

地域で支えるくらし情報



地域包括支援センターの役割

高齢者が住み慣れた地域で、その人らしい生活を継続することができるように、保健・医療・福祉サービスをはじめさまざまなサービスを必要に応じて、総合的・継続的に提供し、地域における包括的な支援を実現する役割を果たす総合相談窓口になります。

横田・西条・成美地域包括支援センター

〒933-0954 高岡市美幸町1丁目1番53号 (介護老人保健施設やすらぎ内)

TEL:27-7363 FAX:28-2628

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、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。

認知症の原因となる病気の中には、早期に治療すれば、治せるものや進行を遅らせるものもあります。認知症には、早期の受診・診断とそれぞれに適した治療が大切です。

「単なるもの忘れ」か「認知症」、チェックしてみましょう!!

もの忘れがひどい

- ☐ 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



判断・理解力が衰える

- ☐ 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



場所・時間がわからない

- ☐ 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



人柄が変わる

- ☐ 些細なことで怒りっぽくなった
- ☐ 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
- ☐ 周りへの気づかいがなくなり頑固になった



不安感が強い

- ☐ 外出時、持ち物を何度も確かめる



意欲がなくなる

- ☐ 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



◆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・地域ケア相談医

認知症・地域ケア相談医は、地域包括支援センターと連携し、認知症の相談等を行い、また認知症の方を支援する事業に協力することを目的に創設しました。高岡市医師会では、「認知症・地域ケア相談医」の趣旨に賛同し協力できる医師を登録しています。

認知症・地域ケア相談医に相談されたい場合は、地域包括支援センターにご連絡ください。(→P9参照)

●早期発見の意義

- ◆治療すれば治る認知症があります。
- ◆薬で進行を遅くすることができます。
- ◆本人と家族に余裕が生まれます。



●認知症の方が安心して暮らせるために

近年、認知症の方が増えてきています。自分の地域で認知症の方が行方不明になったら…。認知症になっても安心して暮らせる町づくりを提唱しています。そのためには認知症の理解を深め、地域の皆さんが協力し安心して暮らせる、地域で支える体制をつくる必要があります。

◆徘徊対応訓練とは

この訓練では、認知症の理解を深め、行方不明になった時に対応できる仕組み作りや情報伝達と捜索の方法を訓練します。



「認知症サポーター養成講座」を開催しませんか!

認知症について正しく理解し、認知症の方やご家族の方を温かく見守る『認知症サポーター』を養成する講座です。

開催方法…地域の集まり(自治会、老人クラブ等)や職場での研修、学校・PTA活動等の場へ講師を派遣します。

受講料…無料

所要時間…1時間~1時間30分(1回のみ)

活動内容…講座で得た知識を周囲の人に伝える、地域で認知症の人がいたら、声かけし、やさしく見守る等、できる範囲での活動をお願いします。

申し込み先…地域包括支援センター 高岡市高齢介護課



高岡市支え合う地域づくり会議

平成29年度から新しい介護予防・日常生活支援総合事業が開始され、住民主体のサービスの充実を図るため、市内11圏域の地域包括支援センターに生活支援コーディネーターを配置し、地域の支え合いの体制づくりを推進しています。

また、地域の課題や資源を洗い出し、地域のニーズや新たなサービスメニュー等を協議するため、地域の関係者が集まり、住民主体のサービス等の開発等を検討する「高岡市支え合う地域づくり会議」を、生活支援コーディネーターが中心となり開催し、今年度も継続しての会議を行っています。



①横田公民館（筋力アップ教室）



②西条公民館（筋力アップ教室）



③早川公民館
（高岡はつらつストレッチ体操）



④横田本町公民館
（高岡はつらつストレッチ体操）



⑥妙傳寺
（高岡はつらつストレッチ体操）



いつまでも
元気であるために

今から介護予防!

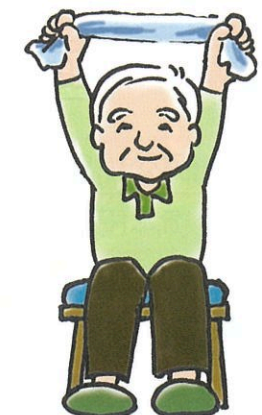


●高岡はつらつストレッチ体操を始めてみませんか

この体操は歩行能力の向上等を目的に作成された、椅子に座ってできる体操です。姿勢の改善を目的としたトレーニング、脳トレーニングやタオルを使った体操で構成されています。DVDを見ながら、体にあった運動が無理なくできます。

今年度、地域包括支援センターでは、高岡ストレッチ体操を継続的に行うことを希望した団体に対し活動の立ち上げの支援をしております。具体的には、DVDを貸出し、運動講師や地域包括支援センター職員が最初の4回程度、技術支援を行っています。（プレイヤーがない場合は貸出しています。）継続的な運動の機会を作り、いつまでも元気に過ごしましょう♪

(→P5、6参照)



自分の町で行っている 運動教室を知ろう



筋力アップ教室

地区	番号	名称
横田	1	高岡市立横田公民館
西条	2	高岡市立西条公民館

高岡はつらつストレッチ体操

地区	番号	名称
横田	3	早川公民館
西条	4	横田本町公民館
西条	5	昭和町公民館
成美	6	妙傳寺
成美	7	地子木町公民館

地域包括ケアシステム

住みなれた地域で自分らしい生活を継続するために
医療と介護と地域とわたし(高岡太郎さん)が強い絆でつながっています



社会福祉士
ケアプラン
主任介護支援専門員 保健師(看護師)
地域包括支援センター

認知症初期
集中支援チーム

かかりつけ医・看護師
認知症・地域ケア相談医・訪問看護師



自分らしい暮らし



高岡太郎さん

薬局

市
保健師 管理栄養士
高齢介護課
健康増進課
(保健センター)

民生委員 おとなりさん
自治会長 老人会
地域の支え合い・見守り

居宅介護支援事業所
介護支援専門員

介護予防・
介護サービスの
充実

社会福祉協議会

地域応援マップ



警察・消防関係

名称	連絡先	住所
高岡警察署	23-0110	あわら町1-5
高岡警察署 横田交番	22-3019	千石町2-8
高岡警察署 志貴野交番	21-4311	熊野町3-20
高岡消防署	21-3131	広小路5-10



認知症・介護保険の総合相談窓口

名称	連絡先
高岡市役所 高齢介護課	
横田・西条・成美地域包括支援センター	

認知症疾患医療センター

名称	連絡先
高岡市民病院	23-0204

その他の窓口

名称	連絡先
高岡厚生センター	26-8415

指定避難所

地区	名称
横田	高岡市立横田小学校
	高岡市立横田公民館
	高岡市立竹平記念体育館
	高岡市立西条小学校
	高岡市立高岡西部中学校
西条	富山県立高岡西高等学校
	富山県立高岡商業高等学校
	高岡市立西条公民館
	スポーツ・レクリエーションホーム
	高岡市立西部保育園
成美	高岡第一学園附属第一幼稚園
	高岡第一学園高岡第一高等学校
	富山トヨペット株式会社Gスクエア高岡中央店
	高岡市立成美小学校
	高岡市立志貴野中学校
成美	高岡市立こまどり支援学校
	高岡市青年の家
	高岡市立成美公民館

福祉避難所

地区	名称
横田	特別養護老人ホーム藤園苑
西条	介護老人保健施設やすらぎ
成美	こまどり支援学校
成美	県立高志支援学校高等部こまどり分教室

医療機関(かかりつけ医にご相談ください) ①… 認知症・地域ケア相談医(P1参照)

地区	名称	連絡先	住所	地図
横田	田中内科クリニック	27-7666	早川517	①
	飛見医院	22-0300	横田町1-1-6	②
	島田医院	22-4218	昭和町3-3-15	③
西条	清水内科循環器科クリニック	25-7877	金屋町12-3	④
	杉森クリニック	25-5757	上四屋3-8	⑤
	ほんごうハヤシ整形外科クリニック	23-8080	本郷2-1-34	⑥
成美	藤田内科クリニック	22-8092	瑞穂町4-25	⑦
	みやこし内科医院	22-0880	波岡282-1	⑧
	あさなぎ病院	22-5445	五福町1-8	⑨
	内科小児科井川クリニック	22-3028	大坪町1-2-3	⑩
成美	大角耳鼻咽喉科医院	26-3382	大坪町1-1-6	⑪
	川田クリニック	20-7880	京町5-8	⑫

地区	名称	連絡先	住所	地図
成美	川田病院	23-3737	京町8-1	⑬
	越田内科クリニック	28-2277	五福町2-20	⑭
	小関クリニック	27-1156	大坪町2-4-11	⑮
	高岡市民病院	23-0204	宝町4-1	⑯
	たみの医院	21-8880	江尻白山町51-1	⑰
成美	丹保病院	22-3719	大坪町1-1-3	⑱
	八田医院	23-8505	京町11-40	⑲
	深島医院	25-0086	五福町12-43	⑳
成美	吉田内科小児科	22-2234	木町1	㉑
	ひらの皮膚科クリニック	54-5490	京町2-20	㉒
成美	広小路神経内科クリニック	23-5850	丸の内7-1	㉓

わたしの安心メモ

いざというときのために、書いておきましょう！

ケアマネジャー

地域包括支援センター

担当:

27-7363

市役所

高齢介護課

20-1165

救急車

119

警察

110

友人

民生委員

家族②

家族①

かかりつけ医②

かかりつけ医①

自宅

電話