サポート

No. 28
令和８年１月発行

高齢者の心配ごとの相談窓口
南アルプス市

地域包括支援センター
をご利用ください

地域包括支援センターは、高齢者とその家族の相談窓口です。介護に関する悩みや心配ごとのほか、健康・福祉・医療に関するさまざまな相談に応じ、支援を行っています。

こんな時にお役に立ちます！お気軽にご相談ください

介護のこと

高齢者やご家族の介護に関する悩みや問題に応じます。

・介護保険制度について
・サービス利用をしたい
・介護方法、悩み、疑問 等

健康のこと

心身の健康に関する相談に応じます。

・認知症に関すること
・足腰が弱くなった
・今の健康を維持したい 等

権利を守ること

高齢者が安心して暮らすための権利を守ります。

・成年後見制度の利用支援
・高齢者虐待への対応
・消費者被害 等

さまざまな相談ごと

高齢者に関する幅広い相談に応じます。

・生きがいづくり
・医療や生活に関する困りごと
・近所の高齢者の心配ごと 等

南アルプス市

認知症の「備え」していますか？

認知症は、誰もがなりうる脳の病気です。認知症になっても一人ひとりに「できること」「やりたいこと」があり、地域や仲間等とつながりながら、希望をもって自分らしく暮らし続けることができます。
認知症になっても自分らしく暮らせるように、今から「備え」をはじめませんか？

■認知症について知る

認知症に関する知識を身につけましょう。市では講座の開催のほか、認知症の基礎知識・医療・利用できるサービス等をわかりやすくまとめた「認知症あんしんガイド」を配布しています。

■制度について知る

介護保険や成年後見制度など、必要な時に活用できる制度があります。困った時に慌てないためにも、早めに知っておきましょう。

■環境を整える

注意しなければならない情報を減らし、一目でわかるように工夫するなど、環境を整えることで暮らしやすくなります。

■自分の人生を考える

自分の希望やこれからの暮らし方を記す「わたしの想いノート」を配布しています。日々大切にしていること、支えてほしいことなど、思いを記しておきましょう。

■人とのつながりを大切にする

一人で抱え込まず、必要なときは助けを求めましょう。助けを求めることで周りの理解も変わります。「百歳体操」など、地域の通いの場に参加することで、顔なじみの仲間ができ、心身の健康づくりにもつながります。

■困った時はまず相談

地域包括支援センターでは、認知症や介護に関する相談を受け付けています。ご本人・ご家族はもちろん、近所の方の心配ごとでもお気軽にご連絡ください。
秘密は守られます。
問い合わせ：055-282-7339

はじめよう　百歳体操

「いきいき百歳体操」は、おもりを使った筋肉運動の体操です。仲間が集まれる場所、テレビと椅子があれば始められます。現在、市内では７８の自主グループが活動中です。週１回、継続して体操することで、元気な体をつくるだけでなく、知り合いが増え、地域での見守りの目が広がるなど、つながりが強くなります。　問い合わせ 055-282-7339（地域包括支援センター）

STOP 虐待× START 安心
～高齢者虐待防止と成年後見制度～

高齢になっても、一人ひとりの権利と尊厳は守られなければなりません。しかし、家庭や施設など、身近な場所で高齢者への虐待や権利侵害が起きることがあります。早めの気づきと相談が大切です。

高齢者虐待の事例（80 代女性　A さん）

足腰が弱くなり息子と同居することになった A さん。しかし息子は「面倒だ」と食事をほとんど与えず、怒鳴ったり部屋に閉じ込めることもありました。近所の人が異変に気づき、地域包括支援センターへ相談。介護サービスの導入や支援の調整が行われ、A さんは安心して暮らせる環境を取り戻すことができました。

高齢者虐待とは？

【身体的虐待】
殴る、つねる、蹴る、家の外に締め出すなど

【経済的虐待】
年金を勝手に使う、生活費を渡さない、財産を勝手に処分するなど

【心理的虐待】
怒鳴る、ののしる、無視をするなど

【性的虐待】
性的行為を要求する、裸にして放置するなど

【放棄・放任（ネグレクト）】
食事や水分を与えない、必要な医療・介護サービスを受けさせないなど

こんなサインに気づいたら

- 説明できない傷やあざが増えた
- 家の中から怒鳴り声が聞こえる
- 急激に痩せた
- 自宅が極端に汚れている
- 急に預金が減少した

あなたに出来ること

- 穏やかに声をかけ、話を聴く
- 気づいた日時や状況を記録しておく
- 地域包括支援センターへ相談する（匿名でも可）
- 命の危険があると思ったら迷わず **110 番通報**

成年後見制度利用の事例（７０代男性　B さん）

B さんは認知症が進み、訪問販売で高額商品を提案され、価格や必要性を理解できないままサインしてしまいました。しかし成年後見制度を利用していたため、後見人が契約内容を確認し、契約解除の手続きを行いました。結果として B さんの大切な財産を守ることができました。

成年後見制度とは？

認知症・知的障害・精神障害などで **判断力が不十分になった方の財産管理や契約をサポートする制度です。**

制度は次の 2 つに分かれます。

①**法定後見制度**（家庭裁判所が後見人を選任）
- 後見（判断力がほとんどない場合）
- 保佐（一部判断力が不十分な場合）
- 補助（軽度の判断力低下）

②**任意後見制度**（判断力があるうちに自ら契約して決める）

利用するとどうなる？

- 預金や年金などを安全に管理し、勝手に使われないようにします。
- 必要な契約や役所・銀行の手続きを本人に代わって行います。
- 訪問販売での高額商品や悪質商法など、不利益になる契約を防ぎ、必要に応じ解約をします。
- 介護保険申請や病院の手続き、介護サービス選び・同意などをサポートします。

地域包括支援センター（若草・櫛形・甲西）　電話：２８２－７３３９
北部地域包括支援センター（八田・白根・芦安）電話：２８８－１４４０

お問い合わせ先　市内には地域包括支援センターが2か所あります

高齢者の相談窓口

① 若草・櫛形・甲西地区にお住まいの方

南アルプス市地域包括支援センター（市役所新館 介護福祉課内）

住　所：南アルプス市小笠原376

TEL：(055) 282−7339　FAX：(055) 282−6189

※午前8時30分～午後5時15分（土・日・祝日年末年始を除く）

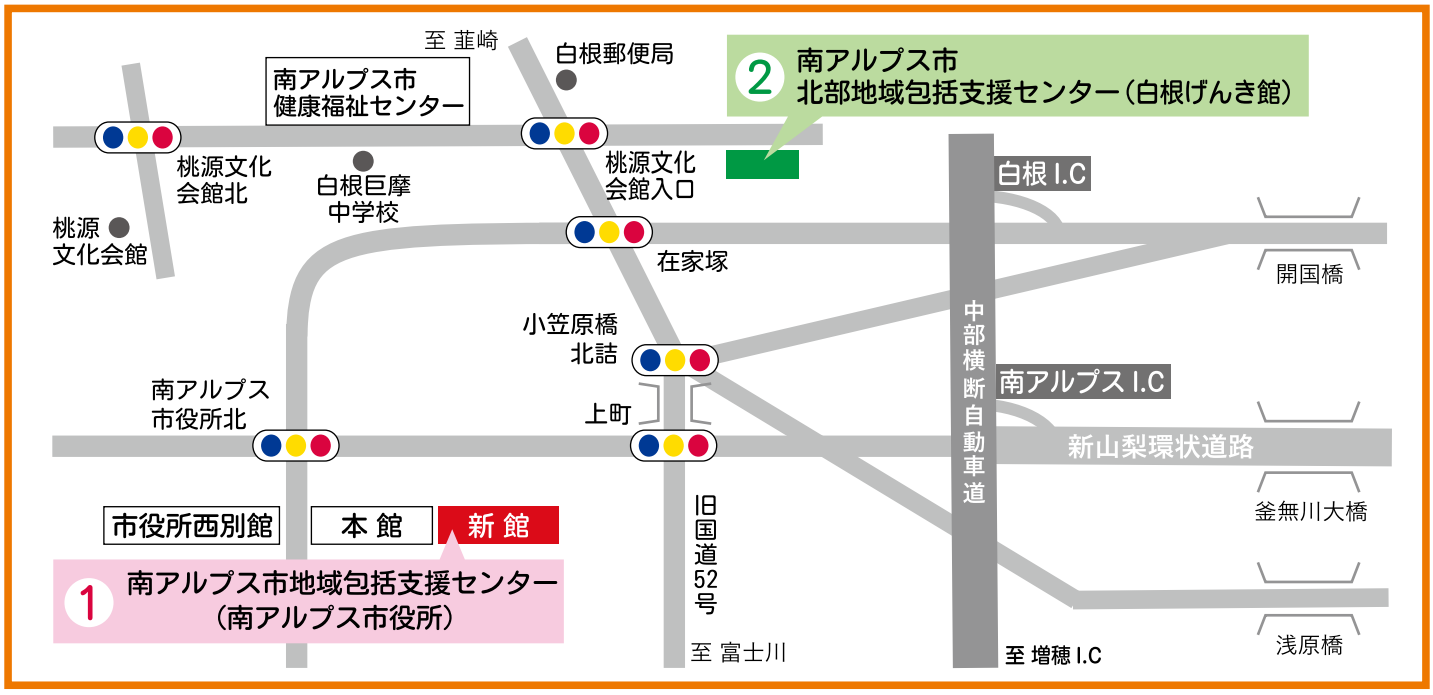
② 八田・白根・芦安地区にお住まいの方

南アルプス市北部地域包括支援センター（白根げんき館）

住　所：南アルプス市在家塚1156−1

TEL：(055) 288−1440　FAX：(055) 288−1441

※午前8時30分～午後5時15分（土・日・祝日年末年始を除く）



その他のお問い合わせ

介護福祉課

●高齢者福祉担当　　TEL（055）282−7347
　高齢者向けの生活支援サービスについて

●介護保険担当　　TEL（055）282−6179
　介護保険について

●事業所指導担当　　TEL（055）282−6179
　本市指定の介護サービス事業所に関することについて