

高齢者の暮らし情報

高齢になっても豊かで健やかな暮らしを継続いただけるよう、地域の様々なサービスや、介護予防に役立つ情報をまとめました。これからの地域での生活にぜひご活用ください。

地域包括支援センターってどんなところ？

各専門職が互いに連携をとりながら、地域の高齢者の皆様の困りごとに対応致します。

気軽に
ご相談
ください!!



主任ケアマネジャー 社会福祉士



保健師



認知症地域支援
推進員



生活支援
コーディネーター

介護予防って
どんなこと？

介護保険サービスや市の
サービスを使いたいけど、
手続きがよくわからない…

近所に様子が気になる
高齢者がいるのですが…

家族からひどい扱いを
受けてつらい…



認知症に関する
相談をどこにしたら
よいかしら…？

一人暮らしで
財産管理が心配…

月～金曜日 8:30～17:30

※休日・時間外であっても必要に応じて相談業務を行います。

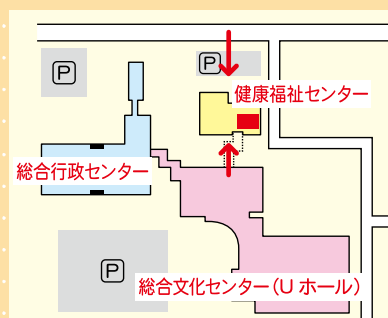


社会福祉法人 福岡福祉会

福岡地域包括支援センター

高岡市福岡町大滝22 福岡健康福祉センター内

☎：0766-64-1186 FAX：0766-64-1187



超高齢社会到来！！

❀「長生きして良かった」と思える「長寿社会」に

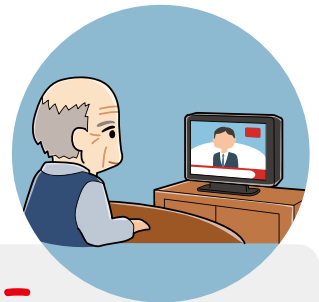
まずは、働く これまでの生活を継続！

それでも退職・リタイア

リタイア後の分かれ道

第1ステップへ

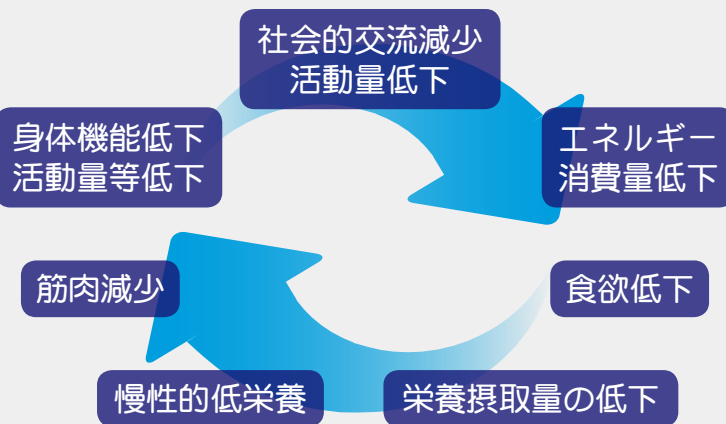
引きこもり、
テレビの番人に



フレイル(虚弱)から要介護状態に

フレイルとは…加齢による精神と肉体の脆弱性が出現した状態。
「健康」と「要介護、寝たきり」の中間の状態。

<フレイルサイクル>



日頃から生活機能低下
に早めに気づき、改善
することが大切です！

筋肉が弱り、
骨がもろくなり
要介護に

刺激がなく
気分がふさぎ
認知症に



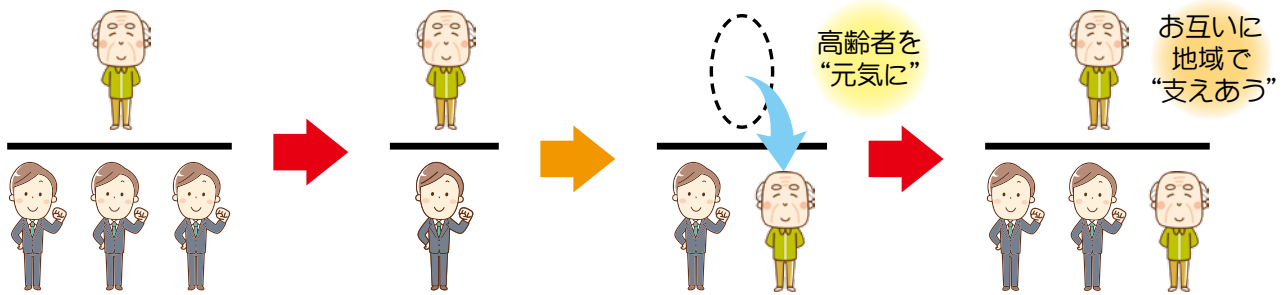


介護を受ける人数を減らす
介護ができる人数を増やす

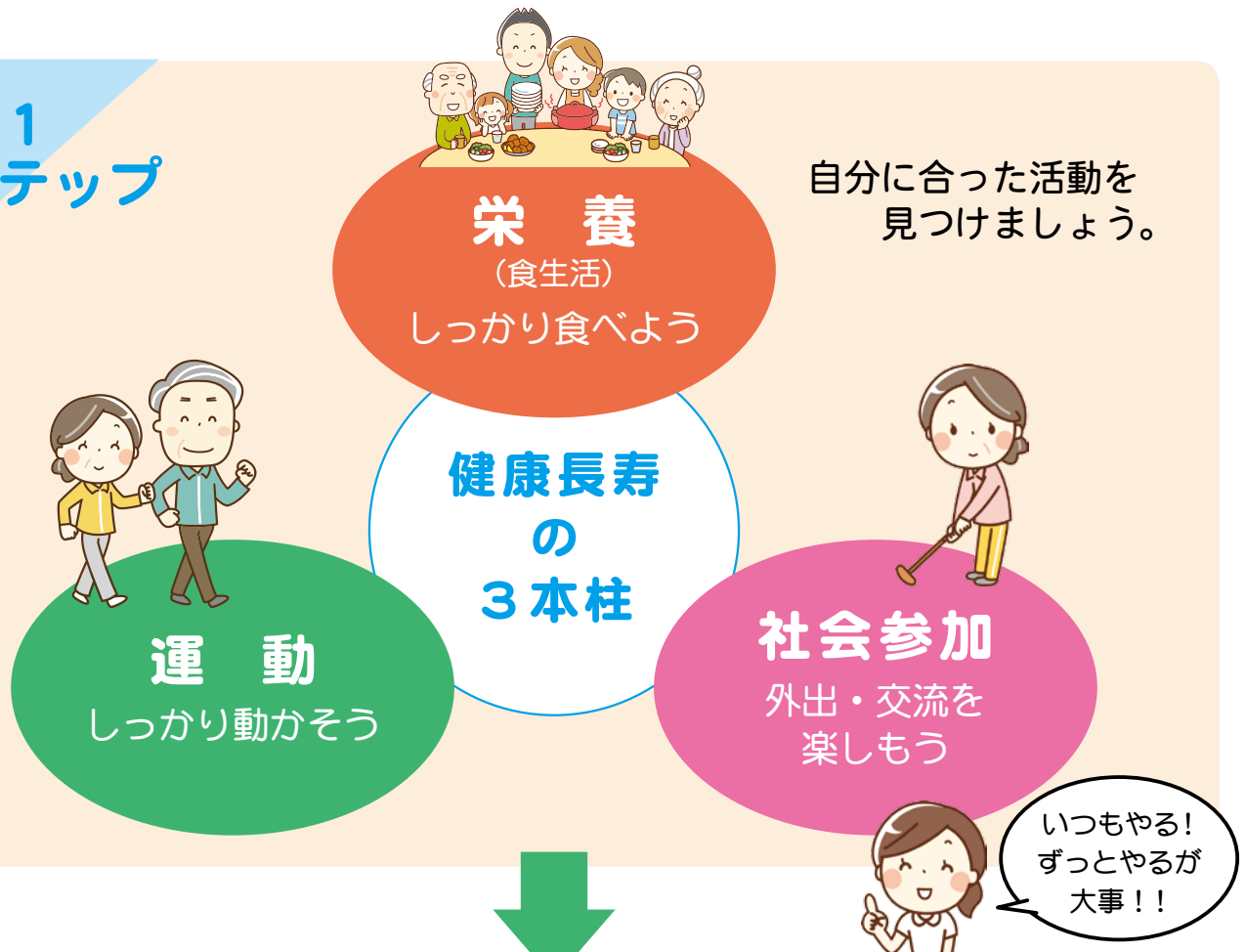


健康寿命を延ばし、
元気な高齢者を増やす

肩車型にならないよう
にする取り組みが必要



第1 ステップ



第2 ステップ

✿ 人の役に立つ、人に感謝される
自分の培った能力を社会のために使う

✿ 他的高齢者に働きかけ、介護予防活動を！
世のため、人のため、自分のためでもある。

健康寿命 (自立して健康に暮らせる期間) を伸ばす！



健康寿命を伸ばすために 介護予防に取り組みましょう！



高齢になると、筋力が衰え、体力や身体機能が低下するほか、認知症などさまざまな問題が生じる可能性があります。そんな問題を地域の皆さんと一緒に楽しく予防するために、福岡町の各地域で介護予防に取り組む集いの場が広がっています。みなさんのお住まいの地域でも介護予防の場を作りませんか？希望された地域には地域包括支援センターが立ち上げ支援を行います。

「身体を動かす良い機会になっています」
「住民同士で声を掛け合い、参加を促しています」
「運動に参加して体が楽になりました！」



歌を歌いながら体操を行っています。二つのことを同時に行うことで認知症予防にもなる脳トレを取り入れています。

介護予防地域応援隊活動

介護予防を目的とした地域住民の皆さんの自主活動の立ち上げ支援を行っています。介護予防活動を身近なところで続けていくため、人と人とのつながりを大切に、地域の高齢者が主体的に集まる場づくりの立ち上げから支援をしていきます。

開催時間と開催回数

- ・概ね週1回から、少なくとも月2回
- ・1回あたり
60分～90分程度

実施内容

- ・レクリエーションや体操後の座談会
- ・運動機能向上を目的とした体操（高岡はつらつストレックス体操）
※DVDは貸出します。



歩いて行ける身近な運動教室として親しまれ、教室にとどまらず集いの場としても活用されています。

問合せ先：福岡地域包括支援センター ☎64-1186



筋力アップ教室 問合せ先：高岡市高齢介護課 ☎20-1165

日常生活に必要な筋力・体力を高めるげんき高岡はつつ体操等を行っています。
希望の方は高岡市高齢介護課（☎20-1165）にご相談ください。

地区名	教室名	会場	時間	曜日
赤丸	赤丸筋力アップ教室	赤丸公民館	10：00～11：00	水曜日（月1・2回）
大滝	大滝筋力アップ教室	大滝公民館	13：30～14：30	第2・4火曜日
山王	山王筋力アップ教室	山王公民館	9：00～11：30	水曜日（月1・2回）

介護予防体操教室のご紹介

ご自分で教室に参加できる方はいつからでも参加できます。希望の方は直接活動場所にご相談ください。

教室名	会場	日程	主な活動内容
こいの里サロン	矢部集会所	第2・4金曜日 14：00～15：00	ストレッチ体操 茶和会
小野 体操教室	小野 西照寺	隔週金曜日 14：00～15：00	ストレッチ体操 座談会
西五位おたっしゃクラブ	西五位公民館	第2・4火曜日 10：00～11：30	ストレッチ体操 脳トレ、座談会
西干場体操教室	西干場コミュニティセンター	毎週土曜日 10：00～11：00	ストレッチ体操 ラジオ体操
上蓑ばっちゃんクラブ	上蓑集会所	第2・4木曜日 9：00～10：00	ストレッチ体操
福岡はつつ広場	福岡健康福祉センター	第2・4金曜日 9：00～10：00	ストレッチ体操 リズム体操、ストレッチ
本領元気づくりサロン	本領集会所	第2・4水曜日 9：30～10：30	ストレッチ体操
向野ふれあい体操クラブ	向野集会所	第2・4木曜日 10：00～11：00	ストレッチ体操 脳トレ
楽笑会福岡	にぎわい交流館	水曜日（月3回） 13：00～16：30	ラジオ体操、健康マージャン 後にストレッチ体操



（五十音順）

その他、65歳以上の高齢者や要支援1・2の方なども利用できる教室は下記のものもあります。

高岡いきいき倶楽部

物忘れが気になる方、認知症予防に参加してみませんか。必要に応じて送迎あり。

場 所：福岡健康福祉センター

活動時間：月1回10回コース

内 容：脳の活性化を促すため、臨床美術や脳トレ等を行います。

参 加 費：材料費（実費）

問合せ先：福岡地域包括支援センター

すこやか運動教室

転んだり、つまずきやすくなった。外出の機会が昨年より減った。（体力の改善に向けた支援が必要な方）

場 所：福岡健康福祉センターやアルテン赤丸

活動時間：週1回3か月コース、1回1時間程度

内 容：柔道整復師や健康運動指導士による体力測定や運動、自宅でできる運動指導。

参 加 費：無料

問合せ先：福岡地域包括支援センター

いきいきライフ広場

65歳以上でアルテン赤丸へ通える方

場 所：アルテン赤丸

活動時間：毎月第2・第4水曜日

13：30～16：00

内 容：理学療法士による体操や血圧測定、レクリエーション等。

参 加 費：無料

問合せ先：アルテン赤丸

足腰げんき倶楽部

転んだり、つまずきやすくなった。外出の機会が昨年より減った。少し体を動かしたいけど…と思っている方。

場 所：福岡健康福祉センター

活動時間：週1回2か月コース、1回1時間程度

内 容：柔道整復師による転倒骨折予防、膝痛・腰痛予防についてのお話しや運動、自宅でできる運動指導。

参 加 費：無料

問合せ先：福岡地域包括支援センター



認知症になっても安心して暮らせる地域

1. 「認知症」とは？

認知症は、誰にでも起こる可能性のある脳の病気です。

認知症は、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、脳の働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活に支障をきたす状態です。

2. 「単なるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」は異なります！

単なるもの忘れ

体験の一部を忘れる

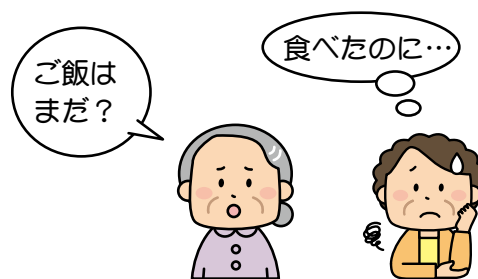


時間、場所、人を
間違える
ことがある



認知症のもの忘れ

体験全体を忘れる



時間、場所、
人などが
わからなくなる



3. 「認知症」は、早期発見・治療と適切な支援が必要です！

＜認知症を引き起こす病気＞

- ◆アルツハイマー型認知症
- ◆前頭側頭型認知症
- ◆その他
- ◆レビー小体型認知症
- ◆脳血管性認知症



認知症を引き起こす病気には、早めに治療すれば改善できたり、薬で進行を遅らせることができるものもあります。受診し検査を受けるなどして、原因となっている病気を明らかにし、適切に対処することが大切です。

まずはかかりつけ医に相談しましょう。



4. 脳の活性化を図る！

- ① 笑顔
- ② コミュニケーションで安心
- ③ 役割・日課をもとう
- ④ ほめる、ほめられる

生き活きと！

趣味

外出



日記

刺激

交際

認知症予防のためには、「何をしたらよいか」ではなく、どう刺激のある日常を送るかが大変重要です！

脳の活性化にはいろいろな方法がありますが、何をするにしても大切なのは、上記の①～④を心がけ、楽しく行うことです。本人が嫌がるのに無理強いするのは、ストレスや自信喪失につながり逆効果になります。

5. 認知症の人をみんなで見守るまちへ

認知症は誰もがなる可能性があります。「あれ？ちょっと様子がちがうな？」と気付くことができるのは、身近な家族や地域の友人かもしれません。ご本人も、何かうまくいかない不安を抱えながらも人には言えずにいることもあります。

認知症の方をあたたく受け止める地域を一緒に作っていきましょう。

認知症についての講座や情報交換など開催しています。開催希望や詳しい情報については、福岡地域包括支援センター（☎64-1186）までお問い合わせください。

認知症地域説明会

寸劇を交えながら楽しく認知症について学んだり、認知症予防を目的とした運動や脳トレをご紹介します。

認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の方やご家族を温かく見守り応援する「認知症サポーター」を養成する講座です。受講された方には認知症サポーターの証であるオレンジリングを贈呈します。

オレンジ倶楽部

認知症や介護に関する知識や技術などについて学ぶための教室や、認知症の方や認知症の介護をしている方の相互の交流を図るため、情報交換会や交流会を開催します。





介護保険サービス 事業所

介護が必要になっても住み慣れた福岡地域での生活が続けられるよう、様々な事業所が支援しています。

デイサービス・デイケア

アルテン赤丸デイサービスセンター

住所：福岡町赤丸1103番地1
☎ 31-5223

季節行事やクラブ、毎月のおやつ作り等の活動を通して元気で笑顔あふれる生活を送っていただけるようご支援をします。また、理学療法士、作業療法士が行う機能訓練は、ご利用者様の生活に即したリハビリメニューを組み、心身機能の維持・向上を目指しています。



老人保健施設さくら苑（デイケア）

住所：福岡町大野145番地
☎ 64-5885

ケアプランに基づき個別のリハビリテーションを行い、ご利用者様の『したいこと』『なりたいこと』を実現できるよう支援いたします。また、毎月の行事を通して季節を肌で感じ、日々を笑顔で過ごせるよう通所スタッフ全員でお手伝いいたします。



サニーデイサービスセンター

住所：福岡町本領259番地7
☎ 64-6032

サニーデイサービスセンターでは、柔道整復師、鍼灸師が常駐しご利用者様に個別に身体の痛みを和らげる、施術、物療、温熱療法をさせていただき、身体機能向上を目指し個別の機能訓練、運動療法サービスを提供させていただいております。またご自宅までの送迎、入浴、お食事、様々な脳機能向上の訓練も提供させていただいております。



富山型デイサービス ふく福

住所：福岡町福岡新295番地
☎ 64-2929

高齢者も子どもたちも赤ちゃんも障がいがあってもなくても、いろいろな人たちが一緒に住み慣れた地域に暮らしていける交流の場を作っています。
【ご利用日】：月曜日から土曜日 *日曜日・お盆・年末年始はお休み
【ご利用時間】：午前8時～午後5時30分



ユートピア大滝デイサービスセンター

住所：福岡町大滝928番地1
☎ 64-0060

住み慣れた地域で、楽しく元気に暮らし、笑顔・その人らしさを大切に過ごせる場所を目指しています。レクリエーションも好みに合わせ、一日、一日を楽しんでいただいています。季節を感じていただけるおやつも提供しております。



じさき接骨院

住所：福岡町大滝418番地8
☎ 64-5308

・・・自分の事は自分で出来る・・・
つまずきや転倒防止、日常生活の体力低下を予防し、手・足・腰の運動機能の維持向上を目指した体操をボールやペットボトルを使いながら少人数で運営しています。





小規模多機能型居宅介護（通い・訪問・泊まり）

太陽の庵

住所：福岡町下蓑新336番地
☎ 64-5580

私たちはお一人お一人の生活を職員皆で一緒に考え実現できるように働きかけを行っています。もう一つの家のような穏やかなあたたかい場所をめざし、通い・泊まり・訪問を一緒に提供しています。自分らしい生活を送りたい方はぜひお待ちしております。



森の住まい

住所：福岡町江尻219番地
☎ 64-3988

ご利用者様とご家族様との信頼関係を大事にしながら生活支援をさせていただいております。在宅生活を継続してもらうために、ご利用者様の思いや家族様の思いに寄り添いながらサービスを提供しております。



ショートステイ

特別養護老人ホーム アルテン赤丸

住所：福岡町赤丸1103番地1
☎ 31-5222

定員20名（個室6室、2人部屋7室）で送迎は、土、日、祝日も行っています。健康チェックや食事、入浴、排泄などのお世話、また様々なレクリエーション活動等も行っています。ご家庭での生活を基本に、落ち着いて、楽しく生活できるように、お世話させていただきます。



老人保健施設 さくら苑

住所：福岡町大野145番地
☎ 64-5885

家庭的な雰囲気のショートステイでは、ご家族様の不在時や介護負担の軽減を目的に短期の入所ができます。ご利用者様が自宅で暮らし続けられるよう、頑張りすぎない在宅介護を応援いたします。



グループホーム

グループホームあゆみ

住所：福岡町一歩二歩465番地
☎ 64-6111

ご利用者様が、快適な日々を過ごしていただけるように、サポートしていくことを第一と考え、完全個室で、アットホームな雰囲気作りを心掛けています。職員一同が認知症に対する理解を深め、ご利用者様・ご家族様の立場になって考えながら、介護業務に取り組んでおります。



ケアタウンふくおか

住所：福岡町上蓑78番地1
☎ 64-1205

当施設は、1ユニット定員9名のこじんまりとしたグループホームです。近くには田んぼや花壇があり、散歩や日向ぼっこをしてゆったりと過ごしています。職員と家庭的な共同生活を送り、認知症の進行を遅らせたり症状の緩和を目的としています。



森の住まい

住所：福岡町江尻219番地
☎ 64-3988

1ユニット9名の方が集団で生活を送られています。ゆったりとした空間の中で穏やかに生活を送っていただけるようにサービスを提供しております。お一人、おひとりのできる能力に着眼し、生きがいを感じていただけるサービス提供を目標としております。





介護保険サービス 事業所

入所施設

特別養護老人ホーム アルテン赤丸

住所：福岡町赤丸1103番地1
☎ 31-5222

80名（1人部屋24室、2人部屋14室、4人部屋7室）の方が入所しておられ、「安心・安全・信頼」のもと、おもてなしと思いやりの心で、安心して生活できる場を提供させていただいております。多様なクラブ活動を通して、地域の方とのふれあいの機会もたくさんあります。



老人保健施設 さくら苑

住所：福岡町大野145番地
☎ 64-5885

ご利用様様の心身機能回復をはかり、地域と密接なつながりを持ちながら、専門スタッフがチームを組んで家庭生活への復帰をお手伝いします。また、家庭的な雰囲気の中でご利用様様が穏やかに生活できるよう支援いたします。



サンバリー福岡病院（介護療養型医療施設）

住所：福岡町大野150番地
☎ 64-3535

医療88床・介護30床の療養型の病院です。患者様の健康状態を把握し、より良い入院生活を送ることができるよう配慮いたしております。外来では、内科、循環器科、呼吸器科、整形外科、リハビリ科などの専門外来を設置し、診療の充実に努めております。



相談したい

居宅介護支援事業所

アルテン赤丸居宅介護支援事業所

住所：福岡町赤丸1103番地1

☎ 31-5420

さくら苑居宅介護支援事業所

住所：福岡町大野145番地

☎ 64-5885

社協居宅介護支援福岡事業所

住所：福岡町大滝22番地

☎ 64-8181

サニーケアプランセンター

住所：福岡町本領259番地7

☎ 080-4252-4568

介護保険外サービス 事業所

サービス付高齢者住宅

森の住まい

住所：福岡町江尻219番地
☎ 64-3988

18床の内10床は、日常的に介護を必要とされている方もご入居されています。8床は、部屋面積が27㎡以上あるお部屋となっております。各部屋には、トイレ、お風呂、ミニキッチンが完備しております。



ユートピア大滝

住所：福岡町大滝928番地1
☎ 64-0064

入居者様とのふれあいを一番に考え、その人らしさを大切に、笑顔あふれる場所、安心して暮らせる環境づくりに努めています。また入居者様はもちろん、ご家族の皆様からも信用・信頼される人間関係づくりをめざしています。こだわりの木造造りが特徴です。





生活お役立ち情報

医療機関 ★…認知症・地域ケア相談医

高岡市急患医療センター	25-7511
サンバリー福岡病院	64-3535
福岡町たぐちクリニック ★	75-7543
トモエクリニック ★	64-3217
内科クリニックサンエール ★	64-6725
皮膚科ちえこクリニック	64-0707
さくらの木歯科医院	64-0507
島田歯科医院	64-2172
ふかだ歯科医院	64-8002

その他（介護予防・集いの場）

こぶし荘 生きがい倶楽部	64-8114
--------------	---------

仕事の依頼／仕事探し

シルバー人材センター 福岡支所	64-5501
-----------------	---------

ボランティアしたい／してほしい

高岡市ボランティアセンター	21-7883
---------------	---------

外出支援等暮らしのサポート

暮らしのサポートセンターつなぐ	64-8114
-----------------	---------

薬 局

さくら薬局	64-6452
サンエール薬局	64-1175
せせらぎ薬局	50-8692
ヤマダ薬局	64-3123

警察・消防 ※緊急時は110番・119番

高岡警察署	23-0110
福岡町交番駐在所	64-2014
西五位警察官駐在所	64-4742
高岡市福岡消防署	64-3305

日用品や食材・弁当の配達

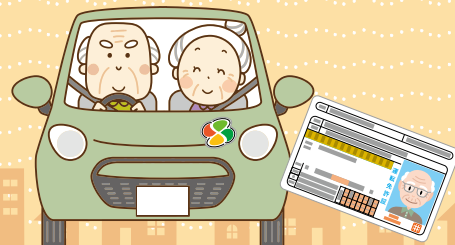
池田食料品店	64-5500
移動スーパーとくし丸	0763-33-3000
魚竹	64-2148
セブンイレブン下老子店	64-1660
ハローランチ	31-4739
ファミリーマート大滝西店	64-6420
宝来高岡店	32-0555
ローソン高岡福岡新栄町店	64-6839
ワタミの宅食	0120-321-510

各種相談機関

高岡厚生センター	26-8415
富山県高齢者総合相談センター 認知症ほっと電話相談【土日のみ】	076-432-6580
シルバー110番	076-441-4110
富山県心の健康センター	076-428-1511
高岡市役所 高齢介護課	20-1165

その他、地域の情報については
福岡地域包括支援センター（☎64-1186）までお問い合わせください。

運転が不安になってきた シニアドライバーやそのご家族へ 運転免許証の「自主返納」について 考えてみませんか？



✿高齢者の運転免許自主返納に対する支援

高岡市では、満65歳以上の市民の方が運転免許を自主返納された場合、公共交通機関等の乗車券等の交付による支援を行っています。

✿対象者

有効期限内の、種類を問わず全ての運転免許を自主返納された満65歳以上の高岡市民の方

✿免許返納先

警察署（交番・駐在所ではできません）または運転免許センター

✿支援内容

- 公共交通機関等の乗車券を交付
（万葉線・加越能バス・タクシーの中から選択）
- 返納時 65～74歳の場合 15,000円相当
75歳以上の場合 10,000円相当

※支援は返納時の1回限り

※上記の公共交通機関等の乗車券は、お渡し後の交換はできません。



✿申請手順

- （1）事前に運転免許証の写しをとる。
- （2）本人が警察署または運転免許更新センター等で運転免許証を返納し「運転免許の取消通知書」の交付を受ける。
- （3）警察署等で手続き後30日以内に高岡市地域安全課（高岡市役所7F）へ申請する。

✿申請に必要なもの

返納した運転免許証の写し、運転免許の取消通知書、印鑑（認印）
代理の方が申請される場合は、代理の方の身分証明書（運転免許証など）

わたしの安心メモ

自宅
☎

かかりつけ医 ☎	ケアマネジャー ☎	民生委員 ☎	市役所高齢介護課 ☎ 20-1165
家族 ☎	友人 ☎	警察 ☎ 110	救急車 ☎ 119