### 福岡地域包括支援センターです

(高岡市から委託を受けて事業を行っています。)

福岡地域包括支援センターは、地域の皆さんが高齢になっても生き生きと健やかな暮らし を続けていただけるよう、各専門職が連携し、チームで皆さんのご相談に応じて支援します。

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ので、わからない時はお気軽にお問合わせください。





### 各専門職が連携し、チームで皆さんのご相談に応じて支援します。



主任介護 支援専門員



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

### 総合相談

介護保険サービスを 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…

### 認知症の相談

認知症に関する相談を どこにしたら よいかしら…?

介護予防って どんなこと? 教室へ参加したい。

介護予防ケアマネジメント



一人暮らしで 財産管理が心配…

権利擁護相談「

月~金曜日

8:30~17:30

※休日・時間外であっても、必要に応じてご相談をお受けします。

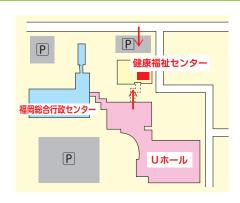




社会福祉法人 福岡福祉会

### 福岡地域包括支援センター

所在地:高岡市福岡町大滝22 福岡健康福祉センター内 電話:0766-64-1186 FAX:0766-64-1187



### 健康寿命を延ばして

目指すための

### ピンピンコロリ

長野県で生まれたことば。 ただ、長生きするのではなく、 亡くなる直前まで元気で自分ら しく生きよう!

いくつになっても 筋力は維持・向上できます!

腰痛・膝痛の原因には、加齢に伴う

「筋力の低下」や「関節の柔軟性の低下」があります。

転ばない身体づくりには、適度な運動と生活環境の工夫が重要です。

### 転ばないで 元気に長生き



足腰を強く しましょう

転倒予防の 対策

年とあきらめず 適度な運動

週1~2回の 筋カトレーニング

住まいの 改善と工夫

歩き方や靴の工夫





介護が必

11

骨:

視覚・聴覚障害 1.3%

呼吸器疾患 2.2%

脊椎損傷 2.3%

悪性新生物 (がん)2.4%

糖尿病 2.7%

パーキンソン病 3.1%

心疾患(心臓病) 4.6%

関節疾患 10.2%

高齢になると、噛む力や飲み込む力の低下 により食が細くなるなど「低栄養」に陥 る可能性が高くなります。

□腔と飲み込みの機能は、栄養状態と密接に関連しており、食事を安 全にバランスよく食べられることは脳の活性化にもつながると言われて います。



口腔と飲み込みの 機能向上



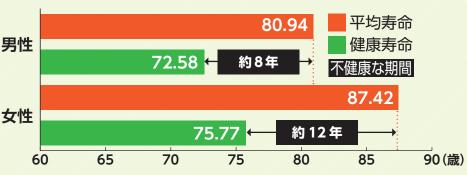
バランスの よい食事



脳の活性化



富山県の平均寿命と 健康寿命の差 (H28)



出典:厚生労働科学研究費補助金「健康寿命及び地域格差の分析と健康増進対策の効果検証に関する研究」による推定値

# 長寿のけっつは?

### 要になった原因は

の他 .2%

脳血管疾患 (脳卒中) 16.6%

認知症18.0%

折・転倒 2.1% 高齢による衰弱 13.3%

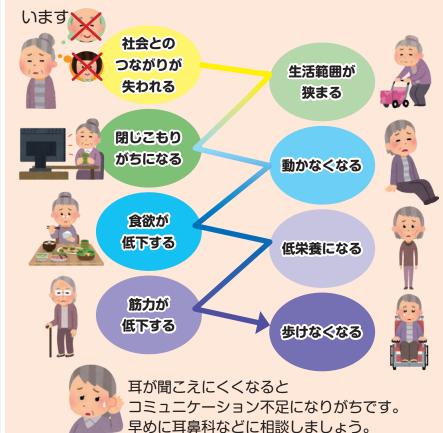
出典:厚生労働省 「平成28年 国民生活基礎調査」 第15表 要介護度別にみた介護 が必要となった主な原因の構成割 合 平成28年より

F数以上は fすることが できます!

## 社会参加

運動、バランスのとれた食事、禁煙などの生活習慣病の予防は、アルツハイマー病の発症を遅らせる効果が認められています。ポイントは「早期発見」と「人との交流」です。

近年の研究では、高齢者の虚弱化のきっかけは、 友人・知り合いとの関りの減少から始まると言われて



認知機能が気になる

足腰が 弱ってきた

閉じこもり がち

こんなことが気になりだしたら…

福岡地域包括センターにご相談を 264 - 1186



### はつらつ広場(介護予防体操教室)等のご紹介

地域の方々が自主的に行っている介護予防の教室です。 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。

区分	教室名	地区名	場所	開催日	実施時間	備考
	一歩二歩 はつらつ広場	一歩二歩	一歩二歩集会所	第1・3月	13:30~14:30	
	上蓑 ばっちゃんクラブ	上蓑	上蓑集会所	第2·4木	9:00~10:00	
	こいの里サロン	矢部	矢部集会所	第2・4金	14:00~15:00	
	小野 体操教室	小野	西照寺	第2・4金	14:00~15:00	開催日は 変更あり
	西五位 おたっしゃクラブ	西五位	西五位公民館	第2·4火	10:00~11:30	
体操教室	西干場体操教室	西干場	西干場 コミュニティセンター	毎週土曜日	10:00~11:00	
	福岡はつらつ広場	福岡 全域	福岡健康福祉センター	第2·4金	10:00~11:00	
	本領元気づくり サロン	本領	本領集会所	第1・3水	9:30~10:00	
	蓑島いきいきサロン	蓑島	蓑島集会所	第1・3木	10:00~11:00	
	向野 ふれあい体操クラブ	向野	向野集会所	第2·4木	10:00~11:00	
	楽笑会 福岡	福岡	福岡にぎわい交流館	不定期水	(9:00~16:30) 13:00~16:30	
	赤丸 元気はつらつ教室	赤丸	赤丸公民館	第2.4水	10:00~11:00	
筋力アップ 教室	大滝地区 筋力アップ教室	大滝	大滝公民館	第2·4火	13:30~15:00	
	山王筋力 トレーニング教室	山王	山王公民館	第2.4水	10:00~11:00	
その他	健康体操クラブ	福岡全域	福岡にぎわい交流館 ホール A	不定期火	13:30~15:00	福岡地域 長寿会
TO VIE	こぶし荘 生きがい倶楽部	高岡市内 全域	こぶし荘	月曜日	10:15~14:00	高岡市社協 主催





気軽に集える場所でDVD使って行う安全で楽しい体操です。





### 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、人と人のつながりを大切にし、地域の高齢者が 主体的に集まる場作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**一回から、少なくとも 月2回
- 1回あたり60~90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 は貸し出します。



**歩いてい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。

### お問合わせ

福岡地域包括支援センター 64 - 1186

### 暮らしのサポートセンターの会員を募集しています。

暮らしのサポートセンター(愛称 つなぐ)が平成29年に開設しました。

サービスを受ける側も提供する側もお互いに対等な立場に立った関係を維持した会員制です。(年 会費 1.000 円)活動に関心のある方、サービスを利用されたい方、詳しく知りたい方、暮らしのサポー トセンター事務局までご連絡ください。

#### <利用会員>

高岡市福岡町にお住いの一人暮らし高齢者または 高齢者世帯等必要と認められる世帯

#### <活動会員>

性別・資格は問いません。助け合いの思いで趣旨 に賛同をいただき、どなたでも、登録・活動ができ ます。またサービスを利用することもできます。

サービス提供時間に応じて報酬をお支払いし ます。

### くサービス提供料金>

事前にサポートセンターが発行している利用券を ご購入いただき、お支払いは利用券でしていただき ます。(1時間800円、30分400円)※5月より

【事務局】 福岡町地域社会福祉協議会内 電話 64-8114

### ●サービス内容●

1 家事援助

調理、掃除、洗濯、買い物などの家事

ごみ出し、代筆、代読、話し相手など もボランティアができる簡単な作業

近隣の病院への通院、買い物などの外 出に伴う移送

④ その他

### 認知症の基礎知識

### 1 「認知症」ってどんな病気?

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りしたために、様々な障害が起こり生活に支障をきたす状態です。

### 2 「認知症によるもの忘れ」と「加齢によるもの忘れ」の違い





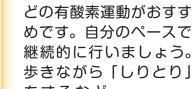
### **3 認知症予防につながる生活習慣 〜脳の老化を防ぎ、脳を活性化させましょう〜**

### ●生活習慣病をコントロールしましょう!

高血圧、糖尿病、脂質異常症などの病気は、認知症の 発症に深く関わっているといわれています。生活習慣病 の予防や治療に大切になります。

### ●バランスの良い食生活

塩分の取り過ぎに気をつけて、青身魚や緑黄色野菜や果物を積極的にとりましょう。お口の健康を保ち、よく噛むことが大切です。お酒は控えめにしまし



●適度な運動

ウォーキングや水泳な

をするなど、 運動と脳の活 動を同時に行 うことも効果 的です。



### ●社会や人との関わり

趣味や地域活動、ボランティア、介護予防活動などに参加して、外に出かけましょう。楽しく会話することで、はつらっと過ごすことができます。

### ●質の良い睡眠

30分以内の昼寝は睡眠リズムを整えます。

ただし、長く 寝すぎるのは逆 効果です。



ょう。

### 地域包括支援センターは認知症の方とご家族が あんしんしてくらせる地域づくりに取り組んでいます

認知症かもしれないと思ったら、まずは**かかりつけ医に相談しましょう。** 認知症に関する悩みや困っていることは、早めに相談してください。

### 早期発見・早期治療が大切です!

- ★認知症の原因となる病気の中には、早期に治療すれば治せる病気や進行を遅らせることができる場合があります。
- ★自分らしく暮らしていくために、今後の見通しを立てて適切な支援を受ける ことが大切です。



認知症の正しい知識や対応方法を学んで、認知症の 方やご家族を温かく見守り応援することができる認知 症サポーターを養成しています。

対 象:地域の集まり(自治会、老人クラブ等)や

職場での研修、学校等

**所要時間**: 1 時間 30 分程

受講料:無料

受講者にはオレンジリングを贈呈します。





### オレンジ倶楽部(認知症カフェ)

認知症や介護に関する知識や 技術について学ぶことができま す。個別相談も受け付けています。

対 象:認知症の方やその家族、

地域住民

参加費:無料

※ 開催場所、日程はお問合わせください。



### これからの人生を考えるきっかけに「人生いきいきノート」を活用してみませんか?

もしもの時のために、大切な人に伝えておきたいあなたに関する情報や 要望・希望をわかりやすくまとめ、しっかり残しておくことができます。

※ ノートは地域包括支援センター、または高岡市役所高齢介護課において、ご希望の方に無償で配布しています。

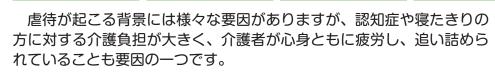


お問合わせ:福岡地域包括支援センター 64 - 1186

### 高齢者の尊厳と権利を守るために

### 高齢者の虐待は、誰にでも起こりうる身近な問題です!

- ●たたく、つねる、殴る、蹴るなど
- ●ベッドに縛りつ ける など
- ●話しかけても意図的に無視する、怒鳴る、の のしる、悪口を言うなど
- ●本人の不動産、 年金、預貯金な どを、本人の意 志利益に反して 無断で使用する など
- ●懲罰的に下半身 を裸にして放置 する など
- ●食事を十分に与 えない、必要と する医療や介護 を制限する など



### 介護の悩みを抱え込んでいませんか?一人で抱え込まないで!

### ポイント1

### 専門機関への相談

介護方法や認知症の方の対応方法がわからないなど、介護の悩みや不安があれば、地域包括支援センターなどに相談しましょう。

### ポイント2

### 介護サービスの活用

介護サービスなどを上手に使って、介護者がほっと する時間を持てるように心 がけましょう。

### ポイント3

### 介護仲間との交流

家族介護者交流会などに 参加することで、介護のポ イントや役立つ情報が得ら れます。

### 高齢者虐待を予防するためにできること

### 認知症を正しく理解しましょう。

高齢者虐待の7割は認知症のケースと言われています。(平成29年度厚生労働省調査) 正しい知識と適切な接し方を学ぶことが介護者の負担軽減につながります。

### 地域で見守りや声かけをしましょう。

まず、あいさつを交わすことから始めましょう。

高齢者や介護している家族が孤立しないように、周りの人から気軽な声かけや、ちょっとした変化への気づきが虐待の予防につながります。

※ 虐待かも?と思われる高齢者を発見された方は、高岡市高齢介護課または地域包括支援センターの相談窓口までご相談・ご連絡ください。(ご連絡を頂いた方の名前が、周囲に漏れることはありません。)

### 特殊詐欺に気をつけましょう。~あなたも狙われています!~

しっかり者。用心深い人。そんな人でもだまされています。悪質商法や特殊詐欺にあう可能性は 誰にでもあります。「私は大丈夫」と思わないで、普段から家族や地域で話題にして対処していきま しょう。

### 訪問販売

自宅を訪問し商品やサービスを勧誘・ 販売する方法。新聞や布団など強引な勧 誘、長時間の勧誘に根負けしてしまう ケースなどがある。



### 点検商法

無料点検と称して家に上がり、「シロアリがいる」 「地震がきたら危ない」と偽ってリフォーム契約 を迫ったり、機器の交換や購入を勧めるケース。

### 訪問買い取り

電話で「不要品をなんでも買い取りたい」 などと告げて来訪していながら、訪問後に勧 誘時と異なる物品の買い取りの勧誘をする ケース。

### 特殊詐欺

家族や弁護士、市町村の職員を装い、身内のトラブル処理のため、年金や税金の還付金がある、などと言って現金を振り込ませるケース。

### **詐欺被害**を防ぐ**合言葉**は?









44.00
77 -
2-2-1

相談 110 番	# 9110	24 時間対応	
高岡警察署	23-0110	24 時間対応	
高岡市消費生活センター	20-1522(高岡市役所 7 階)	月~金 9:00~17:00	
富山県消費生活センター高岡支所	25-2777(県高岡総合庁舎)	月~金 8:30~17:00	

### みなさんの**権利**を守り、自立した生活を送るためにできることは?

- ●お金の管理が不安になってきた。財産の管理を安心して任せられる人がいたら…。
- ●母親に認知症の傾向が…。離れて暮らしているので訪問販売など悪質商法被害に遭わないか心配だ。
- ●一人暮らしで将来が心配だ。

### こんな時は次の制度があります。

### 成年後見制度

認知症や知的障がい、精神障がいなどにより判断能力が不十分な方をサポートする人を家庭裁判所に選任してもらう制度です。財産管理や日常生活での様々な契約を支援します。

### 日常生活支援事業

高齢者や障がいのある方、一人暮らしに不安のある方が安心して暮らせるよう、生活支援員が定期的に訪問し、福祉サービス利用のお手伝いや金銭管理サービスを行います。

※詳しくは地域包括支援センターにお問合せください。



地域の医療機関					
施設名	住所	連絡先	診療科	地図	
サンバリー福岡病院	福岡町大野 150	64-3535	内科・整形外科	7	
トモエクリニック	福岡町下蓑新 281	64-3217	内科・小児科	•	
内科クリニックサンエール	福岡町下蓑新 336	64-6725	内科・リウマチ科	<b>②</b>	
福岡たぐちクリニック	福岡町大滝 29	75-7543	内科・脳神経内科・リハビリテーション科	•	
皮膚科ちえこクリニック	福岡町福岡新 147	64-0707	皮膚科	<b>3</b>	
島田歯科医院	福岡町下蓑 2142	64-2172	歯科	<b>②</b>	
ふかだ歯科医院	福岡町大滝 311 – 3	64-8002	歯科	•	
さくらの木歯科医院	福岡町下蓑新 426 - 2	64-0507	歯科	9	

薬局			
施設名	住所	連絡先	地図
さくら薬局	福岡町大野 115-1	64-6452	9
サンエール薬局	福岡町下蓑新 338-2	64-1175	
せせらぎ薬局	福岡町大滝 29	50-8692	•
ヤマダ薬局	福岡町大滝 261-1	64-3123	9

介護・福祉事業所(福岡地域内を掲載、介護度によって下記以外の事業所も利用できます。)

<b>八设。旭江尹未</b> 八、	田川のはない。とは単、一一世後にの			
種別	施設名	住所	連絡先	地図
デイケア (通所リハビリテーション) 日帰りのリハビリ等が受けられ ます。	老人保健施設 さくら苑	福岡町大野 145	64-5885	1
	アルテン赤丸 デイサービスセンター	福岡町赤丸 1103-1	31-5223	2
デイサービス	サニーデイサービスセンター	福岡町本領 259-7	64-6032	3
食事・入浴等の日常生活の支援 や、生活機能向上のための支援を	富山型デイサービス ふく福	福岡町福岡新 295	64-2929	4
日帰りで行います。	ユートピア大滝 デイサービスセンター	福岡町大滝 928-1	64-0060	<b>5</b>
	じさき接骨院	福岡町大滝 418-8	64-5308	6
ショートステイ 施設に短期間入所して、食事・	特別養護老人ホーム アルテン赤丸	福岡町赤丸 1103-1	31-5222	2
入浴、その他の必要な日常生活上 の支援や機能訓練等を行います。	老人保健施設 さくら苑	福岡町大野 145	64-5885	1
小規模多機能型居宅介護 通所を中心に、利用に応じて訪	太陽の庵	福岡町下蓑新 336	64-5580	1
問系のサービスや泊りのサービス を組み合わせ、多機能な介護サー ビスが受けられます。	森の住まい	福岡町江尻 219	64-3988	8
グループホーム 認知症の高齢者が、共同生活を	ケアタウン ふくおか	福岡町上蓑 78-1	64-1205	9
する住宅で、日常生活上の世話や機能訓練等の介護サービスが受け	グループホームあゆみ	福岡町一歩二歩 465	64-6111	10
Shata Shara	森の住まい	福岡町江尻 219	64-3988	8
入所施設	特別養護老人ホーム アルテン赤丸	福岡町赤丸 1103-1	31-5222	2
المال	老人保健施設 さくら苑	福岡町大野 145	64-5885	1
介護療養型医療施設	サンバリー福岡病院	福岡町大野 150	64-3535	7
	アルテン赤丸 居宅介護支援事業所	福岡町赤丸 1103-1	31-5420	2
  居宅介護支援事業所	さくら苑居宅介護支援事業所	福岡町大野 145	64-5885	1
	社協居宅介護支援福岡事業所	福岡町大滝 22	64-8181	11)
	サニーケアプランセンター	福岡町本領 259-7	080-4252-4568	3
訪問看護	訪問看護ケアユニット りんく	福岡町大野 194-13	95-4517	12
サービス付高齢者住宅	森の住まい	福岡町江尻 219	64-3988	8
	ユートピア大滝	福岡町大滝 928-1	64-0064	<b>(5</b> )

### 生活お役立ち情報

配食弁当及び食材の配達				
名前・住所	電話番号(注文方法)	内容・料金等	備考	
池田食料品店	64-5500 (電話注文)	・食料品の配達(野菜・果物・お惣菜)		
<b>移動スーパーとくし丸</b> 砺波市栄町 3 - 4	0763-33-3000	・移動ス一パー ※軽トラックで生鮮食品や日用品を販売。訪問 先は応相談。	ヴァローレ 砺波店	
(株)エム・アンド・アイ総合企画 戸出伊勢領2551-1	080-2957-2477 (電話注文)	・月〜土、1日1食から、前日注文可能 (応相談) 普通ご飯とおかずのセット:620円(税込) 普通食おかずのみ:570円(税込) ※ご飯は常食のみ。一口大、粗刻み対応可	昼食・夕食 基本的に手渡し にて安否確認	
JAいなば福岡支店	64-8600	·五位山地区移動販売		
富山県生活協同組合 戸出春日658-1	0120-52-5901 (電話注文)	・月〜金まで5日間コースの宅配 おかずコース(5日間)2,900円 お弁当コース(5日間)2,800円 ※介護療養食(週5日4,000〜10,000円)	夕食 生協加入 1,000円	
配食のふれ愛(呉羽店) 富山市呉羽町295-19	076-436-1730 (電話・FAX・ネット)	・1日1食から、前日注文可能(応相談) 普通食ご飯付き:540円(税込) おかずのみ:486円 ふれ愛小町ご飯付き:410~432円 ※その他、制限食や調理形態(刻み、お粥等)対応 可	昼食・夕食 安否確認・代理 ゴミ捨てサービ スあり	
ファンデリー 東京都北区赤羽 2 - 51 - 3 NS 3 ビル	0120-054-014 (電話·FAX·ネット)	・冷凍の弁当で、7食以上でまとめて配達 弁当:498円~698円 ※栄養士が電話対応。栄養士と相談しながら適 した食事を選べます。		
ヨシケイ富山 砺波営業所:砺波市中野1412-1 高岡営業所:高岡市川原本町10-9 射水営業所:射水市戸破2169	0120-25-3711 FAX 0763-32-8411 (電話、FAX、 ネット、注文書)	・月〜金(土曜の食材は金曜に配達)、前週水曜日メ切 冷凍弁当:3食セット:1020円〜 簡単調理おかず(調理済み、湯せん・レンジ・流水解凍) 1人用5日間(月〜金):3,830円〜 手作りおかず(自分で調理) 2人用(月〜金):およそ4,440円〜		
ワタミの宅食 受付センター	0120-321-510	・月〜金、1 週間単位での注文、前週水曜日メ切 おかずコース(5日間)2,450〜3,200円 お弁当コース(5日間)2,900円(税込) ※冷蔵お届け	夕食 手渡し、見守り サービスあり	

### 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

警察・消防 ※緊急時は 11	0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

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(±8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)までお問合わせください。