地域包括支援センターにご相談ください。

(3) 市の事業

① 脳いきいき相談会（もの忘れ相談）

もの忘れ等のご心配がある場合は、随時相談に応じます。無料で脳の元気度を検査する「脳の元気度チェック」を実施します。

- ◆対象 概ね65歳以上でもの忘れが気になる方あるいはご家族の方
- ◆事前申込みが必要です。

② 脳の健康づくり教室

認知症の予防を目指し、「まんてん脳トレ教室（簡単な読み書き計算を継続的に行う）」や「スマホde脳いきいき講座（スマートフォンの基本的な操作方法、脳トレ、運動等）」を実施します。

- ◆対象 概ね70歳以上
- ◆事前申込みが必要です。（詳しくは市広報をご覧ください。）

③ みなみそうまオレンジカフェ

認知症の人とその家族が気軽に立ち寄れるカフェで、地域の人たちとつながりを作るきっかけができる場所です。どなたでも参加でき、お茶を飲みながらお話や相談をして交流を深めることができます。

- ◆対象 どなたでも参加できます。
- ◆申込み不要
- ◆参加費 100円（茶菓子代）

お申込み・お問合せ

長寿福祉課長寿福祉係 24-5404

(4) 認知症についての普及啓発について



《認知症サポーター養成講座》

認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を見守る応援者である「サポーター」を養成しています。

『認知症サポーター養成講座』は、公募での実施と、まちづくり出前講座でも実施しています。個人でも団体でも（5人以上）申込みできます。

- ◆お問合せ
長寿福祉課長寿福祉係 24-5404

認知症サポーターになりませんか!



(5) 認知症の人と家族の会

全国組織の民間団体で、認知症の人と家族の支援を行います。相双地区会では、「オレンジカフェ」「つどい」「相談会」を開催しています。

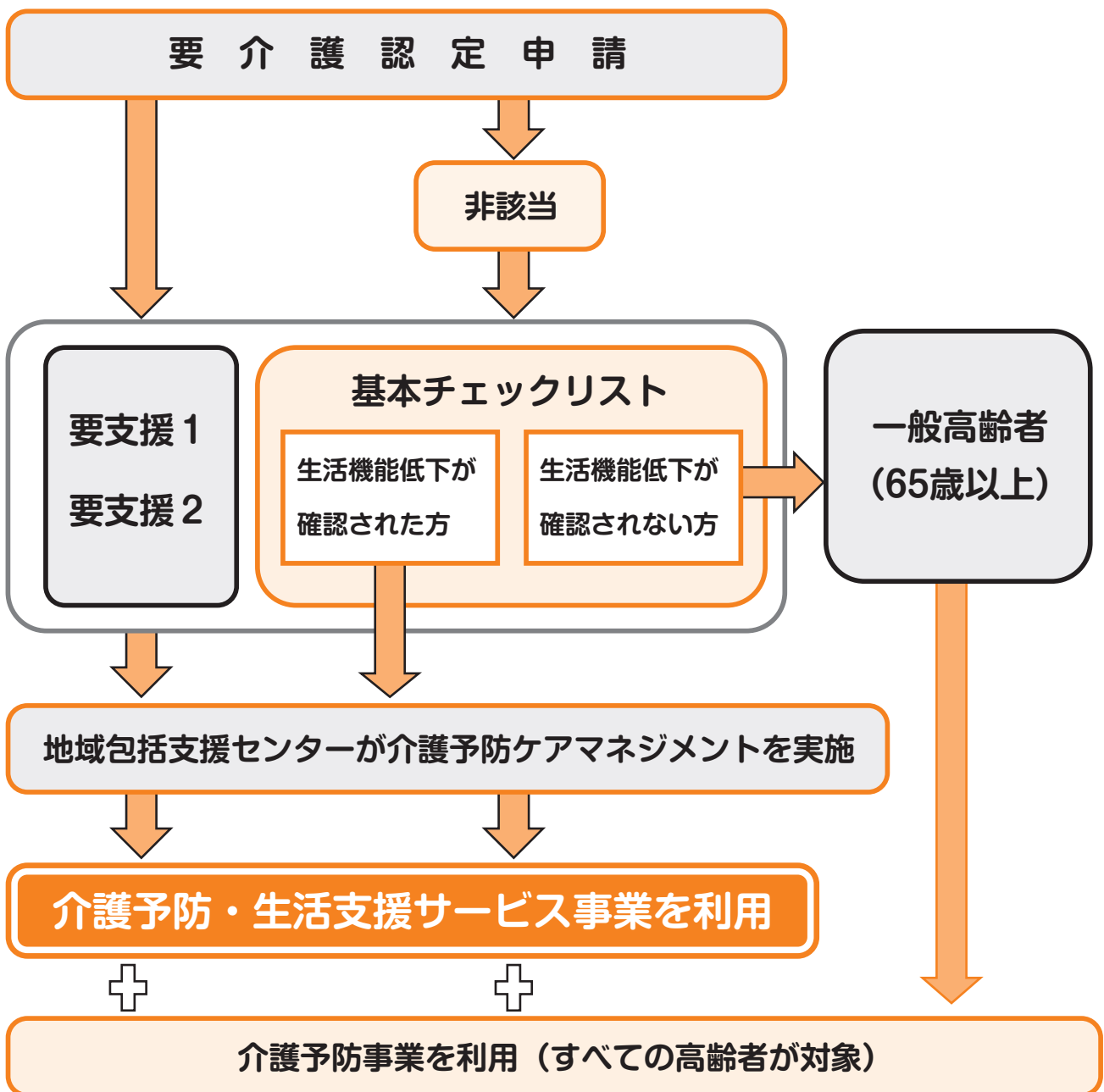
- 連絡先：相双地区会 23-4519（荒宅）

(1) 介護予防・日常生活支援総合事業とは

介護予防・日常生活支援総合事業（以下、総合事業といいます）とは、南相馬市が実施する、介護予防や支援を必要とする高齢者に多様なサービスを提供することを目的として、地域の65歳以上の方々を対象に、その人の状態や必要性に合わせた様々なサービスなどを提供する事業です。

総合事業では、要支援に認定された方や生活機能の低下がみられる人が利用できる「**介護予防・生活支援サービス事業**」と、65歳以上のすべての方が利用できる「**介護予防事業**」を行い、皆さんの介護予防と日常生活の自立を支援します。

(2) 総合事業の利用までの流れ



まずは、お住まいの地域を担当する地域包括支援センター（P 2 参照）、もしくは長寿福祉課にご相談ください。

■介護予防・生活支援サービス事業

要支援1・2の方

事業対象者

- 要介護認定で要支援1・2の判定を受けた人
 - 基本チェックリストにより生活機能の低下がみられた人
- が利用できます。

※このサービスを利用するには地域包括支援センターに相談し、
みなさんの生活状況や身体状況に応じたサービス計画を立てていただきます。
(介護予防ケアマネジメント)

■自宅で受けられるサービス（訪問型サービス）

●ホームヘルプ

自立した生活を営むために、訪問介護員が掃除や洗濯などの日常生活上の支援を行うサービスです。

※これまで介護サービス事業者から介護予防サービスとして提供されていた介護予防訪問介護と同様のサービスを受けることができます。



■出かけて受けられるサービス（通所型サービス）

●デイサービス

通所介護施設で生活機能の維持向上のための体操や筋力トレーニング、交流などのサービスが日帰りで受けられます。

※これまで介護サービス事業者から介護予防サービスとして提供されていた介護予防通所介護と同等のサービスを受けることができます。

※施設ごとに提供するサービスが異なります。



■介護予防事業

65歳以上の
すべての方

- 65歳以上のすべての高齢者が介護予防のために利用できます。
- 地域住民が主体となって行う介護予防活動の支援や介護予防活動をサポートするボランティアの育成などを行います。

事業名	内 容	場 所	備 考	
高齢者の通いの場 「週一サロン」 活動支援事業	住民主体のサロンを立ち上げるお手伝いやサロンスタート後の活動を支援します。 ・体操のDVD、自動血圧計の貸出 ・健康講話 ・運動指導の講師派遣など	地域の身近な 集会所等	サロンに興味のある方は 下記まで 問合せ下さい	
教室名	内 容	場 所	送迎	費用
高齢者筋力向上 トレーニング事業 「元気はつらつ教室」	短期集中的に運動機能の維持改善をすることを目的として行います。 ・マシンを使った全身運動 ・ストレッチ ・体力測定	原町 ・南相馬市健康福祉センター（ゆらっと） ・スポーツクラブ アプトロン	有 (要相談)	無料
		鹿島 南相馬市健康づくりトレーニングセンター（スキット千倉）		
元気高齢者 運動教室 「ほがらか体操教室」	上記「元気はつらつ教室」修了者を対象に行います。 ・マシンを使った全身運動 ・ストレッチ運動	南相馬市健康福祉センター（ゆらっと）	無	無料
65歳以上の 体力測定会	血管老化度、歩行機能、認知機能等の生活に必要な機能の測定を行うことにより、「からだ年齢」を知ることができます。 開催時期：年1回（8月頃）	南相馬市内	時期が近くなりましたら市広報等でお知らせします。	

◆問合せ・・・ ○長寿福祉課長寿福祉係

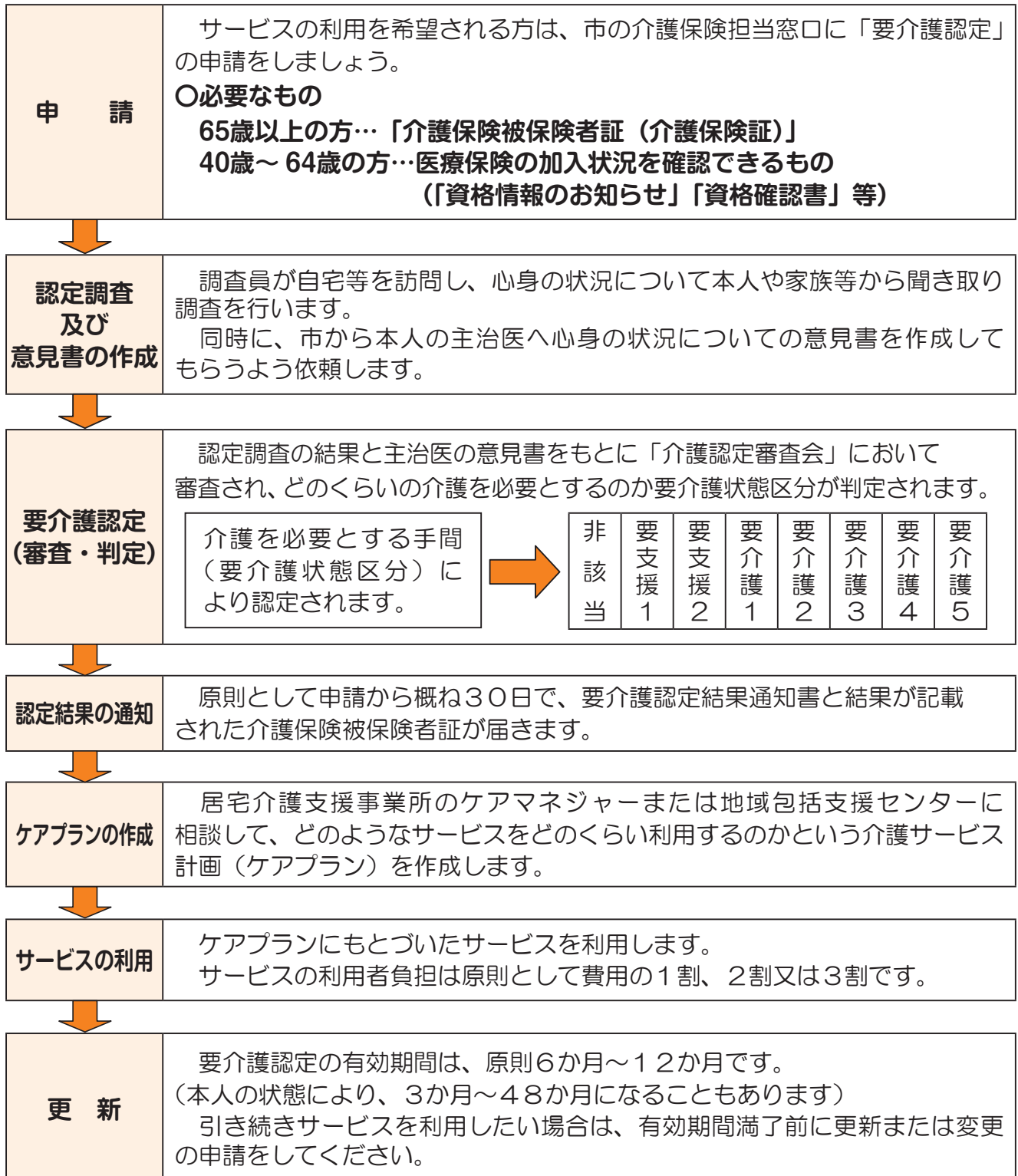
24-5404

(1) 介護(介護予防)サービス利用のしかた

- ◆問合せ・・・
- 長寿福祉課介護保険係 24-5334
 - 小高区市民総合サービス課 44-6713
 - 鹿島区市民総合サービス課 46-2113

●申請から利用までの流れ

介護(介護予防)サービスを利用するためには、「介護や支援が必要である」と認定される必要があります。市の介護保険担当窓口申請して認定を受けてください。



(2) 利用者負担の支払い

●介護保険サービスの利用者負担について

介護サービスを利用したときは、費用の1割（※）を負担します。

※一定以上の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。

※施設を利用した際の食費や居住費は全額自己負担です。

●介護保険で利用できる額の上限について

介護保険で利用できる額には上限があります。介護（介護予防）サービスでは、要介護状態区分に応じて、上限額（支給限度額）が決められており、上限（支給限度額）を超えてサービスを利用した場合は、超えた分は全額自己負担になります。

●利用者の費用負担を軽減する制度

☆高額介護（介護予防）サービス費の支給

同じ月に利用した介護保険サービスの利用者負担（同じ世帯内に複数の利用者がある場合には世帯合算）が利用者負担の上限額を超えたときは、申請により超えた分が「高額介護サービス費」として後から支給されます。

☆高額医療・高額介護合算制度

介護保険と医療保険の両方の利用者負担額（介護保険、医療保険それぞれの限度額を適用後の負担額）を年間（8月～翌年7月）で合算し高額になったときは、基準額を超えた分が支給されます。

(3) 南相馬市での介護サービスの種類

必要なサービスを組み合わせて利用できます。(P29～31参照)

(要介護度により利用できないサービスがあります)

在宅サービス

○通所して利用する

サービスの種類	サービス内容
・通所介護(デイサービス)	デイサービスセンター(通所介護施設)で、食事、入浴などの日常生活上の支援や、生活行為向上のための支援を日帰りで行います。
・通所リハビリテーション(デイケア)	介護老人保健施設や医療機関で、食事、入浴などの日常生活上の支援や、生活行為向上のためのリハビリテーションを日帰りで行います。
・認知症対応型通所介護 [地域密着型]	認知症の方を対象に専門的なケアを提供する通所介護です。
・地域密着型通所介護(デイサービス)	定員が18人以下の小規模なデイサービスセンター(通所介護施設)で、食事、入浴などの日常生活上の支援や、生活行為向上のための支援を日帰りで行います。

○訪問を受けて利用する

サービスの種類	サービス内容
・訪問介護(ホームヘルプ)	ホームヘルパーが居宅を訪問し、入浴、排泄、食事等の身体介護や調理、洗濯などの生活援助を行います。
・訪問入浴介護	介護職員と看護職員が家庭を訪問し、浴槽を提供して入浴介護をします。
・訪問看護	疾病などを抱えている人について、看護師などが居宅を訪問して、療養上の世話や診療の補助をします。
・居宅療養管理指導	医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士などが居宅を訪問し、療養上の管理や指導をします。

○居宅での暮らしを支える

サービスの種類	サービス内容
・福祉用具貸与	日常生活の自立を助けるための福祉用具を貸与します。 *歩行補助杖、手すり、スロープなど ※要介護度により利用できない福祉用具があります。
・特定福祉用具販売	入浴や排泄などに使用する福祉用具を購入した場合、年間10万円を上限額として福祉用具購入費を支給します。(申請が必要です)*腰掛便座、入浴補助用具など
・住宅改修費支給	手すりの取付や段差解消などの住宅改修をした際、20万円を上限に費用を支給します。 ※工事着工前に事前申請が必要となります。

○短期間入所する

サービスの種類	サービス内容
・短期入所生活／療養介護 (ショートステイ)	福祉施設や医療施設に短期間入所して、日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。

施設サービス

○施設に入所する

サービスの種類	サービス内容
・介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	常時介護が必要で居宅での生活が困難な方が入所して、日常生活上の支援や介護が受けられます。 ※原則として要介護3以上の方が対象です。
・介護老人保健施設 (老人保健施設)	状態が安定している方が在宅復帰できるよう、リハビリテーションを中心としたケアをします。
・介護医療院	長期の療養を必要とする方のための施設で、医療と日常生活上の介護を一体的に提供します。
・認知症対応型共同生活介護 (グループホーム) [地域密着型]	認知症高齢者がスタッフの介護を受けながら、共同生活する住宅です。
・地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護	定員が29人以下の小規模な介護老人福祉施設です。入所する方は、日常生活上の世話や機能訓練などの介護サービスを受けられます ※原則として要介護3以上の方が対象です。

その他サービス

サービスの種類	サービス内容
・小規模多機能型居宅介護 [地域密着型]	担当するケアマネージャーがおり、デイサービスを中心にホームヘルプやショートステイがセットになった、定額で利用できるサービスです。
・看護小規模多機能型居宅介護 [地域密着型]	小規模多機能型居宅介護のサービスに、訪問看護を加えたサービスです。

地域密着型サービスとは…介護が必要になっても、住み慣れた地域で生活ができるよう南相馬市の住民のみを対象とした小規模のサービスです。(例外もあり)

(4) 介護保険料について

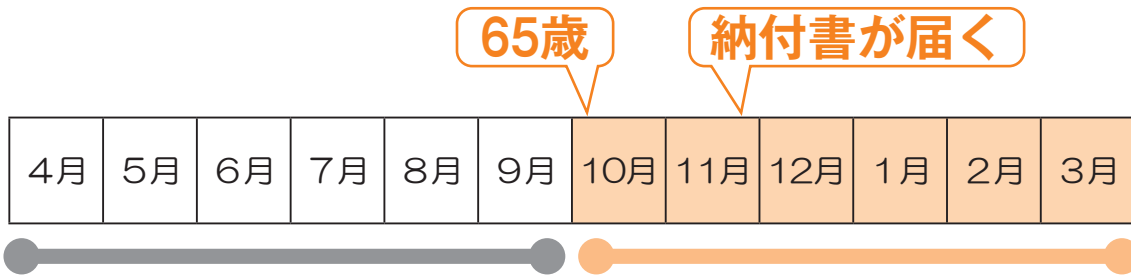
介護保険は、40歳以上の皆さんが納めている保険料と公費を財源としています。
 介護が必要となったときに、だれもが安心してサービスを利用できるよう、保険料は忘れずに納めましょう。

●65歳以上の方の介護保険料

65歳になった月の分から、市へ保険料を納付いただくことになります。65歳になった翌月に介護保険料の納入通知書等を送付しますので、ご確認ください。

なお、40歳から64歳までの介護保険料は、医療保険料に含めて納付いただいています。詳しくは以下の納入例をご覧ください。

納入例（10月2日生まれの場合）

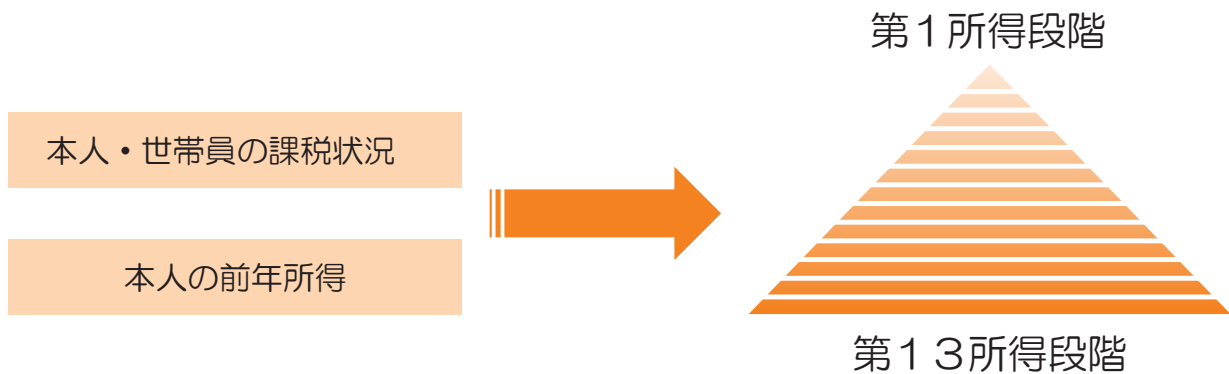


4～9月分は、年度末までの納期に分けて加入している医療保険の保険料から納めます。

10～3月分は、年度末までの納期に分けて、納付書で納めます。
 （市から納入通知や納付書が届きます）

●65歳以上の方の介護保険料の決め方

保険料額は、本人や世帯員の住民税の課税状況および、本人の前年所得に応じて13段階で決定され、65歳に到達した翌月に通知されます。



※基準額は市区町村ごとに異なります。必要となるサービスの量や65歳以上の人数が市区町村によって異なるためです。

●介護保険料の納め方

介護保険料の納め方は、以下の2通りに分かれます。

普通徴収	…納付書または口座振替で納めます
<p>対象者：年度の途中で65歳に到達した方、他市区町村から転入された方、年金受給額(年額)が18万円未満の方など</p> <p>※口座振替は市内金融機関の窓口で申し込みが必要です。</p>	
特別徴収	…年金から保険料があらかじめ天引きされます
<p>対象者：年金受給額(年額)が18万円以上の方</p> <p>※切り替えの手続きは不要です。</p> <p>(注) 以下の場合、特別徴収に切り替わるまでの間、納付書または口座振替で納めます。</p> <p>①年度途中で年金(老齢(退職)年金、遺族年金、障害年金)の受給が始まった場合</p> <p>②収入申告のやり直しなどで、保険料の所得段階が変更になった場合</p> <p>③年金が一時差し止めになった場合 ……など</p>	

●介護保険料を滞納すると

介護保険料を滞納していると滞納期間に応じて次のような措置がとられます。

1年以上滞納	サービスを利用した時の費用の全額をいったん利用者が負担し、申請により、あとで保険給付分が支払われます。
1年6か月滞納	サービス費用の全額を利用者が負担し、申請後も保険給付の一部、または全部が一時的差し止めとなり、滞納していた保険料に充てられることもあります。
2年以上滞納	サービスを利用したときに利用者負担が3割または4割になったり、高額介護サービス費等が受けられなくなったりします。

※災害や失業など、やむを得ない理由で保険料を納めることが難しくなったときは、保険料の減免や納付猶予がうけられることがあります。

困ったときは、お早めに担当窓口までご相談ください。

◆相談窓口・・・	○長寿福祉課長寿福祉係	24-5404
	○社会福祉課障がい福祉係	24-5241
	○小高区市民総合サービス課	44-6713
	○鹿島区市民総合サービス課	46-2113
	○各地区の地域包括支援センター	(P2参照)

(1) 高齢者虐待防止の推進

近年、高齢者が家族などの身近な介護者から暴力等を受ける「高齢者虐待」が増加し、深刻な社会問題となっています。

市では、高齢者虐待の防止及び早期発見、高齢者虐待を受けた高齢者とその家族への支援等を目的に「南相馬市高齢者及び障がい者虐待防止ネットワーク会議」を設置し、虐待対策や具体的な支援策の検討、高齢者虐待に関する啓蒙活動等を行っています。

★地域で虐待を疑うようなことに気づいたら、一人で悩まず上記窓口に相談しましょう。

「高齢者虐待とは？」

身体的虐待	つねる、殴る、蹴るなどの暴力を受けたり、縛り付けて身体を拘束するなど
心理的虐待	排泄などの失敗などに対して高齢者に恥をかかせたり、怒鳴る、ののしるなどの言葉の暴力や無視するなど
性的虐待	同意のない性的接触や、排泄の失敗等の罰としていやがらせをするなど
経済的虐待	年金や預貯金を本人の同意なしに取り上げて勝手に使用したり、本人の土地、家屋などを無断で処分するなど
介護・世話の放棄・放任	食事や入浴・排泄などの世話をしない、必要な医療を受けさせないなど

◆相談窓口・・・	○南相馬市成年後見支援センター	24-3415
----------	-----------------	---------

(2) 成年後見制度の活用

成年後見制度は、認知症、知的障害、精神障害などの理由で判断能力の不十分な方の不動産や預貯金などの財産や権利を保護し、支援するものです。

家庭裁判所によって選ばれた成年後見人等（成年後見人、保佐人、補助人）が、本人の利益を考えながら、本人を代理して契約などの法律行為をしたり、本人が同意を得ないでした不利益な法律行為を後から取り消したりすることができます。

成年後見人の申立を行えるのは、本人及び配偶者、四親等内の親族、検察官などですが、身寄りがないなどの理由により申立を行う方がいない場合は、市町村長が申立を行うことができます。

9 南相馬市社会福祉協議会の福祉サービス

No.	事業名	サービス内容	対象者
1	高齢者ふれあい交流会	ひとり暮らし高齢者等の閉じこもりや引きこもりの防止を目的に、地域のボランティアや相互の交流を行う。	各開催地域で異なる
2	シニアボランティア養成講座	高齢者が輝ける活動を見出すきっかけづくりと、ボランティア活動等の輪を広げ地域福祉の推進を図ることを目的に講座を開催。 ・座学や各種活動体験、ボランティア登録などを行う。	ボランティア活動に興味のある方
3	権利擁護入門講座	成年後見制度やあんしんサポートなどの権利擁護関連制度の周知を目的に講座を開催。 ※年1回開催	誰でも参加可
4	地区福祉委員会活動	地域の支え合い活動を目的に、地域のニーズに即した地域福祉活動を行う自主組織です。 ・各種交流会、サロン、見守り活動等 ※市内9か所（地区）設置	対象地域内の住民
5	ふれあいサロン活動	ボランティア団体や地域住民有志などが主体となり、閉じこもりや引きこもり、孤独・孤立化の予防等を目的に、地域のニーズに即した交流の場を設けています。	対象地域内の住民
6	日常生活自立支援事業（あんしんサポート）	①福祉サービスの利用援助（基本） ②日常的金銭管理サービス ③書類預かりサービス ※希望や状況に応じて、②③利用可能	認知症・知的障がい・精神障がいなどにより、日常生活上の判断能力に不安のある方
7	生活福祉資金貸付事業	低所得者、障がい者世帯または高齢者世帯に対し、修学に必要な資金、住宅の改修に必要な資金、その他一時的に必要な資金等を低利または無利子で貸し付ける事業。	低所得者、障がい者世帯、高齢者世帯

◆問合せ・・・ ○南相馬市社会福祉協議会 地域福祉課 24-3415

◆相談窓口・・・ ○相馬郡在宅医療・介護連携支援センター（まるっと）26-5506

(1) 在宅療養とは

住み慣れた自宅に医師や看護師、ホームヘルパーなどに来てもらい、医療や介護を受けながら療養生活を送ることを『在宅療養』と言います。

こんな方が在宅療養をはじめています

- 病気やけがで入院し、退院を迎えたが、まだリハビリが必要
- 足腰が弱り、外へ出ることができなくなり、通院が困難になってきた
- がんなどの重篤な病気で、残された時間を自宅で過ごしたい
- 慢性的な病気で、入院と退院を繰り返していたが、安定した生活を送りたい

在宅療養をはじめる前に

自分の意思を周囲の方々に伝えてください。これから、どこで・誰と・どのように生きていきたいのか、ご家族や友人、信頼できる人と話し合ってみましょう。

最期まで自分らしく過ごせるように、みんなで一緒にできることを考えましょう。

ご家族と…

友人と…



かかりつけ医と…

在宅療養について相談できる窓口

☆かかりつけ医

まずは、かかりつけ医に相談してください。

☆ケアマネジャー

介護保険サービスを利用されている方は、担当のケアマネジャーさんに相談してください。

☆地域包括支援センター

介護・福祉・医療などに関する様々な相談ごとに乗ってくれます。詳しくは、本誌2ページをご覧ください。

☆病院の相談室

大きな病院であれば、心配事について相談できる窓口があります。



在宅で使えるサービスについては、19Pをご覧ください

(2) 在宅看取り ～ご家族へ向けて～

在宅療養中、大切な人の最期が訪れたときに、住み慣れた自宅でおだやかな看取りができるよう、どのように対処すればよいかを理解しておくで安心です。

旅立ちが近づいているサイン

だんだん
眠っている時間が
長くなる

食欲が低下し
あまり食事ができなくなる

尿の回数・量が減る

のどから
ゴロゴロとした音が
聞こえる

呼吸が不規則になる

呼びかけに対し
反応がなくなる

納得のいく最期を迎えるために

事前に相談を

病状が悪化した場合、入院をするのか、それとも在宅療養を続けるのか。病状が進んでくると、意思決定が難しくなります。そうなる前に、家族やかかりつけ医、訪問看護師、ケアマネジャーなどよく話し合っておきましょう。



最後まで自分らしく過ごすために

救急車を呼ぶ意味

自宅で最後まで看取る決心をしていますが、大切な人の死を間近にすると、あわてて救急車を呼んでしまうことがあります。救急車を呼ぶことは、「延命治療」を望むことになり、本人が望まない治療を受けることになるかもしれません。容態が急変したときには、誰に連絡をしたらよいか、きちんと確認しておきましょう。



別れのとき

意識がない状態の大切な人を目の前に、何をしてあげればよいかわからなくなったり、変化する病状を受け止められなくなったりすることもあるでしょう。

そんなときこそ、普段通りに声をかけてあげてください。お話をしてあげるのもよいでしょう。



11 “終活”について考えてみませんか

(1) 終活とは

“終活”とは、「人生の終わりのための活動」の略称です。終活と聞くと、後ろ向きな想像をしまいがちですが、これからの自分の人生を充実させるための重要な活動です。

では、終活はいつからはじめたらよいのでしょうか。それは、思い立った時がチャンスです。いつ何が起こってもいいように、元気なうちに少しずつはじめていきましょう。



(2) どうして終活をするのか

自分のために

終活をすることにより、残りの人生をどのように過ごしていきたいのかが明確になります。すなわち、自分の最期と向き合うことができます。

また、自分がいなくなったあとの心配事を減らすことができるため、安心して余生を前向きに過ごすことができるのです。

家族のために

終活をしておくことで、残された家族の負担を減らすことができます。

大切な家族に迷惑をかけてしまわないように、自分の意思をしっかりと伝えておきましょう。相続などで、家族の揉め事が起きるのを防ぐことにもつながります。

(3) 終活でやるべきこと



エンディングノートを書く

「もしも」の事態に備えて、周囲の人たちに伝えたいことを書き留めておきましょう



遺言書を残す

自分の最後の意思を文章にして、ご家族へ託します



身の回りの整理整頓

自分の財産や資産がどのくらいあるのか、把握できていますか？

葬儀・お墓について考える

葬儀の形式や、呼んでほしい人たち、お墓の種類・建てる場所など、考えることはたくさんあります



生きがいを持つ

趣味や旅行などの好きなこと、やりたいことに取り組みましょう

(4) エンディングノート

エンディングノートとは、自分の終末期や死後など、万が一何かが起こったときのために、あらかじめご家族や周りの人たちに伝えたいことを書き留めておく、手紙やノートのことをいいます。最近では、「自分史」として「これまで歩んできた人生を記録する」といった意味合いでも活用されています。

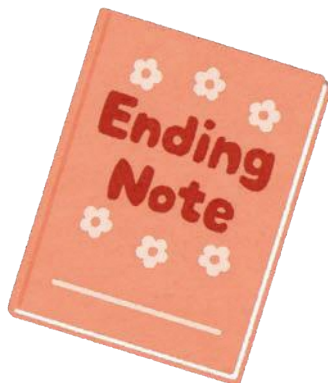
大切な人に自分の意志や想いを届けるために、また、人生設計を新たに見つめ直すためのきっかけとしても、エンディングノートを書いておくことをおすすめします。

エンディングノートに書いておきたい項目

- 自分のこと**
本籍地や経歴などの基本情報、自分の好きなこと、これからしたいことなど。
- 健康のこと**
持病について、かかりつけ医、いつも飲んでいるお薬など。
- 医療・介護のこと**
延命治療を望むのか、どのような介護サービスを受けたいのかなど。
- 身の回りのこと**
財産管理や、重要書類の保管場所、SNSのID・パスワードなど。
- ご家族・親しい友人のこと**
伝えたいメッセージ、感謝の気持ち、自分に何かあったときに連絡してほしい人など。
- 遺言・相続・葬儀のこと**
遺言書の有無、相続関係、葬儀の内容、お墓についてなど。

エンディングノートを書いた後は…

エンディングノートは、書き上げることが目的ではありません。自分を取り巻く環境の変化に合わせて、内容を日々修正・変更していくことが重要です。またエンディングノートには、個人情報を入力する部分が多くあるため、管理には十分に注意しなければなりません。一方で、大切にしまい込んでしまうと、ご家族が保管場所を把握することができない場合もあります。そのためご家族や信頼できる方には、エンディングノートを書いていること、そしてその保管場所を伝えておくようにしましょう。



12 介護保険事業所一覧

◇南相馬市指定居宅介護支援事業者一覧

令和8年4月1日現在

事業所名	電話番号	所在地
居宅介護支援事業所 いろは	090-8613-1685	小高区大富字東畑23
あさがお居宅介護支援事業所	46-2093	鹿島区西町三丁目62
マヤーズ介護支援事務所	26-6787	鹿島区寺内字鷹巣230
鹿島厚生病院居宅介護支援事業所	46-5125	鹿島区横手字川原2
JAふくしま未来居宅介護支援事業所 そうま	46-5067	鹿島区鹿島字御前ノ内26
在宅介護支援センターしゃりん梅	25-7123	原町区橋本町四丁目15-3
福寿園居宅介護支援センター	23-7765	原町区高見町二丁目70
特別養護老人ホーム長寿荘	24-1677	原町区小川町409
ライブリー南相馬訪問看護ステーション	25-4050	原町区大木戸字南東方101-12
指定居宅介護支援事業所南相馬市社会福祉協議会	24-3418	原町区小川町322-1
指定居宅介護支援事業所ふくろう	22-8892 080-6003-6955	原町区国見町三丁目5-24
居宅介護支援事業所相馬ケアプラン	26-7639	原町区日の出町300
ケアプランえーる	26-3182	原町区栄町二丁目78
指定居宅介護支援事業所竹水園	25-3398	原町区長野字南原41
居宅介護支援事業所くすのき	23-2251	原町区中太田字西畑34

◇介護保険居宅・施設サービス市内事業所一覧

サービスの種類	事業所名	電話番号	所在地
居宅サービス 通所介護 デイサービス	デイサービスいろは	32-1010	小高区大富字東畑32-1
	お元気デイサービス 彩りの丘	32-1662	小高区大富字東畑23
	ほほえみおだかデイサービスセンター	26-6814	小高区耳谷字小泉23
	南相馬市社会福祉協議会 あすなるデイサービスセンター	44-1330	小高区小高字金谷前84
	南相馬市社会福祉協議会 すみれデイサービスセンター	46-1277	鹿島区西町二丁目165
	まごころデイサービス	46-1311	鹿島区鹿島字北畑57
	マヤーズデイサービス	26-8817	鹿島区寺内字鷹巣15
	福寿園デイサービスセンター	25-2811	原町区高見町二丁目70
	デイサービスセンターしゃりん梅	25-7123	原町区橋本町四丁目15-3
	相馬の里デイサービスセンター	32-0883	原町区雫字上江252-5
	デイズくにみの郷	24-1700	原町区国見町二丁目13-1
	デイサービス 赤い風船	24-5037	原町区深野字台畑21-1
	らいぶりーデイサービスセンター	26-3507	原町区大木戸字松島326-3
	デイサービスステーションスマイル	26-3275	原町区陣ヶ崎201
	ツクイ南相馬	25-2205	原町区高見町一丁目144-6
	石神デイサービスセンター	26-5812	原町区大木戸字西原71-1
	デイサービス 白い風船	26-7828	原町区陣ヶ崎281-1
	リハプライド南相馬	32-1766	原町区西町一丁目46-1
	ツクイ南相馬国見	25-3580	原町区国見町三丁目18-26
	みどりの杜デイサービスセンター ヨークタウン原町	26-8922	原町区旭町三丁目58-1

◇介護保険居宅・施設サービス市内事業所一覧

サービスの種類	事業所名	電話番号	所在地	
短期入所生活介護 (ショートステイ)	認知症対応型通所介護 (デイサービス)			
		福寿園デイサービスセンター	25-2811 原町区高見町二丁目70	
		特別養護老人ホーム 梅の香	44-1600 小高区小高字金谷前81	
		ショートステイさくらの園	26-8831 鹿島区寺内字鷹巣15	
		特別養護老人ホーム 万葉園	67-1551 鹿島区西町三丁目3	
		特別養護老人ホーム 福寿園	25-2811 原町区高見町二丁目70	
		特別養護老人ホーム 長寿荘	24-1677 原町区小川町409	
		特別養護老人ホーム 竹水園	24-0228 原町区長野字南原41	
	(医療型)療養介護 (ショートステイ)		介護老人保健施設 厚寿苑	46-1113 鹿島区横手字八郎内3
			介護老人保健施設 長生院	22-6000 原町区本町一丁目141
			介護老人保健施設 ヨッシーランド	24-0000 原町区石神字赤坂110-1
	ホームヘルプサービス (訪問介護)		訪問介護事業所 えみくる	26-4814 小高区片草字金場台61-3
			安心・あさがお居宅介護事業所	46-2093 鹿島区西町三丁目62
		J Aふくしま未来 訪問介護事業所 そうま	46-5037 鹿島区鹿島字御前ノ内26	
		ニチイケアセンター北郷	67-1014 鹿島区西町一丁目113	
		福寿園ヘルパーステーション	25-2811 原町区高見町二丁目70	
		ニチイケアセンター原町	25-7511 原町区旭町三丁目25	
		指定訪問介護事業所 南相馬市社会福祉協議会	24-3870 原町区小川町322-1	
		のぞみケアタクシー介護事業所	26-9110 原町区桜井町一丁目139-1	
		ケアスタッフ相馬	26-8886 原町区日の出町300	
		ヘルパーステーションえーる	26-9270 原町区国見町三丁目8-4	
		介護事業所 憩いの森	26-6486 原町区本陣前二丁目53-7	
		ヘルパーステーションいろは	32-1608 原町区本陣前三丁目377-6	
		株式会社協心介護事業部	26-6587 原町区北町291-5 アドヴァンス1-D	
訪問看護		福島県厚生農業協同組合連合会 訪問看護ステーション万葉	46-5125 鹿島区横手字川原2	
		訪問看護ステーション つばさ南相馬	080-1662-3784 原町区深野字台畑3-1	
		ライプリー南相馬訪問看護ステーション	25-4050 原町区大木戸字南東方101-12	
		訪問看護ステーション えーる	26-6730 原町区栄町二丁目78	
		ONE&ONEこころの訪問看護ステーション (精神科)	26-5405 鹿島区西町二丁目152	
		医療法人社団青空会 大町病院	24-2333 原町区大町三丁目97	
		訪問看護ステーション なごみ (サテライト)	26-9353 原町区南町三丁目2-7	
訪問入浴介護		訪問入浴サービス えーる	26-6724 原町区栄町二丁目78	
通所リハビリ (デイケア)		介護老人保健施設 厚寿苑	46-1113 鹿島区横手字八郎内3	
		介護老人保健施設 長生院	22-6000 原町区本町一丁目141	
		介護老人保健施設 ヨッシーランド	24-0000 原町区石神字赤坂110-1	
訪問リハビリ		医療法人相雲会 小野田病院	24-1111 原町区旭町三丁目21	
		介護老人保健施設 長生院	22-6000 原町区本町一丁目141	

サービスの種類	事業所名	電話番号	所在地	
居宅介護サービス	福祉用具貸与	株式会社 すさ家具店	46-2291 鹿島区鹿島字町140	
		合同会社 くるみ	080-9633-9659 鹿島区鹿島字御前ノ内54	
		合資会社 共和木工所	23-2261 原町区旭町一丁目3	
		株式会社 ハッピーケア原町支店	25-3811 原町区錦町二丁目62-4	
		株式会社緑ヶ丘パートナー	26-7816 原町区牛越字高田22-1	
		相馬の里ケアサプライ	26-8886 原町区旭町一丁目10	
		まめや福祉用具レンタル・販売部	23-3231 原町区南町一丁目133	
	小規模多機能型居宅介護			
		小規模多機能ホーム さくら	26-8472	原町区陣ヶ崎201
	看護小規模多機能型居宅介護			
		ナーシングホームつばさ原町	32-1682	原町区馬場字赤柴81-7
	認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)	グループホームたんぼぼ	67-1554	鹿島区西町三丁目3
		認知症高齢者グループホーム田園	47-2101	鹿島区山下字北山下21
ホームズくにみの郷		24-6222	原町区国見町二丁目11-1	
グループホーム石神		26-5811	原町区大木戸字西原71-1	
グループホーム オリーブの家		32-1088	原町区栗字上江252-1	
グループホームヨッシーⅣ		23-7374	原町区石神字赤坂110-1	
グループホーム竹光園		26-3056	原町区長野字南原52	
介護保険施設	介護老人福祉施設	特別養護老人ホーム 梅の香	44-1600 小高区小高字金谷前81	
		特別養護老人ホーム 万葉園	67-1551 鹿島区西町三丁目3	
		特別養護老人ホーム 福寿園	25-2811 原町区高見町二丁目70	
		特別養護老人ホーム 長寿荘	24-1677 原町区小川町409	
		特別養護老人ホーム 竹水園	24-0228 原町区長野字南原41	
		地域密着型特別養護老人ホーム 竹光園	26-3056 原町区長野字南原52	
	介護老人保健施設	介護老人保健施設 厚寿苑	46-1113	鹿島区横手八郎内3
		介護老人保健施設 長生院	22-6000	原町区本町一丁目141
		介護老人保健施設 ヨッシーランド	24-0000	原町区石神字赤坂110-1
	介護医療院			
	小野田病院介護医療院	24-1111	原町区旭町三丁目21	
その他の施設	軽費老人ホーム			
		ケアハウスさくら荘	25-2811 原町区高見町二丁目70	
	サービス付き高齢者向け住宅			
		相馬の里	26-8886 原町区日の出町300	
	有料老人ホーム			
	有料老人ホームどんぐり	26-6486	原町区本陣前二丁目53-7	

※休止届が出されているか、東日本大震災の影響により実質的に休止中の施設は除いています。

13 医療機関一覧

南相馬市

※区ごとに五十音順

病院・診療所

令和8年1月1日現在

区	番号	施設名	電話番号	所在地	休診日
小高区	1	今村医院	26-5777	小高区仲町一丁目71	火、金、土(午後)、日祝 ※第3金曜は女性外来診療 (変更の場合あり)
	2	半谷医院	44-2020	小高区上町二丁目50	月、土、日祝
	3	南相馬市立総合病院附属小高診療所	44-2025	小高区東町三丁目3-1	土、日祝
	4	もんま整形外科医院	44-1800	小高区大町一丁目40-1	水、金、土、日祝
鹿島区	5	鹿島厚生病院	46-5125	鹿島区横手字川原2	土(午後)、土(第1・3)、日祝
	6	絆診療所	26-9699	鹿島区寺内字塚合123-1	水(午後)、土(午後)、日祝
	7	田村内科医院	46-1233	鹿島区横手字町田46	火(午後)、水、土(午後)、 日祝
	8	ほりメンタルクリニック ★	32-0207	鹿島区鹿島字御前ノ内106	木(午後)、土(午後)、日祝
原町区	9	大町病院	24-2333	原町区大町三丁目97	土(午後)、日祝
	10	小野田病院	24-1111	原町区旭町三丁目21	土、日祝
	11	雲雀ヶ丘病院 ★	23-4166	原町区上町一丁目30	土(午後)、日祝
	12	南相馬市立総合病院 ★	22-3181	原町区高見町二丁目54-6	月～金(午後)、土、日祝
	13	石原クリニック	22-2212	原町区南町四丁目25-5	水(午後)、土(午後)、日祝
	14	うめだ腎泌尿器科	23-6610	原町区上町三丁目12-1	水、土(午後)、日祝
	15	おがたメンタルクリニック ★	26-6363	原町区旭町一丁目46-1	水、土(午後)、日祝
	16	おのだ内科クリニック	22-8811	原町区大町一丁目3	木、土(午後)、日祝
	17	こいずみクリニック	22-6001	原町区大町三丁目77	水(午後)、土(午後)、 土(第2・4)、日祝
	18	駒場内科医院	32-0226	原町区三島町二丁目202-1	木(午後)、土(午後)、日祝
	19	桜並木クリニック	26-7152	原町区二見町二丁目25-6	木、日祝
	20	しいな脳神経外科クリニック ★	23-1747	原町区東町一丁目72-2	水(午後)、土(第2・4・5各日 午後)、土(第1・3)、日祝
	21	志賀医院	24-3666	原町区国見町二丁目64	火、木金土(午後)、日祝
	22	しんどうクリニック	22-0600	原町区大木戸字松島318-14	水、土(午後)、日祝
	23	たなベクリニック	25-4353	原町区南町三丁目90	土(午後)、土(第2・4)、日祝 ※木曜は皮膚科のみ診察
24	ときわ整形外科	25-4114	原町区大木戸字松島304-26	水(午後)、土(午後)、日祝	
25	西潤マタニティクリニック	24-2424	原町区大町一丁目99	木、日祝	

★・・・「認知症」について相談できる専門の医療機関

区	番号	施設名	電話番号	所在地	休診日
原町区	26	はらまちスマイルクリニック	26-9021	原町区日の出町155-2	木(午後)、土(午後)、日祝
	27	はらまち心療内科クリニック★	23-1134	原町区旭町四丁目17-1	水、日祝
	28	ひぐちクリニック	25-2622	原町区日の出町125-2	水(午後)、土(午後)、日祝
	29	ふりど循環器科	23-3113	原町区上渋佐字原田238	水、木(午後)・日(午後)・祝日 ※木(午前)・土(午後)・日(午前)は 隔週診療
	30	三澤整形外科スポーツクリニック	25-0022	原町区日の出町541-1	木(午後)、土(午後)、日祝
	31	三澤内科ハートクリニック	25-3511	原町区日の出町541-4	木(午後)、土(午後)、日祝
	32	南相馬中央医院	24-3355	原町区橋本町一丁目3-2	木(午後)、木(第4)、土(午後)、 日祝
	33	レディースクリニックはらまち	22-2001	原町区西町二丁目71-1	水、土、日祝、平日の午後
	34	若盛耳鼻咽喉科医院	23-3387	原町区二見町一丁目43	土、日祝
	35	小林眼科医院	24-1234	原町区南町一丁目155	月、水金(午後手術)、土(午後)、 日祝
	36	高野眼科医院	23-3745	原町区本町二丁目56	水(手術)、木(第3)、土(午後)、 日祝
	37	マルイ眼科	24-0101	原町区本陣前一丁目83-3	木、日祝

歯科医療機関

区	番号	施設名	電話番号	所在地	休診日
小高区	1	今村歯科・矯正歯科医院	44-2432	小高区仲町一丁目43-6	月火水、日祝 ※月1回日曜は矯正診療(不定期)
鹿島区	2	木幡歯科医院	46-2244	鹿島区鹿島字御前ノ内108-2	土(午後)、日祝、 不定期休診あり
	3	相良歯科医院	67-2525	鹿島区鹿島字町167	木(午後※祝日のある週は診察) 土(午後)、日祝
	4	西町歯科医院	46-5534	鹿島区西町一丁目118-1	水(午後)、土(午後)、日祝、 不定期休診あり
原町区	5	荒川歯科医院	23-3428	原町区旭町一丁目65	土、日祝、不定期休診あり
	6	いしばし歯科	23-6022	原町区北長野字北原田306	木、日祝
	7	板倉歯科医院	23-2462	原町区大町一丁目42-1	土(午後)、日祝、 不定期休診あり
	8	大町病院	24-2333	原町区大町三丁目97	土(午後)、日祝
	9	沖田歯科クリニック	23-0303	原町区南町三丁目97-8	土、日祝
	10	かとう歯科医院	24-3838	原町区西町一丁目3-1	木(午後)、日祝
	11	河田歯科医院	24-2969	原町区栄町三丁目65	水(午後)、土(午後)、日祝
	12	草野歯科	24-3663	原町区本陣前一丁目1-5	土、日祝

区	番号	施設名	電話番号	所在地	休診日
原町区	13	国見歯科診療所	24-4141	原町区国見町二丁目113-1	土(午後)、日祝
	14	くまがみ歯科医院	25-3443	原町区桜井町一丁目129	水(午後)、土(午後)、日祝
	15	小林歯科医院	23-2727	原町区桜井町二丁目86-1	木(祝日のある週は診察)、日祝
	16	鈴木歯科医院	26-3232	原町区本町三丁目20	木(祝日のある週は診察)、日祝 ※不定期休診あり
	17	すすむ歯科医院	26-1062	原町区高見町二丁目122-3	木(祝日のある週は診察)、日祝
	18	竹林歯科医院	24-6060	原町区日の出町197-8	木、日祝
	19	羽生歯科医院	23-3214	原町区栄町二丁目83	水(祝日のある週は診療) 土(午後)、日祝
	20	松本歯科医院	24-1687	原町区錦町一丁目81	木、日祝
	21	森岡歯科医院	24-0814	原町区橋本町一丁目107	水(午後)、土(午後)、日祝
	22	山田歯科医院	23-2709	原町区本町三丁目23	木、土(午後)、日祝

相馬・新地

医療機関

番号	施設名	電話番号	所在地	休診日
1	公立相馬総合病院	36-5101	相馬市新沼字坪ヶ迫142	土、日祝
2	相馬中央病院	36-6611	相馬市沖ノ内三丁目5-18	土(午後)、日祝
3	渡辺病院	63-2100	相馬郡新地町駒ヶ嶺字原92	土(午後)、日祝

夜間・休日に体調が悪くなったら・・・



★南相馬市内科初期救急

南相馬市立総合病院 ☎22-3181

【受付時間】 19時～21時30分

【診察日】 土・日・祝日・

12月31日～1月3日

※受診の際は、必ず連絡を入れてください。

★休日当番医

・広報みなみそうま
(毎月1日発行)

・南相馬市ホームページ

南相馬市 休日当番医

検索



高齢者生活支援ガイドブック

令和8年 4月 発行

編集・発行 南相馬市 健康福祉部 長寿福祉課

〒975-8686

福島県南相馬市原町区本町二丁目27番地

☎0244-24-5239

