

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実施しています。)

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豊かで健やかな暮らしを生き生きと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。これからの地域での生活にぜひご活用いただき、わからない時はお気軽にお問い合わせください。

各専門職が連携し、チームで皆さんのご相談に応じた支援を行います。

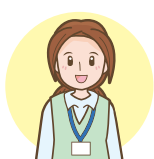
気軽に
お電話や窓口で
ご相談ください！



主任介護
支援専門員
(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

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 ケアマネジメント

介護予防って
どんなこと？



権利擁護相談

一人暮らしで
財産管理が心配…

家族から
ひどい扱いを
受けている

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

高岡市福岡町大滝 22 福岡健康福祉センター内

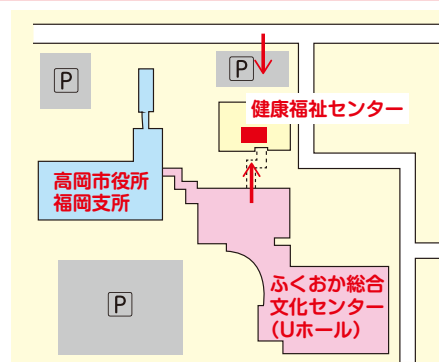
☎: 0766-64-1186 FAX: 0766-64-1187

福岡地域包括支援センターの場所はこちらです。

Omoigiri & Omoetenashi

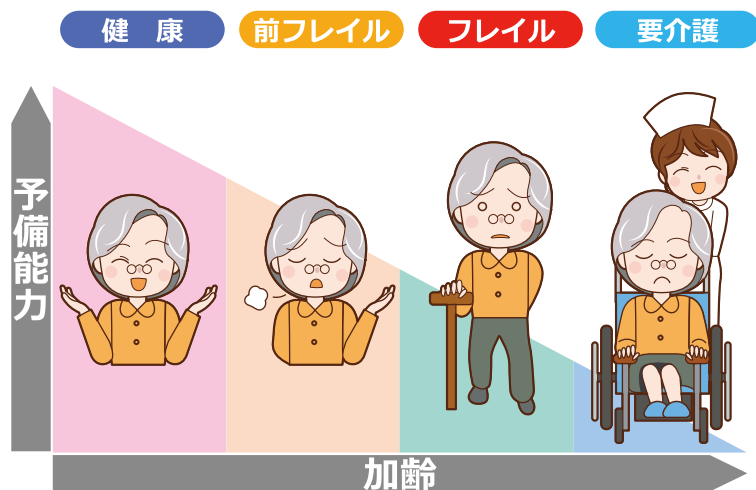


AKAMARU



日常生活で心身の機能を

フレイルとは・・・



加齢に伴い、筋力・認知機能・社会のつながりなどの「心身の活力」が低下し、入院や要介護の危険性が高まる状態です。

フレイル予防のための3つのポイントをご紹介します！

ポイント① 筋力・運動 毎日のウォーキングで目指そう！健康！

ウォーキングの効果…

酸素を身体に取り入れながら行う有酸素運動であり、長く続ければ続けるほど、脂肪をエネルギーとして燃焼しやすくなります。また歩くことで負荷がかかり、骨に刺激が加わるので、骨の強さが増しやすく、骨粗しょう症予防にもよいといわれています。



1日あたりの「歩数」「速歩き時間」と「予防(改善)できる病気・病態」

歩数	速歩き時間	予防できる病気・病態
2,000歩	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	要支援・要介護 心疾患(狭心症・心筋梗塞) 脳卒中(脳梗塞・脳出血・くも膜下出血)

活動	運動	歩数換算(歩)
洗濯、皿洗い、料理		600歩程度
ガーデニング・植物への水やり	ストレッチング	750歩程度
掃除(掃除機)、大工仕事	散歩・社交ダンス	1,000歩程度
草むしり、階段を下りる	腕立て伏せ	1,100歩程度
階段を上る、苗木の植栽	ラジオ体操第1	1,300歩程度
耕作	ラジオ体操第2	1,400歩程度

改善してフレイル予防

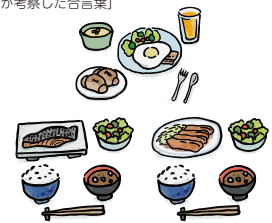
ポイント② 食事(栄養)・口腔ケア(歯と口の健康)

合言葉は さあにぎやかにいただきます

10の食品群の頭文字をとったもので
「ロコモチャレンジ」推進協議会が考案した合言葉

10食品群をバランスよく食べましょう

☒	☒	☒	☒	☒	☒		☒	☒	☒	☒
さ	あ	に	ぎ	や	か	に	い	た	だ	く
かな	ぶら	く	ゆう	さい	いそう		も	まご	いず	だもの
ビタミンDが豊富。	動物性たんぱく質やカルシウムが豊富。	適度な油脂分は、細胞などをつくるのに必要。	たんぱく質とカルシウムが豊富。	ビタミンや食物繊維を充分にとれる。	低エネルギーでも、ミネラルと食物繊維が豊富。		糖質でエネルギー補給。ビタミン・ミネラルもチャージ!	簡単にたんぱく質がとれる。	たんぱく質の元となる必須アミノ酸や、カルシウムも豊富。	ビタミン・ミネラルが多く、食物繊維もとれる。



左の10食品群の

☒ **1つで1点、
毎日7点以上を
目差しましょう!**

- 毎食後・寝る前に歯磨きを
- 定期的な歯科検診を
- 歌の練習や早口言葉等で口を動かす心がけを

チャレンジ! 早口言葉

きく くり きく くり み きく くり
菊 栗 菊 栗 三 菊 栗

ポイント③ 人づきあい・社会参加

社会とつながることで、あたまところを元気にします。

- 家族や友人と電話で話す
- 地域で役割をもつ
- 手紙やメールを送る
- 地域活動等に参加する
- 家から出て挨拶をする
- 趣味の集まりに参加する 等

『そくさいウォーキング』のDVDが出来ました!

Uホール内のジム「遊・Uクラブ」の健康運動指導士2名にご協力いただき、自宅でも一人でできる「歩行」をテーマにした、楽しく介護予防に取り組むことができる「そくさいウォーキング」のDVDが出来ました。



このDVDを活用していただくための出前講座を開催します。

ご希望の団体・関係者は福岡地域包括支援センターまでお申し込みください。

TEL 64 - 1186

地域活動(体操教室・暮らしの

高岡市介護予防転ばぬ先の杖事業に基づく

福岡地域の体操教室をご紹介します！

R4. 4.1 現在

区分	教室名	地区名	開催場所	開催日	実施時間	備考
体操教室	①一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	
	②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	
	③こいの里サロン	矢部	矢部集会所	第2・4金	14:00～15:00	
	④小野 体操教室	小野	西照寺	不定期	14:00～15:00	変更有
	⑤西五位おたっしゃクラブ	西五位	西五位公民館	毎週火曜日	10:00～11:30	
	⑥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	10:00～10:45	
	⑦福岡はつらつ広場	福岡全域	福岡 健康福祉センター	第2・3・4金	10:00～11:00	
	⑧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	
	⑨蓑島いきいきサロン	蓑島	蓑島集会所	第1・3木	10:00～12:00	
	⑩楽笑会	福岡	福岡にぎわい 交流館	不定期水	13:00～16:30	
筋力アップ教室	①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	休止中
	②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	
	③山王筋力トレーニング教室	山王	山王公民館	第2・4水	9:30～11:30	
福岡地域 長寿会	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	
高岡市 社協主催	こぶし荘いきがい倶楽部	高岡市内全域	こぶし荘	火曜日	10:45～14:45	

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し、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。

開催回数等

- 概ね週1回から、
少なくとも月2回
- 1回あたり60分程度

実施内容

- レクリエーションや体操後の座談会
※物品・DVDの貸し出しあり！
- 運動機能向上を目的とした体操
(高岡はつらつストレッチス体操等)

サポートセンター)のご紹介

写真で体操教室の様子を少しご紹介！



①一歩二歩はつつ広場



②上養ばっちゃんクラブ



③こいの里サロン



④小野体操教室



⑤西五位おたっしゃクラブ



⑥西干場体操教室



⑦福岡はつつ広場



⑧本領元気づくりサロン



⑨蓑島いきいきサロン



⑩楽笑会 福岡

R4. 4.1 現在

暮らしのサポートセンターの会員を募集しています

【事務局】 福岡町地域社会福祉協議会 Tel 64 - 8114

下記のサービスを内容とする会員制の組織で、サービスを受ける側も提供する側も対等な立場に立っています。関心のある方、詳しく知り合い方は、事務局：福岡町地域社会福祉協議会までご連絡ください。

利用会員：サービスを受ける側

高岡市福岡町にお住ま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

年間費 1,000円

利用会員・活動会員とも

活動会員：サービスを提供する側

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。

サービス提供料金

事前に事務局が発行す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

●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

②生活援助

ごみ出し・代筆・代読・話し相手などボランティアができる簡単な作業

③同行援助

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

認知症になっても安心

『認知症』とは…

- ・誰にでも起こる可能性のある脳の病気です。
- ・自然な老化によって起こる単なる物忘れではなく、さまざまな原因で脳の働きが悪くなる病気です。

1. 「単なるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」は異なります！

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

ごはんまだ？



単なるもの忘れ

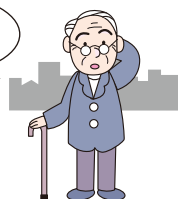
体験の一部を忘れる

時間、場所、人を
間違えることがある

朝何食べたっけ？



今日は
詩吟の日だ



2. 「認知症」は、早期発見・治療と適切な支援が必要です！

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。

認知症を学び、地域で支えよう

「認知症サポーター養成講座」 を開催しませんか？

近所の人や、商店・交通機関など地域で働く人が認知症について正しく理解し、ご本人やご家族を暖かく見守ることが大切です。

認知症の方やそのご家族の方への支援の輪を広げるため、認知症サポーター養成講座の開催を支援しています。

●受講対象者

市内にお住まいの方や通勤・通学している方

●場所・方法等

地域の集まり（自治会、老人クラブ等）、職場（会社）での研修、学校、PTA 活動や子育てサークル等で希望者が集まる場所に、キャラバンメイト（講師）が出向いて、講座（1時間 30 分の講義等）を行います。

●受講料 無料

認知症説明会

認知症を正しく理解できるように説明を行います。

●会 場 公民館 等

オレンジ倶楽部

医療や介護の専門スタッフにより、認知症に関する知識や技術などについて学ぶための教室や個別の相談を行っています。

●対象者

認知症の方と
その家族等

●参加費

無料

【上記事業のお問合せ・申し込み先】 福岡地域包括支援センター ☎0766-64-1186

して暮らせるまちへ

「高岡おでかけあんしんシール交付事業」

QRコードを活用したWebシステム「どこシル伝言板」を利用し、認知症の方が行方不明になった場合、早期に発見し、保護及び家族への引き渡しに迅速に繋げることができます。

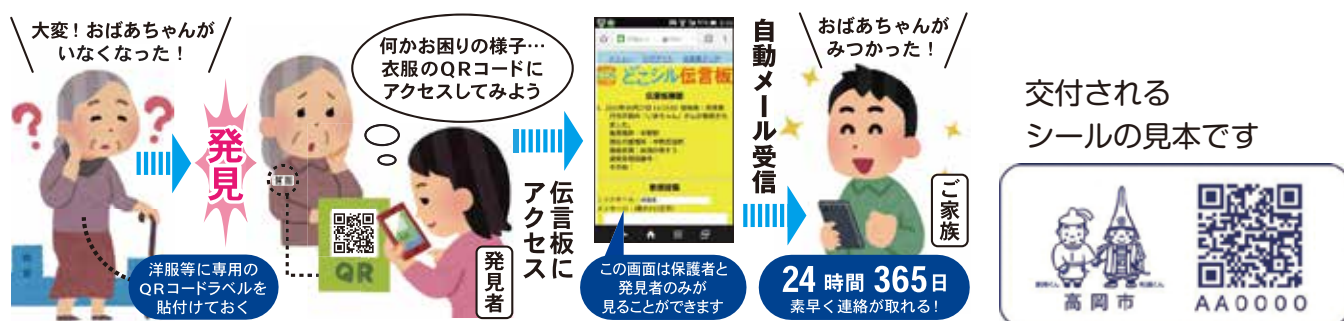
衣服や鞆、靴などにQRコードを貼付しておけば、スマートフォンで読み取ることで、登録しておいた家族などの元へ発見通知メールが届きます。

①**対象者** 高岡市に住民票があり「認知症高齢者等 SOS 緊急ダイヤルシステム」に登録している方で本事業を希望される方。

(認知症高齢者等 SOS 緊急ダイヤルシステムとは→高齢者などが自宅への帰り道などで迷った場合に事前登録した情報を家族同意の下に協力団体にメール配信し、検索を依頼する制度)

②**料 金** 初回は無料 (耐洗シール 20 枚、蓄光シール 10 枚)

発見～保護～ご帰宅まで安心・安全・迅速に



「たかおか認知症高齢者等 個人賠償責任保険事業」

認知症の人が日常生活における偶然な事故により、他人にけがをさせたり、他人の物を壊したり、日本国内で電車等を止めたことにより法律上の損害賠償責任を負った場合に備えて、高岡市が保険の契約者となり、認知症の方が補償を受けられる事業です。

この事業を利用できる人は

高岡市に住民票があり、認知症高齢者等 SOS 緊急ダイヤルシステムに登録している認知症の方。

補償額は?

補償額の上限は
1 億円です。

どんな時に対象になるの?

誤って、お店のものを壊したり、線路に入って電車を止めてしまった時などです。

自己負担は?

自己負担はありません。
保険料は、市が全額負担します。

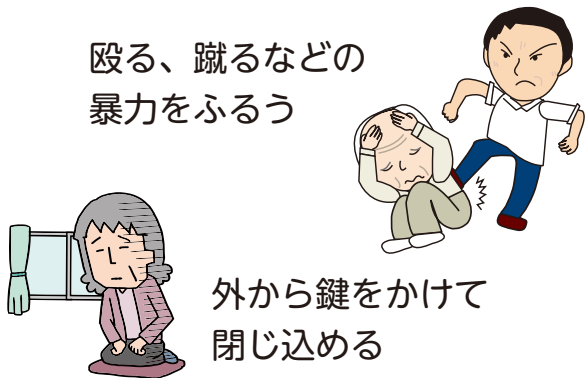
【上記事業のお問合せ・申し込み先】 高岡市役所 高齢介護課 地域包括ケア推進係 ☎0766-20-1165

高齢者のみなさまの

高齢者虐待とは、心身共に弱くなってしまった高齢者に対し、身体・精神・経済・性的な暴力や冷たい接し方を行うことです。介護の放棄も含みます。

① 身体的虐待

殴る、蹴るなどの
暴力をふるう



外から鍵をかけて
閉じ込める

③ ネグレクト（放棄・放任）

食事を与えない、
入浴させないなど、
世話をしない

必要な福祉サービス
を受けさせない



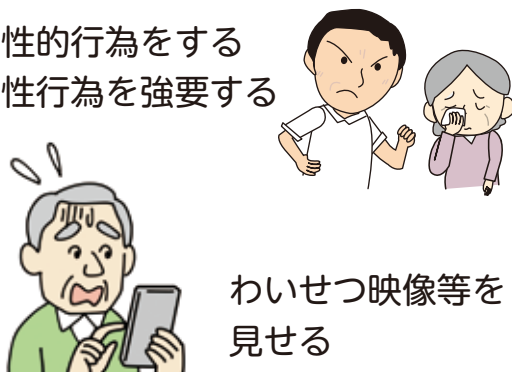
④ 心理的虐待

侮辱する、
無視する、
悪口を言う



② 性的虐待

性的行為をする
性行為を強要する



わいせつ映像等を
見せる

⑤ 経済的虐待

年金や財産などを
勝手に使う、
処分する

日常生活に必要な現金を
渡さない、使わせない



虐待のサインを 見逃すな

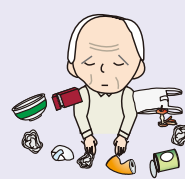
虐待を受けている人は
周囲の人にサインを出して
いる場合があります。



衣服が
汚れている



怒鳴り声や
泣き声が聞こえる



ゴミで
あふれている



頻繁に怪我を
している

これらの行為は高齢者の人権を侵害するもので、発見が遅れると、場合によっては生命の危機につながることもあります。

福岡地域包括支援センターでは、ご本人やご家族の秘密を守って相談に応じています。

お気軽にご相談ください。



権利を守るために！

しっかり者、用心深い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。

点検商法

「点検に来ました！」

「点検に来ました」と家に現れ、「床下が腐っている」「水が汚れている」などといって不安をあおり、実際には必要のない工事や商品の契約を迫る。

- 家に入れない！
- その場で契約しない！



特殊詐欺

「架空請求ハガキ・封書」

「地方裁判所管理局」「民事訴訟管理センター」などと名乗る機関から、身に覚えのない請求に関するハガキや封書が届く。「裁判所に訴状提出」「不動産差し押え」などと脅して詐欺グループへの連絡を誘導

- 決して相手に連絡しない！
- 無視する！ ●支払わない！



「人を紹介すればもうかる！」

マルチ商法(ネットワークビジネスなど)

「友人を紹介するだけでお金が入る」「副業に興味ないか」などと勧誘され、契約したが、思うように収入が得られない。解約しても、契約時に購入した商品の高額なローンが残る。

- その場で契約しない！
- 簡単にもうかるうまい話はありません！



「不用品はありませんか」

訪問購入(貴金属買い取り)

「不用品を買い取る」との電話があり、業社が自宅を訪問。不用品には目もくれず「貴金属はないか」と迫られ、要求されるまま指輪を買い取られる。

- 売るつもりのない品物を安易に業者に見せない！
- 不用品を売る際は複数の業者から見積を取って検討！



『しまった！』『困った！』『どうしよう！』そんな時は、まず相談

相談窓口

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

成年後見制度

認知症、知的障害、精神障害などの理由で財産管理（不動産や預貯金などの管理、遺産分割協議などの相続手続きなど）や身上保護（介護・福祉サービスの利用契約や施設入所・入院の契約締結、履行状況の確認など）の法律行為を一人で行うのが難しい場合があります。また、自分に不利益な契約であることがよく分からないままに契約を結んでしまい、悪質商法の被害にあうおそれのある方々に対し法的に保護し、支援します。

※成年後見制度については呉西地区成年後見センターにお問合せ下さい。☎ 92 - 0810

日常生活自立支援事業

高齢者や障害のある方、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。

※日常生活自立支援事業については福岡町地域社会福祉協議会にお問合せください。☎ 64 - 8114



福岡地域の医療機関

① サンバリー福岡病院	大野150	64-3535	●内科・循環器科・呼吸器科
② トモエクリニック	下蓑新281	64-3217	●内科・小児科
③ 内科クリニックサンエール	下蓑新336	64-6725	●内科・リウマチ科
④ 福岡町たぐちクリニック	荒屋敷630	75-7543	●内科・脳神経内科・リハビリテーション科
⑤ 皮膚科ちえこクリニック	福岡新147	64-0707	●皮膚科
⑥ さくらの木歯科	下蓑新426-2	64-0507	●歯科
⑦ 島田歯科医院	下蓑2142	64-2172	●歯科
⑧ ふかだ歯科医院	大滝311-3	64-8002	●歯科

福岡地域の薬局

① さくら薬局	大野115-1	64-6452	
② サンエール薬局	下蓑新338-2	64-1175	
③ セセラギ薬局	大滝29	50-8692	
④ ヤマダ薬局	大滝261-1	64-3123	

配食弁当及び食材の配達

① 池田食料品店	64-5500	●食料品の配達
② 移動スーパーとくし丸	0763-33-3000	●移動スーパー
③ エムアンドアイ総合企画	080-2957-2477	●配達弁当
④ ㈱JAライフ富山	070-1264-1806	●五位山地区移動販売
⑤ 宅配クック123	25-9988	●配達弁当
⑥ 富山県生活協同組合	0120-80-4717	●弁当・食品等配達
⑦ まごころ弁当 高岡本店	30-3550	●配達弁当
⑧ ハローランチ	31-4739	●配達弁当
⑨ ヨシケイ富山	0120-25-3711	●食品等配達
⑩ ワタミの宅食受付センター	0120-321-510	●食品等配達

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
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

ち 情 報 !



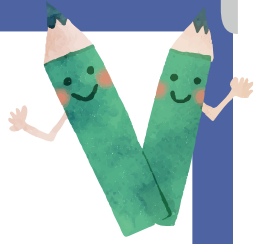
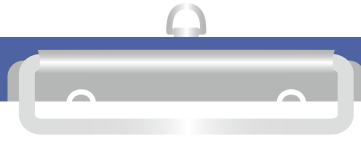
福岡地域の介護保険サービス事業所

種 別	施 設 名	住 所	電話番号
デイケア	老人保健施設 さくら苑	大野145	64-5885
デイサービス	アルテン赤丸 デイサービスセンター	赤丸1103-1	31-5223
	サニーデイサービスセンター	本領259-7	64-6032
	富山型デイサービスふく福	福岡新295	64-2929
	ユートピア大滝デイサービスセンター	大滝928-1	64-0060
	じさき接骨院	大滝418-8	64-5308
	デイサービス やべの里	矢部1088	54-5974
訪問看護	訪問看護ステーション やべの里	矢部1088	54-5974
ショートステイ	特別養護老人ホームアルテン赤丸	赤丸1103-1	31-5222
	老人保健施設 さくら苑	大野145	64-5885
小規模多機能型 居宅介護	太陽の庵	下蓑新336	64-5580
	森の住まい	江尻219	64-3988
グループホーム	ケアタウン ふくおか	上蓑78-1	64-1205
	グループホーム あゆみ	一歩二歩465	64-6111
	森の住まい	江尻219	64-3988
入所施設	特別養護老人ホームアルテン赤丸	赤丸1103-1	31-5222
	老人保健施設 さくら苑	大野145	64-5885
介護療養型医療施設	サンバリー福岡病院	大野150	64-3535
居宅介護支援事業所	アルテン赤丸居宅介護支援事業所	赤丸1103-1	31-5420
	さくら苑居宅介護支援事業所	大野145	64-5885
	社協居宅介護支援福岡事業所	大滝22	64-8181
	サニーケアプランセンター	本領259-7	080-4252-4568
サービス付 高齢者住宅	森の住まい	江尻219	64-3988
	ユートピア大滝	大滝928-1	64-0064

警察・消防 ※緊急時は110番・119番

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





わたしの安心メモ

名前

生年月日

住所 高岡市福岡町

電話番号

緊急連絡先

①

②

かかりつけ医

民生委員

友人

高岡市役所高齢介護課

☎ 20-1165

福岡地域包括支援センター

☎ 64-1186

救急車

☎ 119

警察署

☎ 110