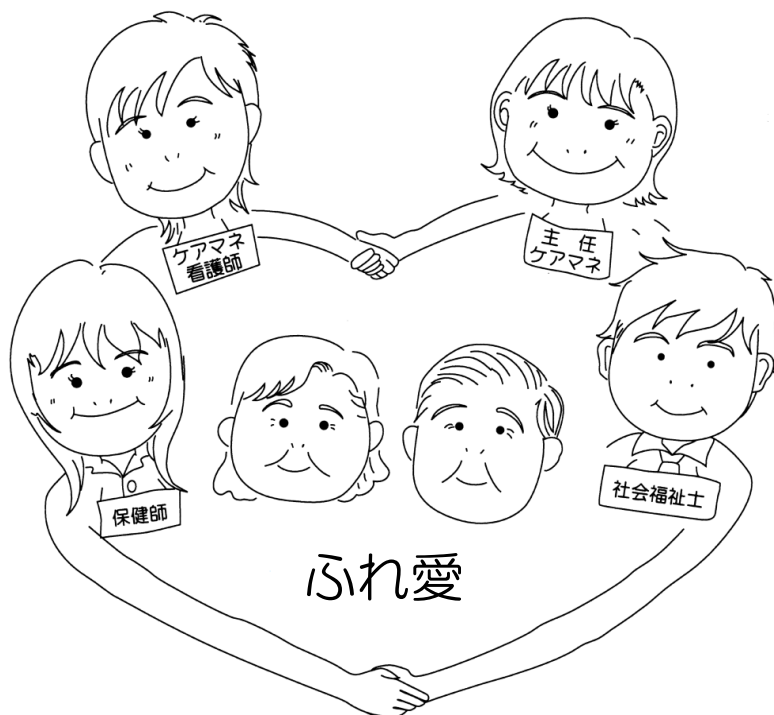




令和5年度 高齢者サービス情報 ガイドブック

高齢者が生きがいをもって、
健康で安心して暮らすことができるまち



大津町地域包括支援センター

地域の一人ひとりが主役！！

始まるんですって

元気な地域づくり

通いの場づくり支援事業



住民主体の通いの場

＊通いの場ってな～に？

地域の方々が**主体**となって地域の中で歩いて通うことのできる、**体操**等を行う集まりのことです。

自分たちの住み慣れた地域で、いつまでも暮らすことのできる**心と体の健康**を保つ活動を応援していきます！

体も心も元気に！支え合う仲間づくり！

さらに！！地域づくりのきっかけとなる「通いの場」を自分の地域で始めてみませんか？



どんなことをすると健康に？

- ・健康維持・介護予防につながる運動や頭の体操を行います。
- ・介護予防効果の高い「**いきいき百歳体操（くまモン Ver.）**」がオススメ！！
- ・DVD を見ながら椅子に座ってできる、約 30 分の筋力アップ体操です。

自分たちでできるかな？

しかも無料！！

- ・通いの場の立ち上げの際には、**リハビリ専門職**による体操指導を行います。
- ・さらに**体力測定**付き！！初回と3ヶ月後の体力改善を実感。

興味がある・始めたい

- ・まずは**地域包括支援センター**にお電話ください。
- ・土日祝日や夜間でも**説明**や**お試し体操**に伺います。（出前講座）



楽しく笑顔で介護予防

【お問い合わせ先】

大津町地域包括支援センター

でんわ：096-292-0770

いきいき百歳体操（通いの場づくり事業）

- 高齢者が生きがいをもって、健康で安心して暮らすことができるように、住民主体の企画・運営で、いきいき百歳体操を通じて介護予防の推進と地域づくりの普及を行います。

- **実施場所・利用時間**

集会所や公民館など

※実施地区によって異なる

- **利用料金**

※実施地区によって異なる

- **実施回数**

（原則）週 1 回

※実施地区によって異なる

- **特記事項**

○高齢者に限らず、地域の若い世代や子どもも参加可能です。

○各地区や団体の自主運営によって開催されているため、開催場所や日時はお問い合わせください。



利用者様の声

「階段が楽になった」
「腰や膝の痛みが和らいだ」
「近所の方と話ができ、気持ちもちが明るくなった」

介護予防型ミニデイ ふれあい事業

- 介護予防事業の一つとして、より身近な地域の公民館などで日常生活訓練や趣味活動など各種サービスを地域の皆さんと一緒に提供します。

- **実施場所**

現在 26 地区で

活動が行われています。

- **利用時間**

月 1 回

午前 10 時～午後 2 時

- **利用料金**

手数料 200 円

＋お弁当代（実費）

- **特記事項**

○地域の公民館等まで自分で通うことのできるおおむね 65 歳以上の方

○体力測定・測定後の評価、介護予防大津町共同プログラム（ほりだし体操）、栄養・口腔機能教室等を行います。



利用者様の声

月 1 回ですが同じ地区の人
で集まれるので楽しみにして
います。

年 2 回体力測定もあって運
動指導の先生より家でも出来
る体操を教えてもらえるので
ためになっています。

3B体操教室

- 町内在住の60歳以上の人を対象に、3B（ボール・ベル・ビルダー）用具を使って音楽にあわせて行う健康体操です。

● 実施場所

■ 楽善ふれあいプラザ（若草児童学園内）

① 毎月第2火曜日

午前10時～午前11時30分

② 毎月第4金曜日

午後1時30～午後3時

■ 陣内地区公民館分館

・ 毎月第3火曜日

午前10時～午前11時30分



● 利用料金

楽善ふれあいプラザ・・・無料（①、②とも）

陣内地区公民館分館・・・1回500円（自主教室のため）

● 特記事項

○ 持ってくるもの・・・体育館シューズ、タオル、飲み物

利用者様の声

普段動かしにくい部分のストレッチが出来ますし、肩の痛みがとれたと喜んでいます。

腕が挙がらなかったんですが洗濯物を干す時に上にあげる動作が楽になりました。無理をしない程度のストレッチを教えてくださいました。

太極拳教室

- 町内在住の60歳以上の人を対象に、開催しています。

「太極拳」は、いつでも・どこでも・年齢・体力に関係なく、楽しくできる健康スポーツとして親しまれています。

● 開催場所・時間

■ 楽善ふれあいプラザ

（若草児童学園内）

・ 毎月第1・4火曜日

午後1時～午後3時



● 利用料金

第1火曜日・・・1回500円（自主教室のため）

第4火曜日・・・無料

● 特記事項

○ 持ってくるもの・・・体育館シューズ、タオル、飲み物

利用者様の声

足腰が強くなり小さな階段に上り下りすることがなくなりました。人とふれあう機会が増えました。

動画を観たり、図書館で本を借りたりして自分でも太極拳を勉強しています。

男性も参加しているので参加しやすいです。

ほりだし健康教室（運動・口腔・栄養）

- 基本チェックリストや体力の低下等によって必要と認められた人を対象に、運動指導士や理学療法士が指導して、機能向上を目指します。また、お口の働きや栄養についても専門講師が楽しくお話しします。毎回楽しいレクリエーションもあります。

- **開催場所・時間**
町老人福祉センター
午前 10 時～正午 ※ 全 16 回開催
- **利用料金**
無料（送迎もあります）
- **持ってくるもの**
タオル、飲み物、筆記用具



利用者様の声

以前は転ぶ事が多かったのに運動の指導をうけた事で最近はなくなりました。自分 1 人だけでは運動しようとは思わなかったがみんなと顔を合わせて運動する事で楽しく続ける事が出来ました。

はつらつ元気づくり事業（デイサービス）

- おおむね 65 歳以上の自宅で生活する人で、心身機能の低下がみられ、要介護認定による要支援者もしくは、基本チェックリストを実施し総合事業対象者と認められた人。
週に 1 回、運動機能向上、口腔改善、栄養改善、認知症予防、入浴・給食を提供し社会的孤立感の解消や心身機能の維持向上を図ります。

- **実施場所**
 - ① 老人福祉センター（月～土）
 - ② おおつかの郷（水）
 - ③ つつじ山荘（木）
- **実施時間**
午前 10 時～午後 3 時 30 分
- **利用料金**
1 回 700 円
- **特記事項**
○ 内容等について、詳しくはお尋ねください



利用者様の声

無欠席で参加しています。カラオケが体に良くて 1 番の楽しみです。おかげで病気もしません。家で何もしないより“はつらつ”で笑ったり人と話したりしてにぎわうのがいいですね。

高齢者ホームサポート事業（ホームサポート）

- おおむね65歳以上の自宅で生活する一人暮らし等により日常生活を営むことに支障がある人で、要介護認定による要支援者もしくは、基本チェックリストを実施し総合事業対象者と認められた人。自宅へホームサポーターが伺い、家事援助などを行います。

利用者様の声

- **利用日時**
月曜日 ～ 金曜日
午前9時 ～ 午後5時
- **利用料金**
1回 220円（1時間まで）
- **利用限度**
週2回まで



おフロ掃除と床掃除をして頂いています。股関節に人工関節を入れている為、立ったり座ったりが出来ないので、とても助かっています。

サポーターさんは若い方から年配の方までいらっしゃるのので教わることが多いです。人との輪も広がっています。

- **特記事項**
○家事に関すること ○生活必需品の買い物
○相談助言に関すること ○関係機関との連絡 等

まごころ生活支援事業（ワンコインサービス）

- おおむね 65 歳以上のひとり暮らしや高齢者のみの世帯で日常生活上のちょっとした困り事をシルバー人材センターの「シルバーささえ隊」がお手伝いします。

- **利用日時**
月曜日 ～ 日曜日
利用内容等で調整します。
- **利用料金**
30分程度 100円
1時間程度 500円



利用者様の声

腰の痛みで灯油を入れる事が大変になって定期的に利用しています。担当の方もとても親切で助かっています。

高齢夫婦なので重い物を移動するのに助かりました。

- **特記事項**
○電球・電池交換・布団干し・取り込み・家具の移動等
30分から1時間以内で提供できるもので町長が必要と認めるもの
○申し込みから利用開始まで1～2週間程かかります。又検討の結果利用出来ない場合もあります。

食の自立支援事業（給食サービス）

- おおむね65歳以上の一人暮らし等の人で、食事の面で不自由されている人や定期的な安否確認が必要な人へ昼食を配達します。

- **利用日・配達時間**

月曜日 ～ 土曜日

午前11時 ～ 正午

- **利用料金**

1食あたり 400円

（口座引き落とし）

- **利用限度**

ご利用者に応じて

最大 週に3回まで

- **特記事項**

○大津町社会福祉協議会から配食ボランティアがお持ちします。

○必ず手渡しをしています。

○きざみ食など特別食はご相談ください。※場合によってはご希望に添えない場合があります。



利用者様の声

きちんと栄養を考えて作ってあるので油っこくなく食べやすいです。

ケアマネの声

歯が悪い利用者様のためにおかずを食べやすい大きさに切って頂き、助かりました。

ほっとライン体制整備事業

- 在宅のおおむね65歳以上の虚弱な1人暮らしの人等に対して緊急通報装置を貸与します。急病や災害等緊急時に通報ボタンを押すと緊急通報センターにつながり、内容によって消防署や協力員に連絡するなど迅速かつ適切な対応を図ります。また、お元気コールなどにより定期的な安否確認も行います。

- **利用料金**

無料 ※初期費用や工事費用、利用料は不要

- 固定型（例）



- 携帯型（例）



利用者様の声

持病があり1人暮らしをしています。不安で発作がよく起きていましたが設置された事でその後大きな発作が起きていません。「お守り」になっています。ちょっと具合が悪い時に主治医にみてもらった方が良いものか悩んだらボタンを押して気軽に相談出来るので安心です。

- **特記事項**

○あんしんセンターから毎月1回ほど安否確認のための電話がかかります。

外出支援サービス

- 右枠の対象者要件を全てに該当する人で、タクシーを利用して送迎サービスを行い、定期通院・公共機関等に出かける際の料金の一部を助成します。

● **助成額**

行政区ごとに助成額が異なります。

(500～1,900 円) ※ 役場を基点として換算

● **利用料金**

利用者はタクシー料金から

助成額を引いた額を支払います。



● **助成枚数**

乗合タクシー対象地区内 ひと月あたり 4 枚

乗合タクシー対象地区外 ひと月あたり 8 枚

● **特記事項**

○利用は大津町が契約するタクシー会社のみです。

(熊本キャブ・石崎タクシー・大阿蘇大津タクシー・日吉タクシー)

○利用できる区間は、居宅と医療機関、薬局、公共機関、金融機関、食料品等を販売する小売店等との間です。

※ ただし、公共機関、金融機関及び食料品等を販売する小売店については町内のみです。

○医療機関から金融機関、小売店から薬局といった利用はできません。

対象者要件 (全てに該当する人)

- ・町内在住で住民票と同じ住所に居住するおむね 65 歳以上の高齢者または要介護認定を受けている者
- ・公共交通機関（乗合タクシー除く）の利用および同居家族による移送が著しく困難な者
- ・町民税非課税世帯に属する者
- ・移送に関する福祉サービス等の利用が困難な者

生活管理指導短期宿泊事業

(養護老人ホーム『光進園』もしくは『こすもす荘』)

- 在宅のおおむね 65 歳以上で、基本的生活習慣の欠如や対人関係が成立しない等の社会適応が困難な人に対して、一時的に宿泊してもらい生活習慣等の指導を行います。

光進園

大津町室 1707

TEL096-293-2311

こすもす荘

菊池市泗水吉富 2900 番地 TEL0968-38-2902

● **利用料金**

1 日あたり 2,530 円程度

● **利用限度**

原則 1 ～ 7 日間

● **特記事項**

○地域包括支援センターもしくは大津町役場 介護保険課 介護保険係にお問い合わせ下さい。



福祉用具貸出

- 何らかの疾病等により介護を要する状態になった人を対象に、一時的な福祉用具の貸し出しを行っています。

- **貸出品目**

○車いす ○4点杖 ○歩行器
○ベッド ○ポータブルトイレ 等

- **実施**

大津町社会福祉協議会

- **利用料金**

無料 ※ 整備・維持費として、社協賛助会員のご協力をお願いしています。

- **利用限度**

原則 1 ヶ月未満 ※ 1 ヶ月以上の場合は、福祉用具業者等のレンタルや購入をお勧めしています。

- **特記事項**

○大津町社会福祉協議会の賛助会費は、年度毎に1,000円を頂いています。

○介護保険外での自費レンタルも各福祉用具事業者が行っています。詳しくは、地域包括支援センターまでお問い合わせください。



利用者様の声

主人の腰が悪くなり歩けなくなって、本当に困ってしまいました。そんな時に車いすを貸して頂き、とても助かりました。

家族介護用品給付（おむつ給付券等）

- 要介護認定で要介護3（排尿または排便が全介助の人）、要介護4または5と判定された人または同程度と思われる高齢者を在宅で介護している家族に、介護用品の給付券を支給します。

- **支給品目**

紙おむつ、尿取りパット、清拭剤、ドライシャンプー、使い捨て手袋、おしり拭き、使い捨て防水シートなど

- **支給品限度額**

介護保険料の段階に応じて支給品限度額が変わります。

第1段階から第3段階	月額 6,000 円
第4段階から第5段階	月額 5,000 円
第6段階以降	支給はありません

- **特記事項**

○支給は申請された翌月からとなります。

○介護用品が交換できる場所は大津町が契約する指定業者です。

○該当する高齢者と同居している家族が、施設ではなく自宅で介護しており、その日数が1 ヶ月に20 日以上の場合に支給します。

家族介護用品給付事業指定事業者

1. (株) 新生堂薬局 大津店
2. スーパードラッグコスモス 大津店
3. ディスカウントドラッグコスモス 大津バイパス店
4. ディスカウントドラッグコスモス 大津室店
5. (株) リニエルサプライ
6. 有限会社 ひまわり
7. ドラッグストアモリ 大津店
8. (株) スペースケア 熊本営業所

もの忘れ相談

- 最近物忘れが気になる... これって認知症？ そんなお悩みはありませんか？
熊本県認知症疾患医療センターの相談員が相談に応じます。

- **開催場所**
大津町役場



- **日時**
毎月 1 回
① 午前 9 時 30 分～午前 10 時 30 分
② 午前 10 時 30 分～午前 11 時 30 分

- **利用料金**
無料 ※ 予約制になっておりますので、地域包括支援センターへお問い合わせください。

- **特記事項**
○地域包括支援センターには、「認知症相談員」を配置しています。
○日にちや場所については、広報おおづ「まちの相談」をご確認ください。

認知症の中には治療可能なものや、発症を予防できるものがあります。

また早期に治療やケアをすれば症状を和らげたり、薬により進行を遅らせたりすることもできます。

フットケア教室

- 足は健康のバロメーターです。足のケアは「とっても気持ち良い」だけではなく、体幹や歩行状態のチェックも行うため、介護予防にも効果的です。

- **実施場所**
老人福祉センター

- **利用日時**
① 6 月コース（全 5 回）
② 11 月コース（全 5 回）
午後 2 時～午後 3 時 30 分

※ 日程等は広報おおづで募集します

- **利用料金**
無料

- **特記事項**
○60 歳以上の大津町民
○持ってくるもの・・・バスタオル、タオル、手鏡、めがね、筆記用具、飲み物



みなさんご自身の足元にどのくらい気を配っていますか？

足元の状態は心身の健康状態にも影響するもので、そのケアは重要です。

大津町役場ホームページに地域資源情報ページを開設しました

【生活支援・介護予防】生活に役立つ地域資源情報集



<https://www.town.ozu.kumamoto.jp/kiji00310502/index.html>

QR コード（町ホームページ）

掲載内容（令和5年4月時点）

- 高齢者サービス情報ガイドブック（在宅福祉サービス）
- 認知症ケアパス・相談窓口
- 病院や薬局、介護サービス事業所
- 企業の生活支援等サービス（介護サービス情報公表システム）
- 移動販売
- 乗合タクシー
- 地域での見守り活動（高齢者等見守りネットワーク）
- 介護予防
 - ・ 通いの場（いきいき百歳体操）
 - ・ 介護予防型ミニデイふれあい事業
 - ・ 3B 体操教室 ・ 太極拳教室



地図のアイコン●をクリックすると開催日時が表示されます

認知症に関するガイドブック「認知症ケアパス・ガイドブック」

認知症に関する様々な心配や疑問、認知症の症状とケアの流れ、医療機関、相談窓口などの情報をまとめたパンフレットです。軽度認知障害（MCI）セルフチェック表や予防に関する情報も掲載しています。



「認知症ケアパス・ガイドブック」は、
地域包括支援センターの他、
町ホームページでダウンロードできます。



QRコード（町ホームページ）

認知症を予防するには

- ・生活習慣病(高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満など)の予防・改善をしましょう

- ・バランスのとれた食事をしましょう

食べすぎは厳禁ですが、栄養不足にも注意しましょう

- ・適度な運動をしましょう

体を動かすことで、脳への血流が増え、脳細胞の活性化につながります

- ・脳を活発に使う生活をしましょう

本や新聞を読む、日記をつける、旅行の計画を立てるなど、脳に刺激を与える生活をしましょう

- ・閉じこもりを予防しましょう

コミュニケーションをとり、家族や友人などと楽しく過ごすことが大切です

- ・たくさん笑いましょう

笑うことにより、意欲をもたらす脳内物質（ドパミン）がたくさん放出されます

- ・役割や日課をもちましょう

- ・休養もしっかりと

30分以内の昼寝はアルツハイマー病の予防に効果的と言われています

大津町の人口と高齢者

総人口	35,843人
高齢者人口	8,259人
高齢化率	23.0%

令和5年3月31日時点



大津町地域包括支援センター

〒869-1292 大津町大津1233番地

電話：096 (292) 0770

FAX：096 (292) 1234

令和3年4月作成