

6月



萩市認知症
ガイドブック



認知症とともに 安心して暮らせるまち 萩をめざして



認知症になつても自分の人生をあきらめないで、
住み慣れた萩市で希望を持つて、
自分らしく暮らしつづけるために、
このガイドブックをご活用ください。

萩市 2024

認知症当事者の方たちの作品

認知症は本人だけの問題ではなく、
家族や周囲への支援を含めて
地域全体で考えることが必要です。
「人生100年時代」といわれる今日、
認知症は誰でも起こりうる身近な病気です。

「最近、物忘れが増えてきた」「家族の言葉や行動が気になる」

そんな不安を感じ自身や家族だけで抱え込んでいませんか？

このガイドブックは、いつ、どこで、相談したらよいか、
どのような医療・福祉サービス等の支援が
受けられるかを示した手引きです。



これからの生活を考える

認知症の症状は少しづつ進行し、症状が変化していきます。
様子や経過については、おおよその目安です。
今後を見通す参考にしてください。

もくじ

・これからの生活を考える 認知症ケアパス p1
・認知症基本法～本人発信・意思決定支援～ p3
・「もしかして認知症かも」(相談窓口) p4
・「オレンジドクター」(医療受診)とは p4
・早期発見の必要性 p5
・認知症って何? 認知症の基礎知識 p6
・若年性認知症について p7
・認知症の予防と治療について p8
・認知症の方や介護をしている方への支援 ～気づき、つながり、共に生きる～ p9
・権利擁護、こころと体の健康相談 p11

認知症の段階	健 康 自 立	MCI(軽度認知障害)
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりや介護予防に取り組む ・家族や友人、地域とのつながり(社会参加)を大事にする 	<ul style="list-style-type: none"> ・物忘れが増えるが自覚もある (人からも言われ始める) ・日常生活は自立しているが、計算や漢字の間違いなどが増え始める ・外出するのが面倒になる
家族の心得・対応のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・本人と一緒に認知症予防に関する取り組みを実施する 	<ul style="list-style-type: none"> ・年齢のせいにせず、気になり始めたら、早めにかかりつけ医や各種相談窓口に相談する ・家族内での役割を続けてもらう 
相 談	【地域包括支援センター】	
予 防	【公民館や地域の会館の教室・老人クラブ・サロンや 保健センターでの教室】 【介護予防教室】	
生活支援	【給食サービス】	
医 療	【認知症カフェ】 【認知症家族会】	
介 護	【地域福祉権利擁護事業】	
住まい	【かかりつけ医】	
	【シルバーハウ징】	
	【養護老人ホーム】	

早めの相談・受診を

「おかしい」「いつもと違う」と思ったときは早めにかかりつけ医や地域包括支援センターにご相談を!



認知症(軽度)	認知症(中等度)	認知症(重度)
誰かの見守りがあれば 日常生活は自立	日常生活を送るには 支援や介護が必要	常に専門医療や 介護が必要
<ul style="list-style-type: none"> 同じことを何度も聞くようになる 物や人の名前が出てこない 置き忘れやしまい忘れが増える 料理や買い物、金銭管理など今までできていたことに度々失敗する その場をとりつくろう言動がある 	<ul style="list-style-type: none"> 「物を盗られた」などの発言 身だしなみを気にしなくなる (着替えや入浴を嫌がる、季節にあつた服装が選べない) 時間・日時・季節が分からなくなる 書字・読字が苦手になる 物忘れの自覚がない 	<ul style="list-style-type: none"> 車いすやベッドでの生活が中心になる 食事、トイレ、お風呂、移動などの日常生活に関することが、誰かの助けがないと難しい 言葉によるコミュニケーションが難しく、意思疎通がはかりにくい 家族の顔や使い慣れた道具が分からぬ
【在宅介護支援センター】		【介護支援専門員(ケアマネジャー)】
【通所介護】 【通所リハビリテーション】 【認知症対応型通所介護】		【在宅介護支援センター】
【緊急通報システム】		【訪問理美容】
【認知症サポーター】 【認知症支援ボランティア】 【徘徊・見守りSOSネットワーク】		【成年後見制度】
【かかりつけ歯科医】		【かかりつけ薬局】
【訪問介護】 【(認知症対応型)通所介護】 【訪問入浴介護】 【小規模多機能型居宅介護】 【短期入所(ショートステイ)】		【訪問看護】
【住環境の整備・福祉用具の利用など】		【訪問介護】 【(認知症対応型)通所介護】 【訪問入浴介護】 【小規模多機能型居宅介護】 【短期入所(ショートステイ)】
【有料老人ホーム・サービス付き高齢者住宅など】		【訪問看護】
【ケアハウス】		【訪問介護】 【(認知症対応型)通所介護】 【訪問入浴介護】 【小規模多機能型居宅介護】 【短期入所(ショートステイ)】
【認知症対応型共同生活介護(グループホーム)】 【介護老人保健施設】 【介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)】		【訪問看護】

これからの生き方を考える

- どう生きたいか、自分の思い

- きずなノートを作成する
- 今後の金銭管理や財産管理について考える

※きずなノートの詳細は
(p11)に記載しています



介護・医療について

- 症状の困りごとの対応や医療・介護について可能なら家族とともに調べておく
- できることは自分で行う。周囲は本人の役割をすべて奪わない
- 医療機関や介護スタッフと連絡を密にとることでご本人や家族にとってよりよい対応が可能となる

家族の健康管理について

- 家族だけでなんとかしようと考えず、周囲に相談し、介護保険サービスを活用する
- 家族交流など自分の気持ちを話せる場に参加する



共生社会の実現を推進するための認知症基本法(認知症基本法)

2024年1月に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。認知症の人が尊厳を保持しつつ、希望を持って暮らすことができるようにするための法律で、その中には7つの基本理念が定められています。

- 1 認知症の人が基本的人権を享有する個人として自らの意思によって生活できる
- 2 国民が認知症に関する正しい知識及び正しい理解を深めることができる
- 3 認知症の人が社会の対等な構成員として個性や能力を十分に発揮できる
- 4 認知症の人の意向を尊重しつつ、適切な保健医療・福祉サービスが切れ目なく提供される
- 5 認知症の人及び家族等が住み慣れた地域において安心して日常生活を営むことができる
- 6 支え合いながら共生できる社会環境の整備や研究成果などを普及する
- 7 教育、地域づくり、雇用、保健、医療、福祉その他総合的に取り組む

認知症の人の尊厳が守られ、他の人々と共に存できる社会に向けた大きな一歩



認知症の人の意思決定支援(本人発信・希望宣言・希望大使)

「認知症とともに生きる希望宣言」

認知症になられた本人たちが、「一度きりしかない自分の人生をあきらめないで、希望をもって自分らしく暮らし続けたい。」との願いから生まれたものです。

認知症は誰にもおこりうる身近な病気です。一足先に認知症になった認知症の方からすべての人たちへ向けたメッセージをどうぞ受け取ってください。

[認知症とともに生きる希望宣言](#)



認知症希望大使について

「認知症とともに生きる希望宣言」の発信を受け、認知症の本人発信の機会が増えるよう、令和元年に厚生労働省が7人の認知症本人の方を「希望大使」に任命しました。

現在では、各都道府県等地域の希望大使が増えています。山口県でも「やまぐち希望大使」として5名の方が自分の体験など思いを発信しています。

[認知症希望大使](#)



認知症になっても自分のことは手助けしてもらいたいながら決めたいな～



「やまぐち希望大使」メッセージ動画

<https://youtu.be/EfOvmGdhhOM> (通常版)
<https://youtu.be/gIV5oMikM74> (ショート版)

「もしかして認知症?」と気になったら

毎日の生活の中で、「何かおかしい」と最初に気づくのは、実は自分です。認知症は進行性の疾患で、放置しておくとどんどん症状が悪化します。早期に発見し日常生活の改善や適切な治療を行うことで、進行を緩やかにできる可能性があります。「気のせい」「年だから仕方ない」と自分で判断せず、まずはかかりつけの医療機関等を受診しましょう。



気づいてください! 認知症のサイン

本人の気づき

- しっかり寝ているのに昼間にうとうとする。
- 気分が落ち込み不安感が強くなった。
- 車の運転や駐車が前より下手になった。
- 仕事や家事で、うっかりミスが増えた。

家族や周囲の人の気づき

- 同じことを何度も言ったり尋ねたりする。
- 怒りっぽくなったり、あまり外出をしないなど、以前と違う様子が見られる。
- 几帳面できれい好きだったのに、家の中がひどく散らかっている。

高齢者の総合相談窓口「地域包括支援センター」をご利用ください

萩市地域包括支援センターでは、高齢者の皆さんの困りごとの相談を受け付けています。

認知症に関する相談は、必要に応じて認知症初期集中支援チームが対応し、医療や介護保険サービス等に繋がるための支援を行っています。認知症は誰でも起こりうる身近な病気です。「もしかして認知症?」と不安になら地域包括支援センターにご相談ください。また、認知症や障がいのある方の権利と財産を守るために支援を行う権利擁護支援センターも併設しています。

センター名	場 所	連 絡 先	担当地域
萩市地域包括支援センター	萩市総合福祉センター	萩市江向510番地 ☎0838-25-3521	萩・川上・むつみ 旭・福栄地域
	萩市須佐総合事務所	萩市須佐4570番地5 ☎08387-6-2017	田万川・須佐地域
萩市権利擁護支援センター	萩市総合福祉センター	萩市江向510番地 ☎0838-26-4680	萩市全域

*各地域に身近な相談機関として「在宅介護支援センター」を設置しています。



「オレンジ
ドクター」を
ご存じですか?

「オレンジドクター」とは、かかりつけ医療機関と連携しながら物忘れや認知症に関する相談支援を行う医師で、山口県のホームページに掲載されています。「新しいことが記憶できない」「時間の感覚が薄れる」等気になることが増えてきたら、オレンジドクターに相談してみませんか?

認知症予防や進行を緩やかにするためには、お口の健康も重要です。美味しい食べて、健康維持や介護予防に取り組みましょう。口腔ケアに関することは「かかりつけ歯科医」に相談しましょう。

また、処方されたお薬を、医師の指示通りに飲むことが大切ですが、体や認知機能が衰えてくると、お薬をこぼしたり飲み忘れたりすることが増えてきます。お薬でお困りのことがあれば、「かかりつけ薬局」に相談しましょう。

やまぐちオレンジドクター

検索



早期発見の必要性

早期発見・治療のメリット

- 認知症の原因やタイプを見極め、早期に治療を開始することで、進行を遅らせたり、症状を緩和したりすることができる可能性があります。
- 適切な介護サービスを受けることができ、また社会的理得を得ることにもつながります。また、生活上の困りごとを減らすことも可能です。
- 症状が軽いうちに、**本人と家族が**、これから的生活について考えることができます。

早めの対応が
大切です！



MCI(軽度認知障害)

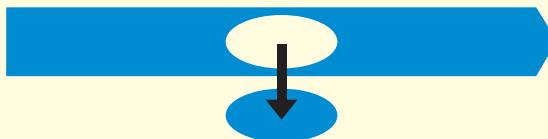
軽度認知障害(MCI:Mild Cognitive Impairment)とは物忘れの自覚があり、実際の年齢に比べて**記憶力が低下**しているものの、日常生活には支障がない状態です。

軽度認知障害は、**健康な状態と認知症の中間の状態**であり、この段階で発見して適切に対処すれば**認知症への移行を防ぐ**、または先送りできるといわれています。

認知症の基礎知識

加齢による物忘れと、認知症による物忘れの違い

加齢によるもの忘れ



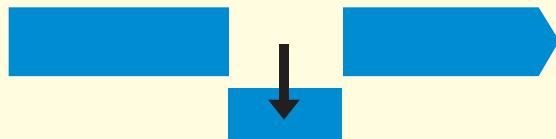
体験の一部を忘れる

- ・物忘れの自覚がある。
- ・人物や時間・場所がわからなくなることはない。
- ・感情や意欲に変化はない。

日常生活に大きな支障はない



認知症によるもの忘れ



体験全体が抜け落ちる

- ・物忘れの自覚がない。
- ・人物や時間・場所がわからなくなることがある。
- ・怒りっぽくなったり、気分の落ち込み等

日常生活に支障がある



認知症の原因と症状

アルツハイマー型認知症

脳にアミロイドベータというたんぱく質がたまり正常な神経細胞が壊れ、脳が縮むことが原因で起こります。

- 物盗られ妄想やうつ状態が見られる
- 時間や場所などがわかりにくくなる
- 重度になるまでは、運動機能は保たれる

レビー小体型認知症

レビー小体という異常なたんぱく質がたまり脳が縮むことが原因で起こります。

- 幻想や妄想
- 初期の物忘れは目立たない
- ふるえ・小刻み歩行等の症状がある

脳血管性認知症

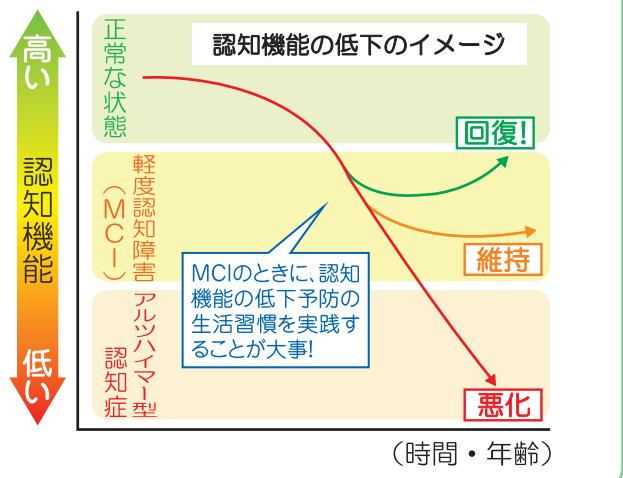
脳の血管がつまる(脳梗塞)・破れる(脳出血)などの脳の血管障害によって起こります。

- 意欲低下
- 感情のコントロールがうまくいかない
- 片麻痺などの運動障害を伴うことが多い

前頭側頭型認知症

脳の中の理性のコントロール等をする前頭葉や、聴覚や言葉の理解等をする側頭葉が縮んで起こります。

- 性格が変化する(怒りっぽくなる等)
- 社会のルールが守られなくなる(万引きや器物損壊等)
- 同じ行動を繰り返す



軽度認知障害(MCI)の兆候 セルフチェック

※ひとつでもチェックがついた方は、積極的に予防活動に取り組みましょう → 8ページ参照

- 物忘れが増えた
- 家事(料理等)がテキパキできなくなつた
- 何をしていたか忘れてしまう
- 今まで楽しかったことや趣味への意欲が無くなる
- 簡単な計算ができなくなる
- 服装など身の回りのことに無頓着になる

認知症とは、様々な原因によって脳の細胞が障害されて、記憶や判断力など、認知機能が障害された状態が続き、生活する上での支障が出ている状態です。

認知症の「中核症状」と「行動・心理症状」

認知症の症状には共通してあらわれる「中核症状(認知症状)」と本人の性格や生活状況、ケアの仕方などが影響して起こる二次的な「行動・心理症状(周辺症状)」があります。「行動・心理症状」は人によってさまざまですが、適切な治療やケア、周囲の対応などで改善が期待できます。

脳の機能が低下

中核症状(治すことは難しいが、治療やケアによって進行を遅らせることは可能)

記憶障害 新しいことが覚えられない。覚えているはずの記憶を思い出すことができなくなる。

見当識障害 時間、日付、季節感、場所、人間関係などの把握が困難になる。

実行機能障害 旅行や料理など、計画や手順を考え、行動することが困難になる。

理解・判断力 考えるスピードが遅くなる。同時に2つ以上のことができなくなる。

本人のもともとの性格や素質 生活環境やケア、周囲との人間関係など

行動・心理症状(精神的なストレスなどを取り除くことで症状を緩和することが可能)

- 妄想(現実には起きない思い込み)
- 幻覚(その場にないものが実際にあるように見えたり聞こえたりする)
- 攻撃的な言動
- 道に迷う
- 無気力
- 便をいじるなど排泄の混乱
- 過食など食行動の混乱

認知症の人への接し方

かかわり方によって認知症の症状が軽減されることがあります。

- まずは見守る
- 余裕をもって対応する
- 声をかけるときは一人で
- 後ろから声をかけない
- 相手の目線に合わせて
- 穏やかに、はっきりと
- 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応

接する時に心がけたい “3つの‘ない’”

- ① **驚かせない**
- ② **急がせない**
- ③ **自尊心を傷つけない**

(参考:全国キャラバンメイト連絡協議会「認知症を学び地域で支えよう」)

若年性認知症～認知症は高齢者だけの病気ではありません～

認知症は一般的に高齢者に多い病気ですが、若い世代でも発症することもあります。65歳未満で発症した場合、「**若年性認知症**」といいます。発症初期には「物忘れ」が目立たない場合もあり、うつや体調不良と間違われやすい症状があることから、職場や家庭など、生活の変化を見逃さず、早期の受診と治療が大切です。現役世代での認知症発症のため、仕事など社会生活に支障をきたし、家庭的にも大きな影響があります。

■ 治療により改善する場合があります

正常圧水頭症や硬膜下血腫、甲状腺疾患によるものなど、早期の治療により症状が改善する場合があります。

■ 進行を遅らせる治療があります

早期の発見・対応やリハビリ、生活習慣の改善により、進行を遅らせることができます。

■ 今後の生活の準備をすることができます

初期の段階であれば、本人が病気を理解し、家族などに相談することによって、その後の生活に備えることができます。

初診日は精神障害者保健福祉手帳や障害年金の申請に関わってくるため重要です。専門医療機関への早めの受診をお勧めします。



診断後を支える経済的支援・日常生活支援・心理社会的支援

■ 就労支援

就業を希望されている障がいがある人に、就労等職業生活に関する相談や支援を行います。

- ・ハローワーク
- ・萩市福祉支援課

■ 障がい福祉サービス

障害者総合支援法に基づいて、地域での社会生活を支援します。

- ・萩市福祉支援課

■ 介護保険サービス

40歳から64歳の方で、認知症の診断により要介護認定を受けた場合、介護保険サービスの利用ができます。

- ・萩市高齢者支援課
- ・萩市地域包括支援センター

■ 精神障害者保健福祉手帳

手帳の取得により福祉サービス等の支援が受けられます。また税制上の優遇措置が受けられる場合があります。

- ・萩市福祉支援課

■ 自立支援医療（精神通院医療）

精神通院医療を受ける際に必要な医療費の一部を公費で負担される場合があります。

- ・萩市福祉支援課

■ 傷病手当金

病気やケガで仕事を休み給与が受けられない時に休業補償を受けられる場合があります。

- ・職場の人事を担当される部署等

■ 手続き等の相談窓口

精神障害者保健福祉手帳に関することや、精神通院医療、障がい福祉サービス等の相談窓口です。

・萩市福祉支援課障がい福祉係

Tel 0838-25-3523 Fax 0838-25-5103

■ 認知症の人と家族の会

■ 認知症カフェ

■ 家族介護者の会

認知症の症状の対応のみならず、ご本人や家族の思いそのものを受け止め、支えてくれる人や場所があります。症状の進行に合わせて、専門職や認知症支援に関わる人が適切な助言を行い、継続して寄り添っていきます。

・萩市地域包括支援センター

Tel 0838-25-3521

■ 若年性認知症相談窓口

若年性認知症支援コーディネーターがニーズに合った関係機関や就労、サービス担当者との調整を行い、ご本人や家族の支援をワンストップで行います。

・山口県立こころの医療センター内に設置

Tel 0836-58-2212



認知症予防は生活習慣病予防、フレイル予防です。

「予防」は、認知症にならないという意味ではありません。認知症の発症のリスクを少なくし、認知症になるのを遅らせる、認知症になっても進行を緩やかにすることが大切です。

萩市ご当地
体操もおすすめ!
下記QRコードへ!

フレイルとは?

老化により心身の機能が衰えた状態をフレイル(虚弱)といいます。健康な状態と介護が必要な状態の間の段階で、フレイルを招く原因になりやすいのが「不活発な生活」です。

プラス 口腔ケア!

かかりつけ歯科
医院での定期的
的なメンテナンスも大切です。

栄養

栄養バランスよく3食しっかり食べる
肉や魚、野菜、果物を積極的にとり、水分をこまめに補給しましょう。



受診や定期健診も大切!

フレイル予防の 三本柱

運動

体を動かして筋力を維持・向上

筋力トレーニングやウォーキングなどを習慣にしましょう。



社会参加

積極的に外出し活動への参加をこまめに外出したり、人や地域とつながりを持ち続けましょう。



フレイルに早く気づき対処することができれば、健康な状態に戻ることもできます。地域の活動に参加したり、こまめに外出したりすると、頭やからだを使うよい機会になります。

あなたにおすすめの予防法は?

おすすめの予防法	好きで楽しめること	身近なことから始めたい	生活習慣も予防・改善したい	家の時間を使いたい	自然の癒し効果に包まれたい	好奇心を満たしたい	アートやカルチャーに親しみたい	アウトドア系が好き	インドア系が好き	体を動かすのが好き	頭を使うのが好き
おしゃべりの輪を広げよう	<input type="radio"/>				<input type="radio"/>						<input type="radio"/>
料理やパーティーを増やそう	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>						
バランスよく栄養をとろう	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
運動を習慣化しよう	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ダンスを踊ろう		<input type="radio"/>			<input type="radio"/>				<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
頭の体操をしよう	<input type="radio"/>				<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
手先を使って創作しよう					<input type="radio"/>		<input type="radio"/>				
園芸で五感を刺激しよう					<input type="radio"/>		<input type="radio"/>				
旅行に出かけよう					<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
新しいことにチャレンジしよう					<input type="radio"/>	<input type="radio"/>					

(参考:浦上克哉著書:60代から始める認知症予防)

自宅でも外出先でもできることがあります!

萩市
ご当地体操



知っとこ・やっとこ
チャンネル
QRコードからまずは登録!

認知症の治療

「薬物療法」「非薬物療法」「ケア」が3本柱です。

薬物療法



アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症は中核症状の進行を抑える薬があり、その症状によって単独、または併用で使用します。

非薬物療法



脳の神経細胞を刺激する行動を取り入れ、楽しさや喜びを感じることで悪化を防ぎます。代表的な非薬物療法には、回想療法、園芸療法、音楽療法などがあります。

ケア



家族や介護職員によるサポートやコミュニケーションは、認知症の進行を遅らせる大きな力であり、欠かせません。認知症の人の心を傷つけたり恥をかかせたりせず、尊厳が守られるように接することが大切です。

萩市ではこんな取り組みをしています

脳が元気になる運動教室



もの忘れ相談会



身体と頭を同時に使つて脳を活性化

脳の健康楽習会



教室の
後には
レクリエー
ション

認知症の人と介護しているご家族への支援

家族で抱え込まず、地域の見守りや公的な支援など、
活用できるサービスを利用してください。

住み慣れた地域には支える皆さんがあります



認知症サポーターや認知症支援ボランティアが、地域で暮らす認知症の人やご家族を支援します。
民生委員・児童委員さんも心強い味方です。

にんちしょうの
人が一番つらいって
思いました

やさしく
ゆっくりと
はなすよ

ここには
生きていると
いうことが
わからました

認知症キッズ

まちの中には利用しやすいお店があります

地域でなじみのある皆さんなので、日常の会話を通じて見守りを続けていきます。

— サポーター養成講座を受講された
事業所さんの声 —



認知症サポーター養成講座

認知症への正しい知識と理解の場が社会全体に広がり、暮らしやすいまちづくりにつながることを目的に、認知症について学ぶ講座です。

生活支援給食サービス

調理や食材の確保が困難な方に、昼食や夕食を配達します。



元気かね～



いつも見かける
おばあちゃんだわ

緊急通報システム

ひとり暮らしの方に緊急事態が起こった時に緊急ボタンを押すと、コールセンターによる安否確認後消防署や協力員に通報します。



徘徊・見守りSOSネットワーク

地域の協力店や防災メールの登録者に行方不明情報が届き、早期発見・保護につながります。



ちょっとお隣さんを
誘ってみるかな



認知症とともに、安心して暮らせるまち萩

～気づき、つながり、共に生きる「チームオレンジ」として～

※チームオレンジ…本人の気持ちを大切に、見守りや声かけ、さまざまな活動を地域で一緒に行います。

安心して相談したり、交流ができる場があります

介護者交流会は、介護についての情報交換をする場、同じ立場の仲間との出会いの場です。相談をしあいながら、交流を深めます。



ケアラーズカフェ うぐいす



認知症の人と家族の会 萩の集い

社会参加や活動の場があります

認知症の人とその家族だけでなく、地域の住民、専門職など誰もが集い、出会える場所です。体や頭を使ったり、お茶を飲んだりして、交流を深めます。



予防運動教室



街かどカフェ 美手



江向カフェ お陽さま



和たすカフェ

サポーターの声



スーパーに買い物
に行って来よう



今日はみんなで
カフェに行くよ～



ちょっと一緒に
やってみようや

ちょっと
したこと
ですよ

ほんとうに
助かるよ～



認知症カフェ

認知症への理解を
発信する場です。

住民主体生活支援サービス

住民のボランティア団体による、
日常生活のちょっとした手助けです。



介護予防教室

事業所や地域の施設を
会場に介護予防の教室や
講座を開催しています。

～共生社会の中、お互いが「ちょっと」気にかけることで、
暮らしやすさがかわってきます～

安心して毎日を送るためにあなたの権利を守ります

萩市権利擁護支援センター →

地域包括支援センター・権利擁護支援センターでは、高齢となり、認知機能が低下しても安心して毎日を過ごせるように、権利や財産を守るためのさまざまな活動を行っています。

お金の管理や契約は大丈夫ですか？

高齢となり物忘れが増えてくると、お金や通帳の管理、サービス利用をはじめとした様々な手続きごとに不安が出てきます。「日常生活自立支援事業」や「成年後見制度」などの権利を守るための制度があるので、不安を解決するために一緒に考えていきましょう。



虐待の不安はありませんか？

地域包括支援センターでは、必要な介護が受けられない、ひどい言葉をかけられるなどの虐待を早期に発見し、関係機関と連携し高齢者を守る取り組みを行っています。ささいな気づきでも、ご相談ください。

萩市総合福祉センター1階

TEL 0838-26-4680

消費者被害にあっていませんか？

訪問販売による被害や悪質な詐欺商法などの被害が増えています。消費生活センターや弁護士などと連携して対応を行っています。



萩市権利擁護支援センターでは「きずなノート」を無料で配布しています。

「きずなノート」には、自分のこれまでの人生を振り返り整理しながら記入する箇所と、これからをどのように生きたいかを記入する箇所があります。

記入しやすいように、おくすり手帳サイズの「携帯用 きずなノート」も準備しています。自分の思いを大切な人に伝え、相談するきっかけ作りにご活用ください。



こころと体の健康相談

～誰かに気持ちを聞いて欲しいときに～

心の健康電話相談

心の健康全般に関する相談電話
月～金 9:00～11:30, 13:00～16:30

TEL 083-901-1556

こころのLINE相談@やまぐち

心の悩みをLINEで相談できる窓口
18:00～22:00



山口県萩健康福祉センター こころの健康相談

原則毎月 第3火曜日 13:00～15:00

TEL 0838-25-2667

萩市健康増進課 萩市こころの相談日

火10:00～12:00、木13:30～15:30

TEL 0838-26-0500

