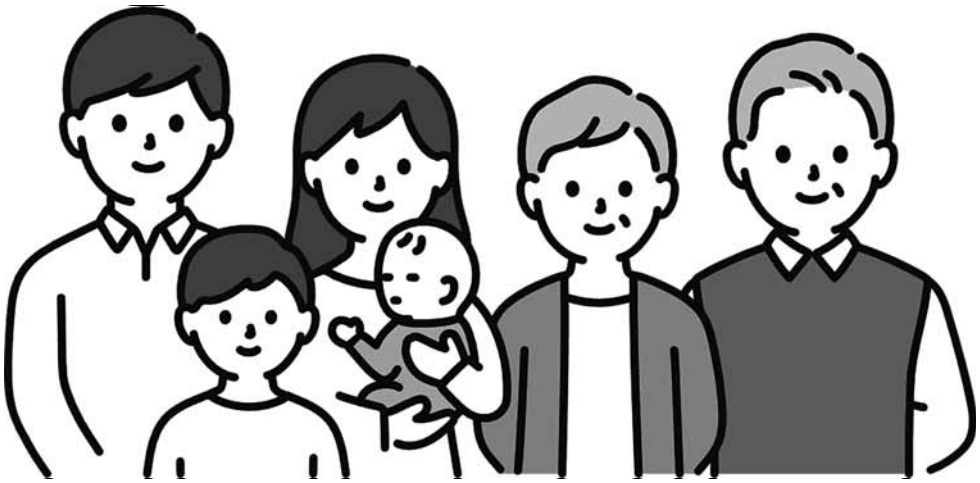
知って・気づいて・支え合おう

オレンジガイド

（認知症ケアパス）



2026

小　千　谷　市

目　次

■　認知症などの相談先・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１

・高齢者相談センター（地域包括支援センター）
・医療機関

■　認知症の経過と支援の流れ・・・・・・・・・・・・・・・・・・　２

■　認知症を正しく知ろう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　４

・認知症とは？
・ＭＣＩ（軽度認知障害）とは？
・早期発見の目安
・医療機関受診
・認知症の人への接し方

■　認知症予防のために・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　９

・暮らしのヒント
・認知症と食べること

■　認知症とともに安全に暮らすために・・・・・・・・・・・・・・　１２

・財産管理や金銭管理など
・車の運転
・徘徊（はいかい）に備える

■　一人で介護を抱え込まないために・・・・・・・・・・・・・・・　１４

・介護疲れを防ぐために
・虐待の防止
・仕事と介護に両立のために

■　相談先・サービス一覧・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１５

・相談先
・介護保険サービス一覧
・経済的支援
・若年性認知症の支援制度・窓口
・本人や家族同士のつながり（オレンジカフェ、傾聴ボランティア「笑和会」など）
・高齢者の通いの場（デイホーム、いきいきサロン）

■　認知症を理解するために・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　２４

・認知症サポーター養成講座
・地域とのつながり

■　支援者がつながるために（記録のページ）・・・・・・・・・・・　２５

認知症などの相談先



◆高齢者の総合相談窓口

小千谷市高齢者相談センター（小千谷市地域包括支援センター）

場所：小千谷市役所　福祉課となり　　電話：８３―０８０７

・認知症に関することや介護予防、福祉サービスなどさまざまな相談をお受けします。
・介護者の相談（高齢者への対応や、仕事と介護の両立など）にも対応します。
・関係機関と連携をとりながら支援を行います。

◆もの忘れ心配相談室（申込制）

（会場：小千谷市役所　日程：毎月開催　詳細は広報おぢや・社協だよりに掲載）

・もの忘れに関する個別の相談室です。簡単なもの忘れテストができます。
・認知症地域支援推進員などが相談に応じます。
・申込みは小千谷市高齢者相談センター（電話：８３－０８０７）へ

◆新潟県認知症コールセンター　電話：０２５－２８１－２７８３

・新潟県民を対象とした電話相談窓口です。

■医療機関

認知症の専門医療機関・認知症疾患医療センター　※若年性認知症支援コーディネーター配置		
名　称	住　所	電　話
三島病院　※	長岡市藤川1713－8	42－3400
長岡西病院	長岡市三ツ郷屋町371-1	27－8519
大和地域包括医療センター※	南魚沼市浦佐4115	025－777－2111
柏崎厚生病院　※	柏崎市茨目字二ッ池2071－1	0257－23－1234
市内及び近隣の主な医療機関		
山下メンタルクリニック	平沢1－5－26	83－1771
山本医院	桜町5147－9	81－7717
かつみ医院	東栄1－6－6	81－0011
小千谷総合病院　神経内科	平沢新田111	81－1600
小千谷さくら病院　脳神経内科	小粟田2732	83－2680
田宮病院	長岡市深沢町2300	46－3200
メンタルケア中条	十日町市中条己2941	025－757－3018

■認知症の経過と支援の流れ

認知症は少しずつ進行し、症状が変化し
原因疾患や身体状況によって経過が異な

	MCI（軽度認知障害）	軽度	
本人の様子（症状や行動）	● 物忘れが見られ、人の名前や物の名前が思い出せないことがしばしば見られる。 ● 会話の中で「あれ」「それ」などの代名詞がよく出てくる。 ● 日常生活についてはおおむね自立して過ごせている。 ● 違和感を覚える。 ● 雰囲気が変わる。	● 買い物で必要なものを必要なだけ買うことができない。 ● 夕食の段取り、家計の管理などに支障を来たす。 ● 大事な物を何処に保管したか思い出せずに探し回ることが増える。 ● 同じことを何度も話したり、聞いたりする。 ● 日常生活で見守りなどが必要となってくる。	● 季節きな ● 服をる。 ● 外出こと ● 日常くる。 ● 時間とが
本人の気持ち	● 何をするにも時間がかかる。 ● 認知症かもしれない。 ● 病院に行くべきか。 ● 誰に相談したらいいのか。	● 自分はちゃんとしているのに。 ● 家族に怒られてばかりで辛い。 ● なんだかやる気が出ない。 ● 疲れやすくてしんどいなぁ。	● 急にる。 ● 家に ● 知ら嫌。 ● トイくな
認知症の進行状況に応じた支援体制	◎高齢者相談センター（地域包括支援センター）に相談（1ページ） ◎デイホームやいきいきサロンに参加（２２ページ） ◎介護支援専門員 ◎オレンジカフェに参加（２１ページ） ◎地域とつながる ◎もの忘れ心配相談室　（１ページ） ◎認知症初期集中支援チーム　うまく医療・介護などの必要な支援につな ◎サービス・活動事業（１５ページ） ◎介護保険で ◎かかりつけ医に診てもらう ◎かかりつけ薬局 ◎認知症疾患医療センターに診てもらう（１ページ） ◎意思決定支援　本人の想いや希望を、家族や支援者は日頃から ◎任意後見制度　◎日常生活自立支援事業		

ていきます。本人や家族が抱え込まず、地域の人や専門家と上手につながることが大切です。
りますので、このとおりの経過を辿る訳ではありませんが、今後の対応の目安としてください。

中等度 ⇒	重度 ⇒	終末期
にあった服を選ぶことができなくな る。 着る順番がわからなくな 先から一人で戻れなくなるがある 。 生活で介助が必要となって や場所がわからなくなるこ増え てくる。	● 歩行が不安定になり、転倒なども増えてくる。 ● トイレの場所が分からず失敗することが増えてくる。 ● 食べ物でないものも口に入れる。 ● 食事や入浴など一人でできず介助が必要になる。 ● 家族を認識できなくなってくる。	● 言葉によるコミュニケーションが難しくなる。 ● 表情が乏しくなり、刺激に対する反応が鈍くなる。 ● 歩くことが困難となり、ほぼ寝たきりの状態となる。 ● 介護なしでは日常生活を送る事ができなくなる。
声をかけれたらびっくりす 帰りたい。用事をしたい。 ない人とお風呂に入るのは レのことは他人に見られたい。	● 笑顔で安心。 ● 目が合うと嬉しい。 ● 出かけたい、歩きたい。 ● なじみのものを見ると和む。	

◎介護保険サービス　の検討・介護保険サービスの利用　（１５ページ）

（ケアマネジャー）を決める　（１５ページ）

（２１～２４ページ）

がらない人に専門職のチームが訪問し、支援します。

利用できる主な居宅サービス　（１５～１８ページ）
◎介護保険で入所ができる主な施設　（１８ページ）

◎病院（精神科病床）（認知症治療病床）（１ページ）

知っておく必要があります。
◎成年後見制度（12ページ）

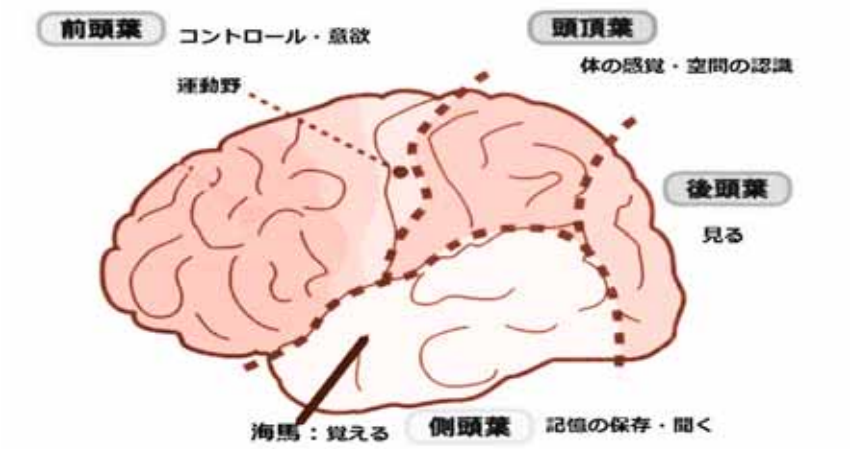
◎「わたしの想い生き方ノート」を記入する
（小千谷市役所　福祉課などで配布）

■認知症を正しく知ろう

1　認知症とは？

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞に障がいが起こり、記憶力、認識力、判断力が低下することで日常生活に支障をきたす状態です。

認知症は、自分や家族など誰でもなる可能性のある病気です。



【アルツハイマー型認知症】
大脳や海馬を中心にたんぱく質のゴミがたまり、脳が萎縮する。記憶障害、見当識障害、不安、うつ、妄想が出やすくなる。

【脳血管性の認知症】
脳梗塞、脳出血、動脈硬化などにより起こる。
意欲が低下したり、複雑な作業ができなくなる。

【レビー小体型認知症】
パーキンソン症状や幻視を伴い、症状の変動が大きいことが特徴。

【前頭側頭型認知症】
脳の司令塔となる前頭野の働きが低下し、がまんしたり、思いやりなどの社会性を失い、「わが道を行く」行動をとる特徴がある。

2　ＭＣＩ（軽度認知障害）とは？

ＭＣＩ（軽度認知障害）とは、認知機能は低下しているが、日常生活に支障が出ていない状態のことです。健常な状態と認知症の中間と言えます。



◆早期発見のメリット

適切な予防や対策を行うことで、認知症への進行を予防したり、遅らせたりすることができます。健常な状態に回復する可能性もあるため、早めの対策が重要になる段階です。

3　早期発見の目安

日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を、「認知症の人と家族の会」の会員の経験からまとめたものです。

医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。いくつか思いあたることがあれば、かかりつけ医などに相談してみることがよいでしょう。

家族がつくった「認知症」早期発見のめやす

もの忘れがひどい

- □1.今切ったばかりなのに電話の相手の名前を忘れる
- □2.同じことを何度も言う・問う・する
- □3.しまい忘れ置き忘れが増えいつも探し物をしている
- □4.財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う



判断・理解力が衰える

- □5.料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- □6.新しいことが覚えられない
- □7.話のつじつまが合わない
- □8.テレビ番組の内容が理解できなくなった

時間・場所がわからない

- □9.約束の日時や場所を間違えるようになった
- □10.慣れた道でも迷うことがある



人柄が変わる

- □11.些細なことで怒りっぽくなった
- □12.周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- □13.自分の失敗を人のせいにする
- □14.「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた



不安感が強い

- □15.ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- □16.外出時持ち物を何度も確かめる
- □17.「頭が変になった」と本人が訴える

意欲がなくなる

- □18.下着を替えず身だしなみを構わなくなった
- □19.趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- □20.ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる



「公益社団法人　認知症の人と家族の会」作成

４　医療機関受診

早期から認知症治療薬を内服することで進行を遅らせる可能性があります。また、認知症に似た症状が現れる病気があります。これらの病気は適切な治療を行うことで、症状が改善されることがあります。

◆検　査

① 問診　　・・・現病歴、既往歴、生活歴、症状
　　いつからどのような出来事があったか
② 認知機能検査　　・・・認知力や記憶力などの検査
③ ＣＴ検査やＭＲＩ検査・・・脳の写真での萎縮や血管の状態を診断
④ その他：認知症のような症状を引き起こす身体の病気がないことを確定する検査

◆薬

認知症の主な薬・・・脳の働きや血流を改善し、症状を緩和します。

（　）はジェネリック医薬品名

薬の種類	薬の名前
内服薬	アリセプト(ドネペジル塩酸塩)、メマリー(メマンチン)、 レミニール(ガランタミン)
貼り薬	リバスタッチ(リバスチグミン)・イクセロン
点滴	レカネマブ・ドナネマブ

※心理、行動症状（幻覚、興奮、暴力、睡眠障害など）の強い場合は、安定剤や抗精神病薬、漢方薬（抑肝散など）も有効とされています。



５　認知症の人への接し方

認知症の人は、言葉が出にくくなり、自分の思いが伝わらないもどかしさから感情的になってしまうことがあります。

周囲が、**「驚かせない・急がせない・傷つけない」**を意識して関わることが大切です。



●関わり方7つのポイント

項目	関わり方のポイント
1. 見守る	一定の距離を保ち、さりげなく見守ります。
2. 余裕をもって笑顔で	こちらの焦りは相手に伝わり、動揺させてしまうことがあります。
3. 1対1で	複数で取り囲むと恐怖心を与えてしまいます。
4. 正面から	後ろから声をかけず、相手の視野に入ってから声をかけます。
5. 目線を合わせる	相手と同じ高さの目線で話します。
6. おだやかに	早口や大声は避け、ゆっくりはっきりと話します。
7. 短い言葉でゆっくりと	一度に多くのことを言わず、短い文章で一つずつ伝えます。

●さまざまな症状と対応のポイント

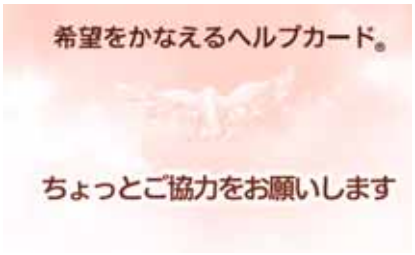
症状	対応のポイント
物盗られ妄想	**「一緒に探そう」と味方に** 反論せず「困ったね」と共感します。 本人以外の人が探している物を見つけた時は、「このあたりはどう？」などと声をかけ、本人に見つけてもらうことで安心感につながります。
帰宅願望	**「否定せず」気分転換を** 無理に引き止めず「お茶でも飲みませんか」「そこまで送ります」と一緒に歩くなど、気分を変えます。
夜になると騒ぐ・幻覚	**「安心感」を最優先に** 否定せず「大丈夫」と寄り添い、部屋を明るくして温かい飲み物などを飲み、落ち着くような環境づくりをしましょう。
攻撃的な言動	**できる限り感情をいたわる** 言葉にできない不安やもどかしさを感じている場合があります。危険なものは片付け、まずは気持ちを受け止めます。

症状	対応のポイント
同じ質問を繰り返す	**教えようとせず「話題を変える」** 正そうとしたり責めたりすると関係が悪化する場合があります。メモを活用したり、話し相手を変えてみましょう。
「食べていない」と騒ぐ	**「事実の指摘」より「本人の納得」を** 「食べたでしょ」と指摘するより「もうすぐできるから」とお茶を出したり、話題を変えたりすることが効果的です。
入浴・着替え拒否	**無理せず専門職に相談** 動作が複雑で疲れるため拒否をする傾向があります。家族だけで抱え込まず、ケアマネジャーへ早めに相談しましょう。

●希望をかなえるヘルプカード

認知症の人が、ちょっと手助けしてほしいことや、伝えたいことを書き、必要な時に周りの人に見せるカードです。

ご相談は、高齢者相談センター（地域包括支援センター）へ。





■認知症予防のために

1　暮らしのヒント

認知症予防のためには、「からだの健康」「こころの健康」「脳の刺激」の３つのバランスが大切です。日々の暮らしの中に取り入れられるヒントをご紹介します。

からだの健康

◆生活習慣病のコントロール

高血圧・糖尿病・脂質異常症は、脳の血流を悪くする要因になります。

治療が必要な場合は、定期受診と服薬を忘れずに行いましょう。

◆けがの予防

頭部への衝撃（頭部外傷）は、脳の機能を低下させることがあります。
転倒や転落などには気をつけましょう。

◆禁酒・禁煙

◆こころの健康

食事と水分補給

◆おすすめの食材

魚・野菜・果物は、アルツハイマー型認知症の原因となるアミロイドβ（ベータ）の沈着を予防します。特に、鮭や緑黄色野菜が効果的です。

◆控えるポイント

糖分・塩分の摂りすぎは血管を痛めるため注意が必要です。

◆水分補給

脳の血流を維持するため、1 日 1,000～1,500ml の水分を意識して摂りましょう。

運動

◆楽しい運動

散歩、体操、ダンス、畑仕事など、自分が「心地よい」「楽しい」と思える活動を継続することが大切です。



睡眠

睡眠は疲れを取るだけでなく、脳を休めたり、記憶を保存する役割があります。
2週間以上続く不眠は、相談や受診の目安です。

◆よい眠りのために

・朝はカーテンを開けて、朝陽を浴びましょう。
・昼寝は午後3時以降を避け、30分以内にしましょう。
・夕方頃の散歩や体操、畑作業などで軽く体を動かしましょう。
・ぬるめのお風呂で体を温めましょう。
・時間にこだわらず、眠くなったら布団に入りましょう。

脳の活性化



◆「ながら」動作

電話中にメモを取る、ボードゲームをするなど、2つのことを同時に行いましょう。

◆計画と振り返り

旅行の予定を立てたり、日記・家計簿で一日を振り返ることは、記憶力と計画力を鍛えます。

◆暮らしの工夫

カレンダー付き時計やメモを活用などは、記憶を助ける暮らしの工夫になります。

社会参加



人との会話は、最も脳の刺激になります。家族との会話も大切です。
ゴミ出しや回覧板まわしなどの日常から、デイホームやいきいきサロン、老人会への参加まで、積極的に外に出ましょう。
また、家族との日常会話も大切です。



◆こころと脳が喜ぶ「4 つの鯛」

「人から求められ、自分も何かをする」という循環が、生きがいと脳の活性化を生み出します。日々の暮らしの中で、こんな「鯛」を意識してみませんか？

認められ鯛	役に立ち鯛	ほめられ鯛	してあげ鯛
存在を認めてもらう	誰かの力になる	達成感を味わう	思いやりを届ける

2　認知症と食べること



○食べることの意義

口から食べることは、栄養摂取だけでなく、病気からの回復や健康保持に大きな意味をもちます。口を動かし飲み込むことは、脳に刺激を与え、身体全体を動かす役割も果たします。

そして、口から食べることは、生きる力を引き出し、食べられることで人生の尊厳を保ち、人生の質を変える要素をもっています。

○おいしく口から食べるために

認知機能の低下が進み、重度の摂食嚥下障害となると、適切に対応することが難しくなります。その為にも、歯科受診と日頃からのお口のケアが大切です。

○認知症と食行動の変化

認知症の進行状態により、栄養不足になりやすい特異的な食行動が起こるため、適時その対応が必要です。

【軽度】	【中等度】	【重度】	【終末期】
・食べたことや箸などの使用を忘れ、栄養が偏る ・口腔衛生が低下	・早食いや、噛まない ・食べ物の認識ができない ・無理な食べ方による誤嚥や窒息の危険性	・口を開けない、噛まない、飲み込めないなどの摂食嚥下障害 ・食事介助、食形態の調整、摂食嚥下リハビリの対応が必要	・摂食嚥下機能の低下と栄養障害

○入れ歯の手入れ

認知症が重度になると新しい入れ歯を作りたくても、難しいことがあります。軽度の時に口の中全体を整えておくことが大切です。

そして、日々の介護の中で入れ歯が壊れていないかを確認し、きれいに洗浄して、口の中が汚れていないかを確認することが大切です。

○誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）の予防

食べる機能が衰え、摂食嚥下障害となって最も心配なのが『誤嚥性肺炎』です。

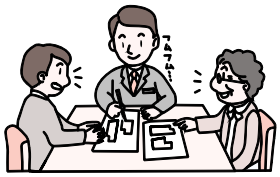
誤嚥性肺炎とは、本来食道に入る食べ物が誤って肺に入って肺炎を起こす病気です。予防するためには、口の中をきれいに保つための日常の「口腔ケア」の徹底と適切な食事形態を選択し、リハビリテーションなどで機能強化を図ることで対応します。

口の中の変化や、飲み込みに不安のある方は、下記にご相談ください。

小千谷北魚沼在宅歯科医療連携室（健康・こどもプラザ　あすえ～る内）
TEL　0258 - 89 - 8114（月・水・木　10：00～15：00）



■認知症とともに安全に暮らすために



1　財産管理や金銭管理など

財産や金銭管理が困難になる前に、本人や家族、金融機関などと話し合い、手続きをしておきましょう。

◯判断能力が十分でない人の権利や財産を守る仕組み

区　分	日常生活自立支援事業	成年後見制度	
		法定後見制度	任意後見制度
内　容	介護･福祉サービスの情報提供や契約援助、日常の金銭管理、書類や通帳の保管	判断能力が低下した後に、後見人等が選ばれる。 財産管理（預貯金、不動産）身上保護（介護・福祉サービスの契約、支払いなど）	本人の判断能力があるうちに、財産管理などを委託する任意後見人を決めておく
実施者	社会福祉協議会の生活支援員	家庭裁判所で選任された後見人等	あらかじめ自分で選任した人
手続き	本人や家族が社会福祉協議会へ申し込む	本人･親族又は市長が家庭裁判所へ申立てる	
費　用	1回1時間1,200円程度 書類の保管は1か月500円程度	申立て手数料、登記費用等 2 万円程度、鑑定費用 5～10 万円（委託しない場合） 後見人に支払う報酬：年間24万円程度	
相　談 窓　口	小千谷市社会福祉協議会 （電話83－2340）	小千谷市高齢者相談センター （地域包括支援センター） （電話83－0807）	長岡公証人合同役場 （電話 86-6925）

2　車の運転

認知症と診断されたら、車の運転は卒業しましょう。

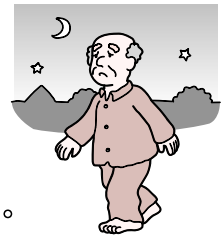
道路交通法では公安委員会により、７５歳以上の人は免許更新時に認知機能検査が実施され、「認知症のおそれがある」と判定された場合には、その後の診断で運転免許証を取り消すことができると改正されています。

【安全運転相談窓口】

〇安全運転相談ダイヤル　＃８０８０

〇安全運転相談窓口（聖籠運転免許センター）電話０２５－２５６－２５２５

３　徘徊（自宅に戻ってこられなくなること等）に備える



徘徊はその人なりの理由や目的があり、出かけていきます。
事前に準備し地域と協力することで、本人と家族の安心につながります。

〇家族ができる具体的な対策

対策	工夫例
連絡先を身に着ける	衣服や靴、お守りなど普段身に着けるものに氏名や電話番号を記入しましょう。
家を出たことに気づく工夫	ドアに鈴や開閉センサーつきチャイムなどをつけることで、本人が遠くに行ってしまう前に対処できます。また、必要に応じて位置情報が把握できる GPS 端末の利用も有効です。
地域との協力体制を築く	近所やよく立ち寄るお店、民生委員・児童委員などに、本人の特徴を伝え、見かけたら連絡してもらうようお願いしておきましょう。
行動範囲を把握しておく	普段から本人がよく立ち寄る場所や散歩コースを知っておくことで、いざという時の捜索範囲を絞りこめます。
万が一の際の連絡	行方不明になった場合は、迷わず警察に連絡を。（小千谷警察署：83-0110 または 110 番）また、町内会や近所、担当のケアマネジャーにも相談しましょう。

◆小千谷市認知症見守り事業のご案内



◆事前登録

行方不明になった方を早期に発見・保護するため、事前に本人の特徴や緊急連絡先などを登録し、小千谷警察署や高齢者相談センター（地域包括支援センター）等の関係機関と共有する事業です。これにより、保護時の迅速な身元確認とご家族への連絡が可能になります。

◆見守りステッカーの交付

登録ナンバーの入った見守りステッカー（反射シール）20枚を無料で交付します。
靴や杖、バッグなど普段身につけるものに貼り付けて使用します。

【写真提出用フォーム】

◆申請に必要なもの

①申請書（福祉課窓口または市ホームページにあります）
②登録する方の写真（上半身と全身）を持参し、小千谷市役所　福祉課に申請してください。
※現像写真での提出または右記の写真提出用フォームからのデータ提出も可能。

【その他】

【メール配信サービス登録用アドレス】

〇小千谷市緊急情報メール配信サービス
登録用アドレス ojiya-city@raiden.ktaiwork.jp
登録を希望する場合は、上記メールアドレスに空メールを送信してください。
〇新潟県警察防犯アプリ「にいがたポリス」



■一人で介護を抱え込まないために

１　介護疲れを防ぐために

　介護は忍耐を要することが多く、腹が立ったりイライラしたりする気持ちをため込むと、「介護うつ」につながることもあります。
　介護サービスに頼る、しっかり眠る、美味しいものを食べる、誰かに愚痴を聞いてもらうなど、自分をいたわる時間を作って気分転換しましょう。

◆本人や家族同士のつながり（オレンジカフェなど）（21 ページ参照）

２　虐待の防止

　以下の５つの行為が高齢者虐待と定義されています。
虐待に気付いたら、小千谷市高齢者相談センター（地域包括支援センター）【電話８３－０８０７】へご相談ください。

①身体的虐待
身体に外傷が生じるような、または生じる恐れのある暴行を加えること

②介護・世話の放棄
身体を衰弱させるような著しい減食、長時間の放置など

③心理的虐待
著しい暴言または拒絶的な対応などによって心理的外傷を与えること

④性的虐待
わいせつな行為をすること、わいせつな行為をさせること、人前でのオムツ替えなど

⑤経済的虐待
本人の財産を不当に処分したり、不当に財産上の利益を得ること、年金や預貯金の不当な搾取

３　仕事と介護の両立のために

　職場に「家族などの介護を行っていること」を伝え、勤務先の「仕事と介護の両立支援制度（介護休業、介護休暇、短時間勤務など）」を上手に利用しましょう。

■ 相談先・サービス一覧

1　相談先

【介護保険サービス申請窓口】

名称	住所	電話
市役所福祉課	城内2－7－5	83－3517

【サービス・活動事業相談窓口】

要支援１・２の方または基本チェックリスト（２５項目の生活機能の質問票）の結果により生活機能の低下があり、介護予防サービス・支援計画（ケアプラン）を作成し、サービスの利用が必要とされた方は、サービス・活動事業が利用できます。

事業所名称	場所	電話
小千谷市高齢者相談センター （地域包括支援センター）	小千谷市役所 福祉課となり	83－0807

2　介護保険サービス一覧

【居宅介護支援事業所】

介護支援専門員（ケアマネジャー）が居宅サービス計画（ケアプラン）を作成し、介護サービスの提供が確保できるよう連絡調整を行います。要介護１～５までの方が対象です。

事業所名称	住所	電話
小千谷総合病院居宅介護支援事業所	平沢新田111	81－1677
おぢやケアプランステーション	城内1－10－19 DBおだじま2F	86－8530
居宅介護支援事業所春風堂	山谷3622	83－1312
小粟田の里	小粟田2732－7	83－2224
ケアプランセンターサンラックおぢや	桜町5140	83－0783
健康倶楽部中子の森居宅介護支援事業所	薭生乙1460－1(元中子)	82－0880
居宅介護支援事業所片貝さくら	片貝町4708－1	81－2053
ALPHAS さわやか苑小千谷ケアプランセンター	本町1－6－13	94－4890

【小規模多機能型居宅介護事業所】

要介護者の希望に応じて、通い、訪問、宿泊サービスを組み合わせて利用できる事業所です（但し、他の施設が提供しているデイサービス、ホームヘルプサービス、ショートステイとの併用はできません）。要支援１・２及び要介護１～５までの方が対象です。

事業所名称	住所	電話
ひよしの家	日吉1－6－22	83－0766
ひうの家	稗生乙1389－1(元中子)	83－5566

【訪問介護】

ホームヘルパーが訪問し、入浴、排泄、食事などの身体介護や、洗濯、調理などの生活援助を行います。通院のための乗降介助も行います。

事業所名称	住所	電話
ヘルパーステーションサンラックおぢや	桜町5140	83－1039
ヘルパーステーション中子の森	稗生乙1460－1(元中子)	82－0880
ヘルパーステーションりぼん	小粟田2732－7	83－2100
ハイハイネット中越	桜町5145－1	83－0038
ニチイケアセンターおぢや	本町1－3－1新栄ビル１階	86－5091
ALPHAS さわやか苑小千谷ヘルパーステーション	本町1－6－13	94－4890

【デイサービス】

介護事業所に通い、食事や入浴などの支援を受けたり、レクリエーションなどで生活のための支援を受けます。

事業所名称	住所	電話
デイサービスセンターサンラックおぢや	桜町5140	83－1224
デイサービスセンターみなみ	真人町丁73－3(芋時)	81－3100
デイサービスセンター小千谷さくら	小粟田2732－13	82－1077
デイサービスセンター那由多の家	山谷3622	83－1811
デイサービスセンター春風堂	山谷1635－100	83－1311
健康倶楽部中子の森老人デイサービスセンター	稗生乙1460－1(元中子)	82－0880
デイサービスセンターほのぼの	川井1690	81－4010
老人デイサービス事業所ときみずの家	時水182－1	81－6120
あいあいデイサービス	上ノ山3－4－14	81－1023
老人デイサービス事業所千谷島の家	千谷川302	81－6211
デイサービスセンターつつじガーデン小千谷	四ツ子509－1	84－0030
ほっとデイ夢咲桜	小粟田942	89－6363
雪あかりデイサービスセンター	元町10－1	89－6711

【認知症通所介護】

事業所名称	住所	電話
デイサービスセンター小千谷さくら	小粟田2732－13	82－1077
モス･コーラデイホーム	桜町3146－2	86－7072

【ショートステイ】

事業所名称	住所	電話
小粟田の里	小粟田2732－7	83－2100
特別養護老人ホームおぢやさくら	小粟田2732－14	83－1786
特別養護老人ホーム雪あかり　＊	元町10－1	89－6711
老人短期入所事業所ときみずの家　＊	時水182－1	81－6120
老人短期入所事業所千谷島の家　＊	千谷川302	81－6211
ショートステイつつじガーデン小千谷	四ツ子509－1	84－0030
モス･コーラ　＊	桜町3146－2	86－7072
特別養護老人ホーム春風堂　＊	山谷1635－100	83－1311

＊空床ショートステイ

【小規模多機能型居宅介護】

事業所名称	住所	電話
ひよしの家	日吉1－6－22	83－0766
ひうの家	**葎生乙1389－1(元中子)**	83－5566

【訪問看護】

事業所名称	住所	電話
小千谷訪問看護ステーションひまわり	平沢新田111	81－1655

【福祉用具貸与や購入・住宅改修】



・出歩いて行方不明になる・・・認知症老人徘徊感知機器の貸与
・歩行器、ベット、車椅子など福祉用具の貸与や購入
・手すりの設置や段差解消などの住宅改修費用の支給

事業所名称	住所	電話
もみじ倶楽部	城内4－11－24	81－1770
クスリのみどり	城内1－1283－3	83－0330
(株)草野商店　※貸与なし	三仏生3547－1	83－2336
ハイハイネット中越	桜町5145－1	83－0038
ALPHAS さわやか苑小千谷福祉用具サービス	本町1－6－13	94－4890

【認知症対応型共同生活介護（グループホーム）】　対象：要支援２以上

事業所名称	住所	電話
グループホームほのぼの	川井1690	81－4010
グループホーム深雪	稗生乙1460－1(元中子)	82－0880

【特別養護老人ホーム】　対象：原則要介護３以上

事業所名称	住所	電話
特別養護老人ホーム小粟田の里	小粟田2732－7	83－2100
特別養護老人ホームおぢやさくら	小粟田2732－14	83－1786
地域密着型介護老人福祉施設ときみずの家	時水182－1	81－6120
特別養護老人ホームあおりの里	長岡市西川口 1173-3	89－4880
特別養護老人ホーム片貝さくら	片貝町4708－1	81－2051
地域密着型介護老人福祉施設千谷島の家	千谷川302	81－6211
地域密着型介護老人福祉施設つつじガーデン小千谷	四ツ子509－1	84－0030
モス･コーラ特別養護老人ホーム	桜町3146－2	86－7072
特別養護老人ホーム雪あかり	元町10－1	89－6711
特別養護老人ホーム春風堂	山谷1635－100	83－1311

【介護老人保健施設】　対象：要介護１以上

事業所名称	住所	電話
介護老人保健施設清流苑(精神科病院に併設)	魚沼市原虫野433－3	025－792－9588
介護老人保健施設楽山苑(精神科病院に併設)	長岡市宮沢327－1	42－3500

【介護医療院】　対象：要介護１以上

事業所名称	住所	電話
小千谷総合病院介護医療院	平沢新田111	81－1600

【その他の住まい】

事業所名称	住所	電話
ケアハウスひう	稗生乙1389－6(元中子)	83－2290
ケアハウス小千谷さくら	小粟田2732－13	82－1080
グットライフたんぽぽ	稗生乙1389－6(元中子)	82－2250
高齢者ハウス片貝さくら	片貝町4708－1	81－2051
サービス付き高齢者向け住宅ヴィラわか葉	若葉1－14	86－5073
介護付有料老人ホーム那由多の家	山谷3622	83－1811
小千谷市養護老人ホーム※	小粟田2732－6	83－2196

※小千谷市養護老人ホーム入所相談窓口：小千谷市役所　福祉課 電話83－3517

3　経済的支援

医療費やサービス費用、手当などで利用できるものがないか確認しましょう。
※それぞれのサービスには一定の条件がありますので、申請窓口にお尋ねください。

区分	制度名称	概要	市役所申請窓口
医療	自立支援医療	精神科医療費の自己負担を助成する。	福祉課 電話 83-3517
	精神障がい者の入院医療費助成	精神科の入院医療費を月 6,000 円助成する。	
介護	高額介護サービス費支給	1ヶ月の利用負担額が一定の上限を超えた場合、超えた分を払い戻す。	福祉課 電話 83-3517
	社会福祉法人による利用者負担額の軽減制度	社会福祉法人のサービスを利用している場合に自己負担額の 1/4 を軽減する。	
	特定入所者介護サービス費	施設入所にあたり、食費、居住費を軽減する。	
	通院等支援サービス	市民税非課税者で要介護1以上の方に通院のためのタクシー券を交付する。	
	介護手当の支給	要介護 3 以上の方を在宅で介護している場合、月 8,000 円支給する。	
	高齢者家族介護用品給付事業	市民税非課税世帯で要介護 3 以上の方を在宅で介護している場合、紙おむつなどの介護衛生用品を購入するための給付券を交付する。	
その他	成年後見制度利用支援	経済的理由により制度の利用が困難な方に、申立て費用や後見人などの報酬を助成する。	福祉課 電話 83-3517
	特別障害者手当	在宅で常時特別な介護が必要な方に、月額 30,450 円支給する。	
	障害者控除	所得税法の障がい者に該当すると、所得税や住民税が控除される。	税務課 電話 83-3508

難聴者の補聴器購入費の助成

難聴によるコミュニケーションの低下は、将来認知症につながりやすくなります。補聴器を装用し、人との交流や社会参加を積極的に行いましょう。助成は予算の範囲内で行います。

【助成対象者】身体障害者手帳の交付対象にならない次の①から④の全てに該当する方
①小千谷市に住所のある50歳以上の方
②片耳の聴力レベルが40デシベル以上、又は医師が必要と認めた方
③コミュニケーションの向上に一定以上の効果が期待できると医師が判断した方
④令和4･5･6･7年度にこの事業を受けていない方

【助成額】購入前に申請が必要です。
生活保護世帯･市民税非課税世帯:購入額　（上限5万円）
市民税課税世帯　　:購入額の1／2(上限3万円)

【問い合わせ先】小千谷市役所　福祉課　83－3517



4　若年性認知症の支援制度・窓口

若年性認知症は、本人が働き盛りでもあり、仕事や経済、家族関係などの問題が大きく、長期に渡る支援を必要とします。

◆就労支援

内　容	窓　口	電　話
就労支援･相談	新潟障害者職業センター	025－271－0333
傷病手当金	加入している各医療保険者	
失業手当	ハローワークおぢや	82－2441

◆障がい福祉サービス

内　容	窓　口	電　話
精神障害者保健福祉手帳 （税の減免など）	小千谷市役所　福祉課	83－3517
自立支援医療費 （精神通院医療費の助成）		
障がい福祉サービス		
障害年金	小千谷市役所　市民生活課	83－3516
	長岡年金事務所お客様相談室 ＜音声ガイド＞	88－0006

◆相談窓口、医療機関、家族同士のつながり

内　容	窓　口	電　話
若年性認知症支援コーディネーター	1ページ参照	
若年性認知症の会 空の会(SKY)	大和地域包括医療センター	025－ 777－2111
公益社団法人　認知症の人と家族の会新潟県支部	新潟県支部	025－ 550－6640

◆日常生活自立支援事業･成年後見制度･車の運転　（１２ページ参照）
◆介護保険サービス　（１５～１８ページ参照）
◆経済的支援　（１９ページ参照）
◆子どもの就学支援　小千谷市役所　教育・保育課　電話８３－３５１９
◆ヤングケアラー　小千谷市役所　健康・子育て応援課　電話８３－３６４０
◆生活困窮・生活保護　小千谷市役所　福祉課　電話８３－３５１７

５　本人や家族同士のつながり



◆オレンジカフェ（認知症カフェ）

認知症の人や家族、地域の方など誰もが参加できる集いの場です。
実施期間は５月～翌年３月で、いずれも午後開催です。
（※事前に日程をお問合せのうえご参加ください。）

名　称	開催日	会　場	電　話
オレンジカフェみゆき	第1日曜日	元中子公会堂	82－0880
オレンジカフェほのぼの	第2水曜日	地域のお茶の間城内	81－4010
オレンジカフェさくら	第3木曜日	片貝総合センター	83－1786
モス・オレンジカフェ	第3金曜日	サンラックおぢや	86－7072

◆認知症高齢者見守り隊（傾聴ボランティア）「笑和会（しょうわかい）」

認知症高齢者宅に訪問し、本人や介護者のお話し相手をします。
ボランティアが「お茶飲み相手」としてお話を聞くことで、少しでも本人や介護者の心の安定につながるよう活動しています。

【ご利用について】
1ヶ月概ね1～2回、訪問時間は1回あたり30分～1時間
利用料は無料
ボランティア2名で訪問します。

【申し込み先】
小千谷市社会福祉協議会　（ボランティアセンター）
電話83－2340



◆三島病院「三（さん）もく会」

認知症本人とご家族の集いの場です。
三島病院内で毎月第三木曜日に開催しています。
申込みは三島病院にお問い合わせください。電話：４２－２３１１

◆陽だまりサロン

サンラックおぢやで毎月１回開催しています。
日程は小千谷市社会福祉協議会にお問い合わせください。電話：８３－２３４０

◆公益社団法人　認知症の人と家族の会新潟県支部

詳細は新潟県支部にお問い合わせください。　電話：０２５－５５０－６６４０

６　高齢者の通いの場

◆ 生きがい対応型デイサービス事業（デイホーム）

高齢者の憩いの場、定期的な外出の場としてデイホームを市内１０団体２３会場で、おおむね週３回開催しています。送迎をしているところもあります。

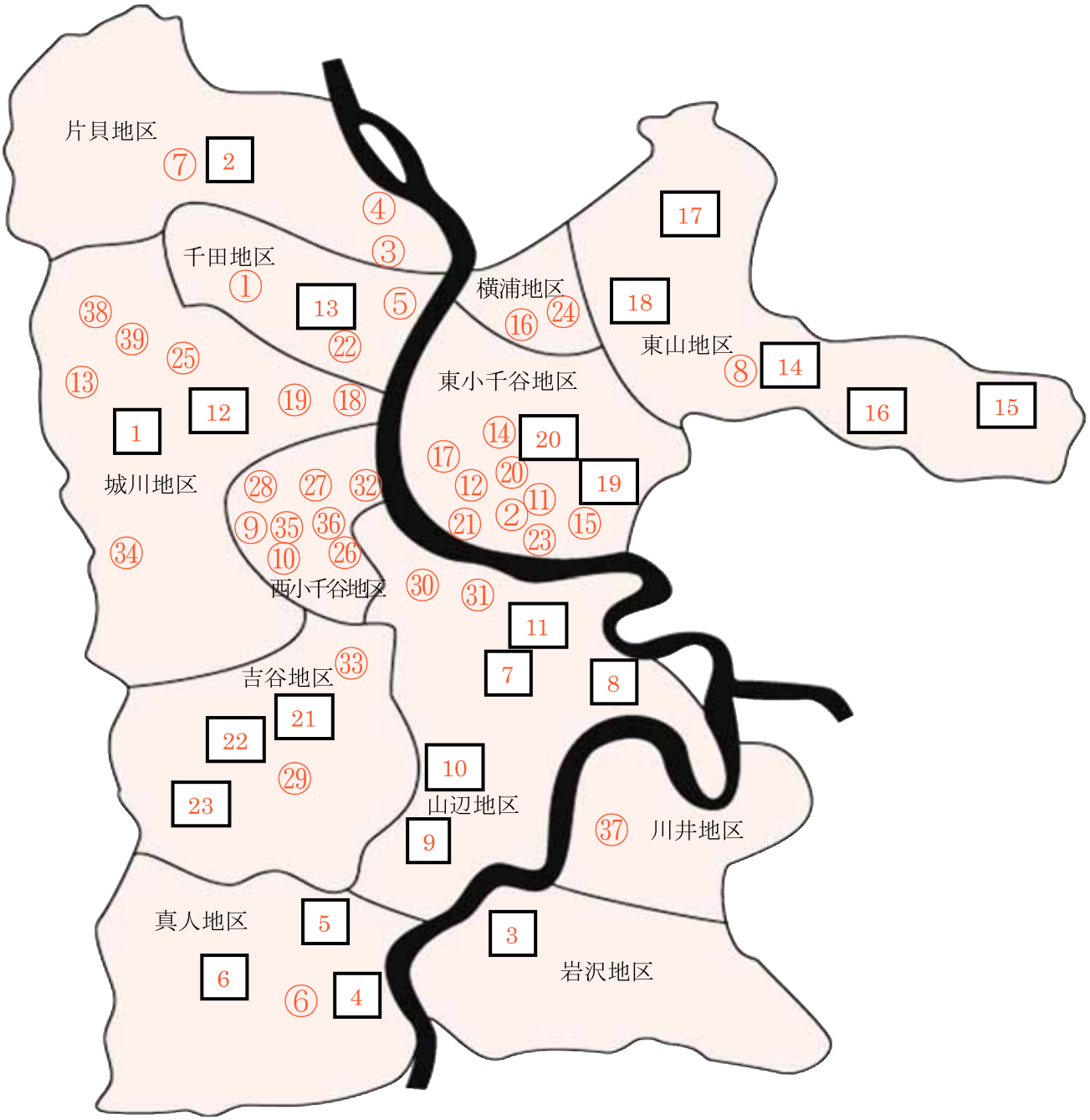
名称	対象地区	活動内容	申込み先
デイホームだんらん	1 西・城川（城内除く）山本・西中	茶話会、創作活動、軽体操、昼食等　■希望者は入浴可	社会福祉協議会 ■83-2340
デイホームかたかい	2 片貝地区	茶話会、体操、ゲーム、味噌汁提供等　■希望者は入浴可	片貝総合センター ■84-2026
デイホームいわさわ	3 桂・市之口（岩沢住民センター）	茶話会、手芸、体操、昼食等	岩沢住民センター ■86-2002
デイホームまっと	4 上沢・万年・栗山・本村・源藤山 石名坂・中山（真人ふれあい交流館） 5 芋時（克雪管理センター） 6 市之沢・山新田・芹久保・若栃 北山・孫四郎（真人北部ｺﾐｭﾆﾃｨｾﾝﾀｰ）	茶話会、創作活動、体操、カラオケ、昼食等	真人ふれあい交流館 ■86-3002
デイホームらくらく	7 池ケ原 8 塩殿（塩殿ふれあいセンター） 9 上坪野（上坪野集会所） 10 細島（細島ふれあいセンター） 11 上片貝（上片貝公会堂）	茶話会、創作活動、歌、軽体操、昼食等	デイホームらくらく ■83-4419
地域のお茶の間	12 城内（地域のお茶の間城内）	茶話会、レクリエーション、物づくり、ゲーム、昼食等	地域のお茶の間城内 ■81-4010
デイホームちや	13 千谷	茶話会、レクリエーション、体操等	デイホームちや ■090-8644-7708
デイホームひがしやま	14 荷頃・岩間木・首沢（東山住民センター） 15 塩谷（塩谷集落センター） 16 蘭木（蘭木ふれあいセンター） 17 小栗山・中山（金倉会館） 18 寺沢・朝日（朝日倶楽部）	茶話会、介護予防講座、体操等 月に１回昼食会	東山住民センター ■59-2003
デイホーム東小千谷	19 木津・山寺・津山町 （木津いろりばた）	体操、茶話会、歌、レクリエーション等 月に２回昼食会	いろりばた ■090-1535-6463
	20 木津団地・元中子・信濃町・旭町・東栄（7 月～ｿｺﾗﾃ）	体操、茶話会、歌、レクリエーション等	ソコラテ ■070-4006-7156
デイホームさんあい	21 谷内・四ツ子・藤田沢・高畑・茶合 （吉谷トレーニングセンター） 22 滝谷・打越・上村・水口 （吉谷北部コミュニティセンター） 23 ニ俣・逆入（ニ俣・逆入集落開発センター）	体操、認知症予防体操、ゲーム、カラオケ、茶話会など	デイホームさんあい ■080-8899-5816

◆ ふれあいいきいきサロン

地域福祉会等により、市内３９か所で地域住民の世代間交流の場として、茶話会・学習会・会食等をおおむね月１回開催しています。

名称	対象地区
各町内の いきいきサロン	①小粟田 ②元中子 ③高梨 ④五辺 ⑤三仏生 ⑥真人里地 ⑦片貝地区 ⑧東山地区 ⑨土川 ⑩上ノ山 ⑪津山町 ⑫旭町 ⑬桜町 ⑭稗生 ⑮木津町 ⑯横渡 ⑰東栄 ⑱千谷川 ⑲宮田 ⑳山寺 ㉑信濃町 ㉒千谷 ㉓木津団地 ㉔浦柄 ㉕平沢町 ㉖栄町 ㉗稲荷町 ㉘平成町 ㉙高畑 ㉚西中 ㉛山本 ㉜元町 ㉝谷内 ㉞時水・薮川・両新田 ㉟船岡町 ㊱日吉 ㊲川井 ㊳坪野 ㊴山谷 ※申込み先は、各町内の福祉会やいきいきサロン役員、民生委員へ ※不明な場合は小千谷市社会福祉協議会（83-2340）

デイホーム・ふれあいいきいきサロンのマップ



■ 認知症を理解するために

1　認知症サポーター養成講座

・認知症の症状やその対応方法などをわかりやすくお伝えします。
・地域住民、企業、小学校、中学校、高校の児童・生徒など、様々な方を対象に開催します。
・少人数での開催も可能です。開催日の概ね６０日前までにお申込みください。
・料金は**無料**です。但し、会場の確保や借用にかかる費用は、申込団体にてご用意ください。

認知症サポーターとは？

認知症について正しく理解し、
認知症の人やその家族を温かく
見守る『応援者』です。



お問合せ・お申込み先　小千谷市役所　福祉課　８３－３５１７

2　地域とのつながり

認知症であることを、民生委員・児童委員や近所、周囲の方に知ってもらいましょう。よく行くお店や銀行、郵便局などに配慮の協力していただくようにお願いしておくと安心です。

買い物やゴミ出しなど生活のお困り事は、地域の支え合い活動を利用できることがあります。
社協や町内会などにお問い合わせください。

民生委員･児童委員さんは福祉のつなぎ役です。



地域の福祉会では友愛訪問を行っています。

■支援者がつながるために

＜家族・各機関担当者がご記入ください＞

居宅介護支援事業所

事　業　所　名	介護支援専門員（ケアマネジャー）
電話	
電話	

かかりつけ医・認知症専門医

医　療　機　関　名	主治医・担当者
電話	
電話	

緊急時連絡先

名　称	氏　名
電話	
電話	

いま、治療中の病気

＜かかりつけ医・家族・介護支援専門員などがご記入ください＞

病　名	医　療　機　関

相談・支援・受診状況など連絡メモ

＜かかりつけ医・専門医療機関などがご記入ください＞

年月日	相談先・利用先・受診先	内　　容
	＜　記入例　＞	
○年４月　１日	高齢者相談センター	来所相談
○年４月１０日	◯◯◯医院	紹介状
○年４月１５日	□□□病院	診　断
○年５月２０日	居宅介護支援事業所＊＊	ケアプラン依頼
○年５月３０日	デイサービスセンター△△	利用開始

年月日	相談先・利用先・受診先	内　　容

☆　本ガイドの作成に引用・参考とした文献

○ 山口晴保（編著）：認知症の正しい理解と包括的医療・ケアのポイント．協同医書出版社
○ 遠藤英俊（編）：認知症・アルツハイマー病がよくわかる本．主婦の友社
○ 認知症の人と家族の会新潟県支部（編）：認知症の人と家族の思い
○ 川瀬康裕(研修会資料)：平成２３年度新潟県認知症サポート医・かかりつけ医フォローアップ研修資料
○ 認知症介護研究・研修大府センター(報告書)：若年性認知症コールセンター２０１２年報告書
○ 山上徹也(研修会資料)：小千谷市認知症リハビリテーション研修会資料
○ 荒井由美子ほか：認知症高齢者の自動車運転を考える　家族介護者のための支援マニュアル
○ 公益社団法人　認知症の人と家族の会　家族がつくった早期発見のめやす
○ 全国キャラバン・メイト連絡協議会：認知症サポーター養成講座標準教材
○ 運転に不安を感じたら　まずは相談気持ちハレバレ８０８０
○ 南丹市認知症ケアパス

編集　小千谷市役所　福祉課（令和８年８月）

〒947-8501 小千谷市城内２－７－５
Ｔｅｌ：0258-83-3517
Ｆａｘ：0258-83-4160
Ｍａｉｌ：fukushi@city.ojiya.niigata.jp