

びぜん ケアパス

認知症の方やそのご家族が
笑顔で暮らしていくことを
目指すためのノート

備前市地域包括支援センター
(0869)-64-1844

認知症は、何らかの病気によって起こる
症状や状態の総称で、誰にでも起こりうる
可能性があります。

このケアパスは、認知症かも？と思った時
や認知症と診断を受けた時、また将来のこと
が不安になった時などに、どこに相談すれば
よいかなど、認知症の進行状況にあわせて
「いつ」「どこで」「どのような」
医療・介護サービスが利用できるかをまとめた
ご本人・ご家族のためのものです。

はじめに



「認知症になったら何もできなくなる」「住み慣れた家で生活が送れなくなる」と思っていないですか？

最初に認知症（自分の変化）に気づくのは本人だと言われています。このような早めの時期に受診をし、適切な対応をすることで、症状を軽くしたり進行を遅らせることができます。また、介護サービスや地域の様々な支援など周囲のサポートを受けながら、自宅で生活することもできます。

もし、認知症になったときにどのような生活ができるのか、また、家族や大切な人が認知症になったときにどのように支えていくことができるのか、認知症について知り、考えるきっかけとして本ケアパスをご活用ください。

も く じ

1. 気づきシート「家族がつくった認知症・早期発見のめやす」	1
2. 個人ノート	2
3. 認知症の進行と主な症状や対応ポイントの例	3
4. 認知症の進行に合わせて受けられる介護保険サービスやその他の支援の例	4
5. 目的別の主な支援内容	5・6
6. 認知症Q&A	7・8
7. 認知症サポーター養成講座	9

思いあたること、ありませんか？



以下は、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。

個人差もありますが、日常の暮らしの中で思い当たることがあれば、

まずは、かかりつけ医や地域包括支援センター(☎0869-64-1844)に相談しましょう。

気づきシート「家族がつくった認知症・早期発見のめやす」

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



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

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

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



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

- ☐ 下着を替えず身だしなみを構わなくなった
- ☐ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ☐ ふさぎ込んで何をするのもおっくうがり嫌がる



出典/公益社団法人 認知症の人と家族の会作成



気づきシート(P.1)にあるような、気になる出来事やエピソードがあれば記録をして

かかりつけ医や地域包括支援センターに持参し相談しましょう！

(例) 3月 5日 3月3日に家族でお花見に行ったことを忘れている。

月 日

月 日

月 日

月 日

月 日

月 日

月 日

月 日

月 日





認知症の進行と主な症状や対応ポイントの例



認知症は少しずつ進行し症状が変化していきます。家族や周囲が認知症を理解し、本人の尊厳を守り進行に合わせて上手に対応していくことが大切です。

代表的なアルツハイマー型認知症の進行の一例

※症状の現れ方は個人差があります。

	健康	認知症かな？(MCI) (P.7)	認知症 初期	認知症 中期	認知症 後期
			自分で生活できる	見守りで生活できる 手助けがあれば生活できる	常に手助けが必要
本人の様子や気持ち		<ul style="list-style-type: none"> 物の忘れがあるが、金銭管理や買い物はできる。 最近物忘れが増えてきたと自覚し不安を感じています 	<ul style="list-style-type: none"> 新しいことが覚えられない 買い物でお金の計算が難しくなる 家事の段取りが悪くなる・物を盗られた、財布をなくした等のトラブルが増える 取り繕いをするが増える <p>自分のできないことに落ち込んだり不安に思ったりイライラしたりします。周囲からできないことを指摘されると怒ったり、何も悪くないと見栄を張ったり、今まで好きだった趣味の集まりなどに行かなくなります</p>	<ul style="list-style-type: none"> ついさっきのことも忘れる 服薬管理ができない 電話や訪問者の対応が一人では難しい 知っている場所で迷子になる たびたび道に迷う 季節に合った服が着れない 着替えや入浴を嫌がる <p>一人で何かすることに不安を持ち、家に閉じこもりがちになります。常に家族と一緒にいたいと望んだり、怒りっぽくなります</p>	<ul style="list-style-type: none"> 言葉での意思の疎通が難しい 歩行が困難になる <p>自分の欲求を上手に表現できなくなったり、生活上できないことが多くなります</p>
家族の気持ちと対応	<p>認知症介護家族の会(P.6)や認知症講演会等に参加すると、色々な情報が得られます。</p>		<p>悩みを打ち明けられないで一人で悩んでしまいがち</p> <p>⇒抱え込まずに相談することが大事です。家族の病気への理解が、今後の症状の出方に影響します</p>	<p>本人の失敗が増え、介護疲れを感じるが増え、休みたくなる</p> <p>⇒介護保険サービスなどを利用し、自分のリラックスできる時間も大事にしましょう</p>	<p>最期の過ごし方や看取りが心配</p> <p>⇒元気なうちに本人の意向を確認しておきましょう。本人の状態の変化に合わせて、その都度かかりつけ医やケアマネジャー等に相談しましょう</p>
策定委員からのメッセージ！ポイント！	<p>認知症について正しい知識を知っておきましょう(P.7.8)</p> <p>何でも相談できる「かかりつけ医」をもちましょう(P.5)</p> <p>生活習慣病の予防(食事・運動)や治療が大事、認知症予防につながります</p> <p>地域サロン、趣味活動、生き拌びぜん体操へ参加しましょう</p> <p>普段から近所の人同士のつながり助け合いを大切にしておきましょう</p> <p>元気なうちから終末期の過ごし方について家族一緒に考えましょう</p>	<p>物の忘れが気になったら、まずは「かかりつけ医」に相談しましょう。早めの受診が大切です！治る病気の場合もあります(P.8)</p> <p>家族と一緒に受診をし家での様子を伝えましょう。難しくれば、家族だけでもまずは、かかりつけ医に相談しましょう！</p> <p>本人が家や地域で役割が継続できるようにしましょう</p>	<p>地域包括支援センターへ相談をして、介護保険制度の説明などを聞いて家族が抱えないようにしましょう(P.5)</p> <p>本人にとってデリケートな時期、自覚がある時もあるため自尊心を傷つけない対応が大切です</p> <p>家族の認知症への理解や適切な対応が大切になってくるので、認知症介護家族の会などの集まりに参加してみましょう(P.6)</p> <p>詐欺などの悪質商法に騙されないように金銭管理など注意しておきましょう</p> <p>近所や地域の人の見守り声かけが大切です！ゴミ出しの日を伝える等ちょっとした声かけで本人のできることがたくさんあります</p>	<p>火事、一人歩き、転倒など事故を防ぐための安全対策を考えましょう</p> <p>薬の管理が難しくなってきたらヘルパーなど専門家の介入を検討していきましょう</p> <p>将来に備えて成年後見制度を知り、利用について検討していきましょう(P.6)</p>	<p>家族の介護負担が増えてきます、上手に介護保険制度の活用をしていきましょう</p> <p>通院が難しくなれば訪問診療などの相談をしていきましょう</p> <p>本人が安心できる場所で生活ができるように環境を整えていきましょう</p>

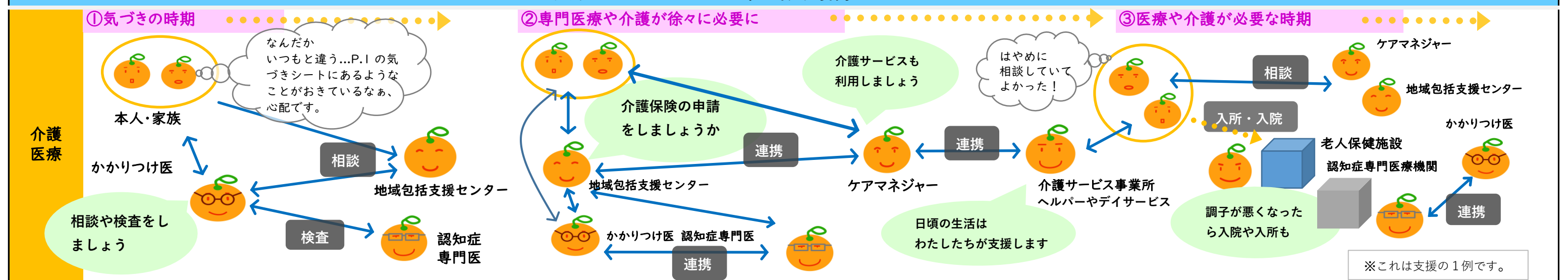


認知症の進行に合わせて受けられる介護保険サービスやその他の支援の例



	健康	認知症かな? (MCI)	認知症 初期 自分で生活できる	認知症 中期 見守りで生活できる 手助けがあれば生活できる	認知症 後期 常に手助けが必要
予防 仲間づくり	<p>地域サロン、公民館活動、趣味活動、老人クラブで外に出ましょう!</p> <p>・認知症予防教室</p>	<p>家庭内での役割やボランティア活動も大切です!</p> <p>・認知症予防教室、サロン ・認知症カフェ</p>	<p>家や地域でも、まだまだできることや役割はありますよ!</p> <p>・認知症予防サロン ・認知症カフェ ・認知症本人ミーティング</p>	<p>地域サロン、公民館活動、趣味活動、老人クラブに、お友達と出かけませんか? 体操やおしゃべりも良い効果が!</p> <p>家や地域で、役割を探してみませんか?</p> <p>・認知症カフェ ・認知症本人ミーティング</p>	
相談 家族支援	<p>・地域包括支援センター</p> <p>認知症サポーターになって、知識を増やしてみませんか?</p>	<p>・地域包括支援センター ・認知症初期集中支援チーム ・もの忘れ相談会 ・認知症介護家族の会、介護情報サロン ・認知症の人と家族の会 ・認知症カフェ</p>	<p>・地域包括支援センター ・認知症初期集中支援チーム ・もの忘れ相談会 ・認知症介護家族の会、介護情報サロン ・認知症の人と家族の会 ・認知症カフェ</p>	<p>・地域包括支援センター ・認知症初期集中支援チーム ・もの忘れ相談会 ・認知症介護家族の会、介護情報サロン ・認知症の人と家族の会 ・認知症カフェ</p>	<p>・地域包括支援センター ・認知症初期集中支援チーム ・もの忘れ相談会 ・認知症介護家族の会、介護情報サロン ・認知症の人と家族の会 ・認知症カフェ</p>
安否確認 見守り	<p>日ごろからのご近所づきあいも、いざというときの安心につながります。</p> <p>・びぜん見守りネット</p>	<p>・びぜん見守りネット</p>	<p>認知症があることを地域の方に伝えて、見守りの輪を広げ相談相手をつくっていくことは大切です。</p> <p>・びぜん見守りネット ・ひとり歩き事前登録、あんしんおまもりシール、認知症事故救済制度（保険加入）</p>	<p>認知症が進んでも、見守りやたびたびの安否確認が地域の中でできれば、自宅での暮らしを続けることもできます。民生委員さんや、福祉委員さん、認知症に理解がある人などはご近所にいるでしょうか。</p> <p>・びぜん見守りネット ・ひとり歩き事前登録、あんしんおまもりシール、認知症事故救済制度（保険加入）</p>	<p>・びぜん見守りネット ・ひとり歩き事前登録、おまもりシール、認知症事故救済制度（保険加入）</p>
生活支援	<p>・シルバー人材センター ・有償ボランティア、NPO ・通所付添サポート ・デマンドタクシー (運行対象地域内乗合タクシー) ・ボランティアセンター</p>	<p>・配食サービス ・シルバー人材センター ・有償ボランティア、NPO ・介護タクシー、デマンドタクシー ・通所付添サポート ・ボランティアセンター</p>	<p>・配食サービス ・シルバー人材センター ・有償ボランティア、NPO ・介護タクシー、デマンドタクシー ・通所付添サポート ・ボランティアセンター</p>	<p>・配食サービス ・シルバー人材センター ・有償ボランティア、NPO ・介護タクシー ・通所付添サポート ・デマンドタクシー(運行対象地域内乗合タクシー)</p> <p>介護保険のサービスと、民間のサービスなどを上手に使うことで、見守りや生活しやすくなりますよ!</p>	<p>・配食サービス ・シルバー人材センター ・有償ボランティア、NPO ・介護タクシー ・通所付添サポート ・デマンドタクシー</p>
住まい	<p>・自宅</p>	<p>・自宅</p>	<p>・自宅 ・サービス付き高齢者住宅 ・有料老人ホーム</p> <p>認知症になっても、早めの対応で、住まいの選択肢が多くなります。</p>	<p>・サービス付き高齢者住宅 ・有料老人ホーム ・自宅 ・介護老人福祉施設 ・グループホーム</p> <p>・介護老人福祉施設 ・グループホーム ・サービス付き高齢者住宅 ・有料老人ホーム ・自宅</p>	<p>・介護老人福祉施設 ・グループホーム ・サービス付き高齢者住宅 ・有料老人ホーム ・自宅</p>
権利擁護	<p>・任意後見制度 ・消費生活センター</p>	<p>・任意後見制度 ・消費生活センター</p>	<p>・日常生活自立支援事業 ・消費生活センター</p>	<p>・成年後見制度 ・消費生活センター</p> <p>財産管理や契約などの困りごとにも解決に近づきます。</p>	<p>・成年後見制度 ・消費生活センター</p>

相談・支援で迷ったら 地域包括支援センター 64-1844 へ





目的別の主な支援内容

月～金曜日(祝日・年末年始を除く)にお問い合わせください。



相談をする

備前市地域包括支援センター

☎0869-64-1844

高齢者がいつまでも住み慣れた地域で安心して生活できるよう、主任介護支援専門員、社会福祉士、保健師などの専門職が中心となって、健康・福祉・介護などさまざまな面から高齢者を支援する機関です。認知症に関するさまざまな相談にも対応しています。

東サブセンター（穂浪・日生）

☎0869-72-1240

北サブセンター（三石・吉永）

☎0869-84-9114

認知症初期集中支援チーム

☎0869-64-1844

専門職からなる支援チームが自宅を訪問し、初期の段階で集中的に支援することで、自立支援のサポートを行います。

もの忘れ相談会

☎0869-64-1844

年に2回認知症専門医師や認知症地域支援推進員による相談が無料で受けられます。

地域福祉係(成年後見制度利用促進中核機関)

☎0869-64-1827

高齢者や障がい者(若年性認知症の方を含む)の権利擁護に関する相談に対応します。

おかやま認知症コールセンター

☎086-801-4165

認知症に関する不安や悩みの相談を受け付けます。

認知症のひとと家族の会岡山県支部

☎086-232-6627

同じ悩みを持つ家族同士の情報交換ができるので、より具体的な支えになります。

おかやま若年性認知症支援センター

☎086-436-7830

若年性認知症の本人やそのご家族の支援を行う専門機関です。

安全運転相談窓口（岡山県運転免許センター内）

☎#8080 または 086-724-2200

加齢等により運転に不安を感じている高齢ドライバーやそのご家族の方の安全運転についての相談に応じます。また運転免許証の自主返納制度等の案内を行います。備前署（63-0110）でも相談に対応します。

医療を受ける

かかりつけ医



かかりつけ医とは、健康に関することを何でも相談でき、身近にいて頼りになる医師のことです。認知症の早期発見や診察、必要な場合は専門医療機関への紹介などを行ってくれます。

認知症疾患医療センター

岡山県の指定を受けた医療機関で、認知症疾患に関する鑑別診断や治療、医療福祉相談を行っています。かかりつけ医からの紹介が必要な場合もあります。まずはかかりつけ医へ相談ください。

・岡山大学病院 総合患者支援センター

☎086-235-7744

・慈圭病院 医療福祉相談窓口

☎086-262-1191

仲間をつくる

認知症本人ミーティング（おれんじドア）

☎0869-64-1844

認知症本人や物忘れで悩んでいる本人同士が集い、日頃の思いを語り合ったり、忘れに対する普段の生活の工夫等を話し合う場です。

通いの場を利用する/予防に取り組む

地域のサロン・高齢者憩いの場・老人クラブ・認知症カフェなど ☎0869-64-1844

地域の方と交流を続けることは、認知症の予防になったり進行を遅らせたりします。地域の行事などにも積極的に参加しましょう。

認知症予防サロン、教室

☎0869-64-1844

認知症予防・閉じこもり防止のために、参加者同士の交流を図り、脳トレなどに取り組むサロンや教室です。

見守りをする

認知症サポーター養成講座

☎0869-64-1844

認知症について正しく理解し、認知症の人やご家族を見守り支援していく認知症サポーターを養成する講座です。

びぜん見守りネット(地域見守りネットワーク事業)

☎0869-64-1844

見守る人・見守られる人を特定せず、事業活動の中で見守りをしていただける事業者を幅広く募り、見守りの輪を広げいつまでも住み慣れた地域で安心して生活していけるよう支援しています。

ひとり歩き事前登録・あんしんおまもりシール・認知症事故救済制度

☎0869-64-1844

認知症により行方不明の心配がある人の情報を事前に登録し、行方不明になることを防ぐとともに、万が一行方不明になった際の早期発見に役立てます。また登録された人の情報が読み取れるQRコードがついたシールを交付して地域ぐるみでの見守りを行います。さらに、団体総合保険に市が加入し、日常生活における偶然な事故による法律上の損害賠償責任を負った場合に備えます。(自己負担なし)

配食サービス

☎0869-64-1844

高齢者の単身世帯または高齢者のみの世帯で、食事作りが困難な方などに栄養改善や安否確認を目的とした配食サービスを行います。

家族を支援する

認知症介護家族の会

☎0869-64-1844

認知症に関する介護の悩み相談や情報交換など参加者の交流を図るため、3か月に1回開催しています。

介護情報サロン

☎0869-64-1844

介護をしている人同士の情報交換などを行います。

認知症カフェ

☎0869-64-1844

認知症の人やその家族の方、地域の方などが気軽に集える場所です。

家族介護クーポン

☎0869-64-1844

要介護3以上の在宅高齢者の介護者に介護用品と引換えができるクーポン券を交付する制度です。交付には条件がありますので、まずはお問い合わせください。

財産や権利を守る

地域福祉係(成年後見制度利用促進中核機関)

☎0869-64-1827

認知症などにより判断能力が不十分になった人が、自分の権利を侵害されたり金銭搾取などの財産侵害などにあつたりすることがないように法律的に保護し、支援する制度です。将来に備えて制度利用することも可能です。

日常生活自立支援事業(備前市社会福祉協議会)

☎0869-64-3033

福祉サービスの利用や金銭管理などに不安のある高齢者などのお手伝いをします。



認知症 Q & A



Q 認知症とは？

A 認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったりして、脳の司令塔の働きに不都合が生じ、さまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が、およそ6か月以上継続している状態を指します。



Q 認知症の原因は？

A 認知症を引き起こすおもな病気として、

- ・アルツハイマー病
- ・脳血管性認知症
- ・レビー小体型認知症
- ・前頭側頭型認知症

があります。

このほかにも、脳腫瘍や慢性硬膜下血腫、甲状腺疾患などが原因で、認知症の症状が見られることもあります。

Q MCI って何？

A 日常生活に支障をきたす程度には至らないために、認知症とは診断されないが、認知機能（記憶・実行機能・注意・言語・視覚空間能力）の1つまたはそれ以上の機能に問題を生じている状態を「軽度認知障害（MCI）」と呼びます。MCIのうち年間約10%が認知症に移行するという報告があります。一方、この状態にとどまり認知症に進行しない人もいます。この段階で脳の活性化を図ることや、運動習慣は認知症の予防に非常に重要です。

Q 「認知症」と「もの忘れ」の違いは？

A 老化による「もの忘れ」は、食事した事は覚えているが、食べた物を忘れるなど、体験の一部を忘れますが、忘れたことを自覚しています。一方、「認知症」による記憶障害は、食事したこと自体を忘れるなど、体験そのものを忘れ、忘れていることを自覚できません。（ただし、認知症の初期段階では記憶力の低下を自覚して不安を感じる方もおられます。）

Q 認知症になるとどうなるの？

A 認知症の主な症状としては、

《ほとんどの人に起こるもの》 中核症状

- ・極端なものわすれ
- ・時間や場所、人のことを理解できない
- ・着替えや料理ができなくなる

《中核症状の進行や性格、接し方や環境によって起こるもの》 行動・心理症状（BPSD）

- ・暴言、暴行
- ・一人歩き（徘徊）
- ・幻覚、妄想、うつ状態、不安

などがあります。

Q 認知症の人にどのように接したらいいの？

A 中核症状は、治療と適切なケアで進行を抑えられます。

行動・心理症状(BPSD)は、適切なケアや対応で症状を軽減することができます。

《認知症の人への対応の基本姿勢》

～対応の心得“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

※介護を家族で抱え込まず、介護保険サービスや地域のさまざまな支援を活用しましょう

Q 若年性認知症とは？

A 若年性認知症とは18歳以上、65歳未満で発症する認知症を総称した言い方です。もの忘れが出たり、仕事や生活に支障をきたすようになって、年齢の若さから認知症が疑われなかったり、病院で診察を受けても診断までに時間がかかる場合が多くみられます。気になることがあれば、早めに地域包括支援センターやおかやま若年性認知症支援センターなどに相談することが大切です。（P.5）

Q 早期発見、早期受診のメリットは？

A 早期の診断を受け、症状が軽いうちに本人や家族が病気と向き合うことで、介護サービスの利用や治療を受ける場合の希望の確認など、将来の生活に備えることができます。また、認知症の中には、早めに治療をすれば改善が可能な疾患もあります。他に、適切な薬物治療を受けることによって、進行を遅らせることができる場合もあります。

Q 治る認知症はある？

A 認知症のような症状がでても、治る病気や一時的な症状の場合もあります。

- ・正常圧水頭症、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫…脳外科的処置で劇的によくなる場合があります。
- ・甲状腺ホルモン異常…内科的治療でよくなります。
- ・不適切な薬の使用…薬を止めたり薬の調整で回復します。



Q 認知症はどこで診てもらいたい？

A まずはいつもの様子を知っているかかりつけ医に相談をしてください。かかりつけ医がない場合、または診断が難しい場合など、専門的な診療が求められる場合は、専門医に受診しましょう。認知症専門医の多くは、精神科、神経内科などにいることが多く、「もの忘れ外来」を行っている医療機関もあります。



Q 高齢運転者の免許更新時の検査は？

A 急激な高齢化に伴い高齢者による事故の割合は増加しており、背景に認知症が隠れていることも少なくありません。安全に車を運転するためにも、運転に必要な心身の機能の状態を知ることが大切です。

- ・70歳から74歳の方：高齢者講習
 - ・75歳以上の方：認知機能検査と高齢者講習
- ※75歳以上で過去3年間に信号無視などの一定の違反歴がある方は、運転技能検査の受検が義務化されています。

Q 運転はいつまでできるのか？

A 認知機能・身体機能の低下により、運転時の適切な対応や判断がしにくくなります。車庫入れに手間取るなど、気になることがあれば、早めに運転免許証の自主返納やこれからの生活を考えましょう。自主返納し「運転経歴証明書」の取得により、本人確認書類として使用できます。また、65歳以上の返納者等が交付を受けられる『おかやま愛カード』には、県内の協賛店での割引や、バス・タクシーの運賃割引等の特典があります。

元気な頃から、公共交通機関（バスや電車）の利用に慣れておくことも考えましょう。



認知症について



一緒に学んでみませんか？

備前市では、認知症について正しく理解し、認知症の人やご家族を見守り支援していくまちづくりに取り組んでいます。そのため多くの認知症サポーターを養成し、地域での見守り支援を進めていきたいと考えています。

認知症サポーターとは

認知症サポーターとは、特別なことをするひとではありません。認知症について正しく理解し、認知症の人やご家族を温かく見守り自分のできる範囲で活動します。

友人や家族に学んだ知識を伝える、認知症になった人や家族の気持ちを理解するように努めるというのもサポーターの活動のひとつです。

認知症サポーター養成講座を受講すると、認知症サポーターになった証であるオレンジリングをお渡ししています。

2024年3月末現在、市内には5000人を超えるサポーターがいます！

◎認知症サポーター養成講座◎

対象者：地域住民・職域・学校など

内 容：認知症の症状や具体的な接し方 など

受講料：無料



出前講座にて認知症サポーター養成講座をしますので、お友達、

お仲間など集まりましたら、お気軽にご連絡ください。

問い合わせ先：地域包括支援センター 0869-64-1844



私たちケアパス策定委員が思いを込めて「びぜんケアパス」を作りました！



備前市認知症ケアパス策定委員

木村内科 院長

木村 和陽

オレンジカフェ三石

桐山 宗義

グループホームともゆきの家

西尾 清

大ケ池荘 ケアマネジャー

森田 和恵

エーザイ株式会社

認知症キャラバンメイト

人見 加代子

認知症キャラバンメイト

國貞 由美

認知症の人と家族の会、市民後見人

杉本 一世

認知症介護家族の会

大谷 節子

長寿福祉係

地域包括支援センター



2024.5 第4版

このケアパスについてのお問い合わせやご相談は
備前市地域包括支援センター（0869）-64-1844までお気軽にどうぞ。