

# 小樽市 医療介護連携ガイド

おたる地域包括ビジョン協議会

# ごあいさつ

おたる地域包括ビジョン協議会  
会長 阿久津 光之

2025年、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり、その後迎える超高齢社会では総人口にしめる割合が18%にもなります。少子化の影響も受け2060年には27%65歳以上の高齢者も含めると39.9%に達することが予想されております。このような状況のなか要介護状態になった場合、国民の約4割が自宅での介護を望んでいます。

住み慣れた環境の中で、要介護者とその家族の質の高い生活を支えるため、地域包括ケアシステムを構築し、医療と介護等の多職種による協働・連携の体制づくりが必要です。

小樽市も平成26年10月、「おたる地域包括ビジョン協議会」を設立し、八つの分科会の一つである「地域医療・介護サービス資源の把握」分科会では、医療機関と介護サービス事業者等の連携を円滑に行うための「小樽市 医療介護連携ガイド」を作成しました。

今後、小樽市の医療と介護の両方を必要とする状態の高齢者が、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、本ガイドが多職種連携の一助となりますことを願っております。作成に当たり、ご協力いただきました関係機関の皆様に御礼申し上げます。



## ～ 目 次 ～

北西部包括支援エリア……	1
中部包括支援エリア……	19
南部包括支援エリア……	43
東南部包括支援エリア……	65



# 小樽市医療介護連携ガイド

おたる地域包括ビジョン協議会

病院  
有床診療所  
無床診療所  
歯科診療所  
薬局  
居宅介護支援事業所  
訪問介護事業所  
訪問看護ステーション  
訪問リハビリテーション  
通所介護  
認知症対応型通所介護  
地域密着型通所介護  
通所リハビリテーション  
短期入所生活介護  
特別養護老人ホーム  
介護老人保健施設  
グループホーム  
サービス付高齢者住宅・老人ホーム等  
介護タクシー

※各包括エリア毎上記順番によりますが、該当施設がない場合は記載せず詰めております。

# 北西部

赤岩、忍路、オタモイ、幸、塩谷、祝津、高島、桃内、蘭島、旭町、長橋3・4・5丁目



※診療科目の略号については、以下の表のとおりです。

診療科目		略号	診療科目		略号
内科	内科	内	歯科	歯科	歯
	呼吸器内科	呼内		小児歯科	小歯
	消化器内科	消内	外科	外科	外
	循環器内科	循内		心臓血管外科	心外
	糖尿病内科	糖内		脳神経外科	脳外
	神経内科	神内		消化器外科	消外
	胃腸内科	胃内		整形外科	整外
	心療内科	心内		形成外科	形外
	透析内科	透内	呼吸器外科	呼外	
	老年内科	老内	婦人科	婦人科	婦
	内分泌内科	内内		産婦人科	産婦
	血液内科	血内	リハビリ科	リハ	
	腎臓内科	腎内	アレルギー科	ア	
	透析科	透	精神科	精	
小児科	小	神経科	神経		
呼吸器科	呼	精神神経科	精神		
循環器科	循	放射線科	放射線科	放	
消化器科	消		放射線診療科	放診	
胃腸科	胃腸		放射線治療科	放治	
泌尿器科	泌	麻酔科	麻		
肛門科	肛	病理診断科	病診		
眼科	眼	リウマチ科	リ		
耳鼻咽喉科	耳鼻	ペインクリニック	ペ		
皮膚科	皮				

## 地域包括支援センター担当区域

名称	電話番号	担当地域(町名)
センター住所	FAX番号	
<b>小樽市北西部地域包括支援センター</b>	TEL.28-2522	赤岩、忍路、オタモイ、幸、塩谷、祝津、高島、長橋3~5丁目、桃内、蘭島、旭町
〒048-2671 オタモイ1丁目20番18号 (特別養護老人ホームやすらぎ荘内)	FAX.28-2523	
<b>小樽市中部地域包括支援センター</b>	TEL.24-2525	港町、堺町、東雲町、相生町、山田町、花園、色内、稲穂、富岡、緑、錦町、豊川町、石山町、手宮、末広町、梅ヶ枝町、清水町、長橋1・2丁目
〒047-0032 稲穂2丁目22番1号 小樽経済センタービル1階	FAX.24-2575	
<b>小樽市南部地域包括支援センター</b>	TEL.61-7268	有幌町、住吉町、住ノ江、入船、松ヶ枝、最上、信香町、若松、奥沢、天神、新富町、真栄、築港、勝納町、若竹町、潮見台、天狗山
〒047-0008 築港10番1号(済生会小樽病院内)	FAX.61-7269	
<b>小樽市東南部地域包括支援センター</b>	TEL.51-2301	朝里、朝里川温泉、桂岡町、桜、新光、新光町、銭函、張碓町、春香町、船浜町、星野町、望洋台、見晴町
〒047-0154 朝里川温泉2丁目711番地4	FAX.52-1142	

## 病院

在宅支援診療所：□、機能強化型在宅支援診療所：■、無：－  
○：有、△：要相談、－：対応なし

	病院名称	所在地	電話番号 FAX	連携窓口	直通電話	窓口営業日
－	北海道済生会西小樽病院	047-0036 小樽市長橋3-24-1	0134-32-5131 0134-29-2164	地域医療連携室	0134-32-5131	土日祝除く
－	石橋病院	047-8585 小樽市長橋3-7-7	0134-25-6655 0134-22-5510	医療相談室	0134-26-6300	土日祝除く

時間	訪 問 （ 往 診 療 ）	終 末 期 医 療	経 管 栄 養	人 工 透 析	ス ト マ	酸 素 吸 入	イン シュ リン	カ ニ ユ ー レ	尿 留 置 カ テ	腎 ろ う	褥 そ う	認 知 症	M R S A	C V ポ ー ト	標ぼう診療科目
0830-1730	－	△	○	－	○	○	○	○	○	－	○	△	△	○	内
0900-1700	○	○	○	－	○	○	○	○	○	－	○	○	○	○	内 心内 歯 精 神経

## 無床診療所

在宅支援診療所：□、機能強化型在宅支援診療所：■、無：－  
○：有、△：要相談、－：対応なし

	病院名称	所在地	電話番号 FAX	連携窓口	直通電話	窓口営業日
■	高村内科医院	047-0046 小樽市赤岩1-15-14	0134-23-8141 0134-23-8241	往診担当看護師	0134-23-8141	月火水金 木土
■	谷口内科医院	047-0037 小樽市幸4-30-5	0134-22-6038 0134-22-4125			日祝除く
■	消化器科・内科高橋医院	048-2672 小樽市塩谷2-17-13	0134-26-4131 0134-26-0373	理事長	0134-26-4131	月火木金 水土
－	おたる呼吸器内科	047-0036 小樽市長橋3-7-3	0134-33-5588 0134-33-7773		0134-33-5588	
－	勤医協小樽診療所	047-0036 小樽市長橋4-5-23	0134-25-5722 0134-32-6710	看護師・事務		月木 火 水金

時間	訪 問 （ 往 診 療 ）	終 末 期 医 療	経 管 栄 養	人 工 透 析	ス ト マ	酸 素 吸 入	イン シュ リン	カ ニ ユ ー レ	尿 留 置 カ テ	腎 ろ う	褥 そ う	認 知 症	M R S A	C V ポ ー ト	標ぼう診療科目
0800-1200 1330-1700 0800-1200	○	○	○	－	－	－	－	－	○	○	○	○	○	○	内 循
0900-1700	○	○	○	－	△	○	○	△	△	△	○	○	○	△	内
0830-1200 1400-1700 0830-1200	○	○	△	－	－	○	○	△	○	－	○	△	－	○	内 消
0900-1800	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	内 呼内 ア
0900-1600 0900-1900 0900-1200	○	○	○	－	○	○	○	－	○	－	○	○	－	○	内

## 歯科診療所

○：有、△：要相談、－：対応なし

病院名称	所在地	電話番号 FAX	往診	車椅子
赤岩りょう歯科 クリニック	047-0046 小樽市赤岩1-9-28	0134-23-8020	○	－
かおる歯科	048-2671 小樽市オタモイ1-20-6	0134-26-1711 0134-26-1721	○	△
野歯科医院	048-2671 小樽市オタモイ1-25-8	0134-28-2888 0134-28-2555	－	－
じつかわ歯科医院	047-0037 小樽市幸4-4-3	0134-32-1182 0134-32-1182	△	－
塩谷歯科医院	048-2672 小樽市塩谷2-15-18	0134-26-4098 0134-26-4098	－	－
たかしま歯科クリニック	047-0048 小樽市高島3-1-15	0134-29-2558 0134-31-2558	○	○

### 口腔介護 ワンポイントアドバイス

#### 歯周病が死因第3位の肺炎に影響する

厚生労働省が公表した 2015 年の人口動態統計（確定数）によれば、肺炎は日本人の死因の第3位に入っています。年間約 12 万人が亡くなり、死亡総数の 9.4% であります。

また、誤嚥性肺炎は食べものが食道ではなく気管に入ってしまうことによって引き起こされるタイプの肺炎であり、肺炎の 63% が誤嚥性肺炎であります。その予防には歯周病の治療、口腔ケア、プロフェッショナルな口腔ケア等が重要になります。

ご自宅・施設・病院で療養されていて、歯科医院に通院できない方の

# 在宅歯科医療連携室



下記のチェック項目に1つでも  
当てはまる方は、**ご相談ください**

- |                                       |                                       |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 歯が痛いようだ      | <input type="checkbox"/> 歯ぐきが腫れた、出血する |
| <input type="checkbox"/> 入れ歯が合わないようだ  | <input type="checkbox"/> 体重が減ってきたようだ  |
| <input type="checkbox"/> 食べるときにむせる    | <input type="checkbox"/> 肺炎を起こしたことがある |
| <input type="checkbox"/> うまく口腔ケアができない | <input type="checkbox"/> 最近、食事量が減少した  |
| <input type="checkbox"/> 食事時間が長くなった   | <input type="checkbox"/> 最近、食形態が変わった  |

対象 寝たきりなどで通院が困難な方



### 連携室受付時間

お問い合わせは  
電話またはFAXで

【小樽市歯科医師会】月曜日～金曜日 10:00～16:30

☎0134-27-3000 FAX:0134-27-4070

【北海道歯科医師会】月曜日～金曜日 10:00～16:30

☎0120-22-0945 FAX:011-271-7514

保険薬局名	所在地	電話番号 FAX	開局時間	
クリオネアリス調剤薬局	047-0046 小樽市赤岩1-16-28	0134-24-3909 0134-24-3915		0800-1730
イルカ薬局幸店	047-0037 小樽市幸30-18	0134-24-4025	月火木金 水土	0900-1730 0900-1230
太誠堂薬局塩谷支店	048-2672 小樽市塩谷2-17-12	0134-26-3451 0134-26-4353	月火木金 水土	0830-1730 0830-1230
鹿島薬局	047-0036 小樽市長橋3-8-1	0134-22-7941 0134-22-7941	平日 土曜	0830-1900 0830-1700
なの花薬局長橋店	047-0036 小樽市長橋3-8-3	0134-23-8121 0134-23-8121	月金 火水木 土	0800-1800 0900-1900 0900-1100

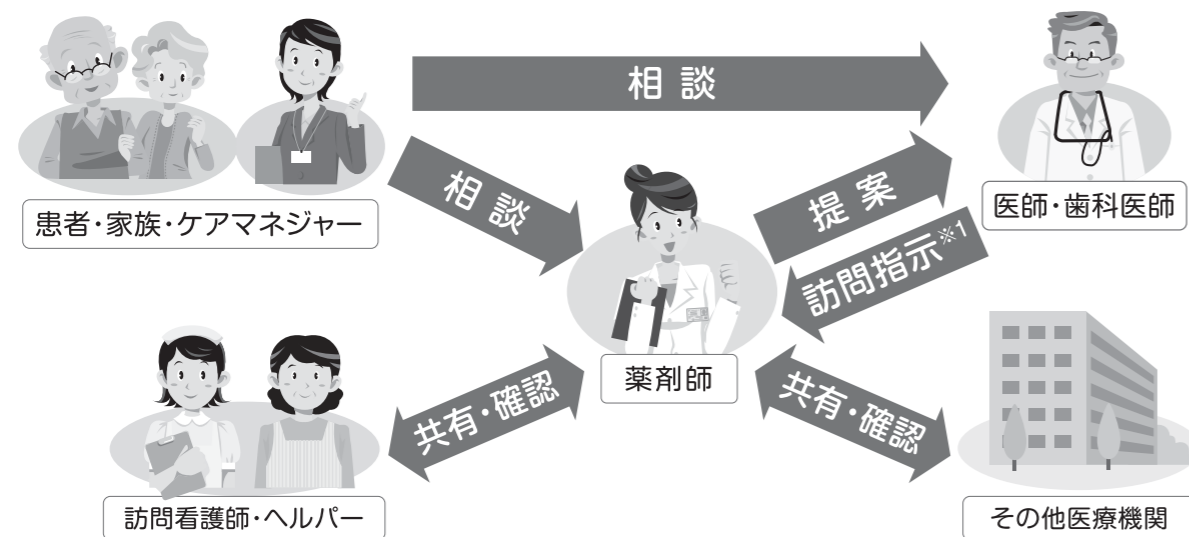
時間外対応	在宅訪問	麻薬調剤	無菌調剤 (クリンパンの有無)	備考
－	－	△	－	
－	－	○	－	
△	△	○	－	
○	○	○	－	
△	○	○	－	

～医療・介護福祉関係者の皆様へ～

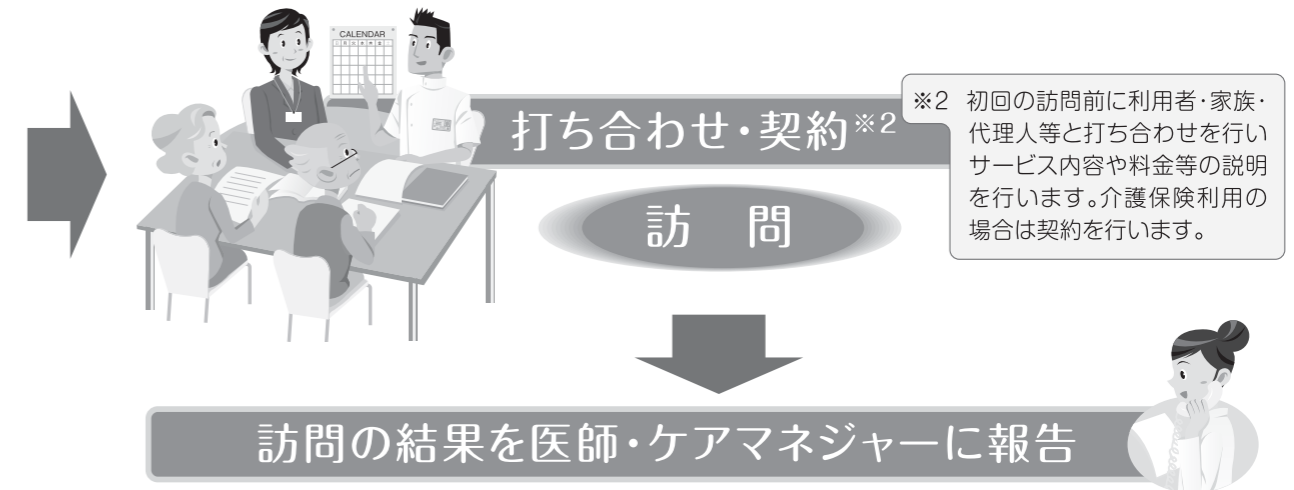
薬剤師・在宅訪問サービスの流れと内容

医師・歯科医師から患者の生活状況・薬剤管理の問題・通院困難などの様々な状況の考慮により訪問指示が出されます。薬剤師は薬局窓口で発見した問題や家族やケアマネジャー、そのほか多職種からの相談を受け医師へ訪問提案を行う場合があります。

※薬剤師の在宅訪問サービスを利用するには「通院困難な患者」との規定があります。この場合の通院困難とは患者単独での通院を意味しますので、家族や介護ヘルパー等の付き添いが必要な方はサービスの利用が可能です。



※1 処方箋の備考欄に在宅訪問とわかるように「在宅訪問」「在宅」「訪問」「居宅」等と記載してください。または、電話等による口頭指示でも構いません。医療機関は薬局へ既往歴・病状・身体状況・介護状況等の患者情報提供書の提出をお願いいたします。



※2 初回の訪問前に利用者・家族・代理人等と打ち合わせを行いサービス内容や料金等の説明を行います。介護保険利用の場合は契約を行います。

薬局では事前に薬学的管理指導計画を作成のうえ訪問します。服薬状況や残薬・保管状況等を確認して、薬局窓口では十分行えない患者個々の生活状況にあった工夫が行えます。訪問で行った内容や残薬状況の要点、薬剤師として医師等に伝えるべきアセスメント事項などを報告いたします。また、家族や介護職員の方々からの細かな要望や質問については、医師と綿密に連絡を取り合うことで解決をはかります。これらの内容はケアマネジャーへもすみやかに報告いたします。

訪問看護師や病院薬剤師との連携や退院時カンファレンスへの参加により、更にきめ細やかなサービスの提供が可能となります。

高カロリー輸液や麻薬などの注射薬に対応可能な薬局もございます。

## 居宅介護支援事業所

特定事業所加算 (○：有、－：無)  
24時間対応 (○：対応する、△：一部対応・要相談、－：対応なし)

事業所名	事業所所在地	電話番号 FAX	特定 事業所 加算Ⅰ	特定 事業所 加算Ⅱ	特定 事業所 加算Ⅲ	24 時間 対応	備考
指定居宅介護支援事業所 はる	047-0046 小樽市赤岩2-18-22	0134-31-2280	－	○	－	○	
居宅介護支援事業所 ホオノキ	047-2671 小樽市オタモイ1-11-26	0134-28-3477 0134-65-8040	－	－	－	○	
オタモイ ケアプランセンター	047-2671 小樽市オタモイ1-20-18	0134-26-0685 0134-26-0894	－	－	○	○	
ケアプランセンター 楽らく	047-0037 小樽市幸2-15-62	0134-61-1717 0134-61-1617	－	－	－	－	
沙羅居宅介護支援事業所	047-0037 小樽市幸3-17-18	0134-26-6483 0134-26-6486	○	－	－	○	
居宅介護支援事業所 きずな	048-2672 小樽市塩谷1-19-5	0134-26-6388 0134-26-1166	－	－	－	－	
ケアステーション マイラシーク	048-2672 小樽市塩谷2-2-21	0134-64-1185 0134-64-1191	－	－	－	－	
居宅介護支援センター つばさ	047-0048 小樽市高島5-9-7	0134-25-6399 0134-32-0650	－	－	－	○	
らいく 居宅介護支援事業所	047-0036 小樽市長橋3-2-10	0134-26-6867 0134-26-6857	－	－	－	－	
なの花 ケアプランセンター	047-0036 小樽市長橋3-8-3 なの花薬局長橋店2F	0134-24-4189 0134-25-1189	－	○	－	○	
勤医協居宅介護支援事業所 しおさい	047-0036 小樽市長橋4-5-23	0134-33-1411 0134-25-5760	－	○	－	○	
居宅支援Eライフケア	047-0036 小樽市長橋5-17-8	0134-22-2870	－	－	－	－	
理想ケアサービス 居宅介護支援事業所	047-0036 小樽市長橋5-6-14	0134-24-1403 0134-22-8555	－	－	○	○	

※特定事業所加算Ⅰ (主任ケアマネ2名+ケアマネ3名→合わせて5名以上などの要件)  
特定事業所加算Ⅱ (主任ケアマネを含め4名以上などの要件)  
特定事業所加算Ⅲ (主任ケアマネを含め3名以上などの要件)

### ☆介護支援専門員 (ケアマネジャー) とは

介護保険の目的に沿って自立した生活の継続や要支援・要介護状態の軽減または悪化の予防に資することを目的に、適切な介護サービスが総合的・効率的に提供されるように利用者を支援する仕事で、プランニング機能、マネジメント機能、調整機能、相談機能、権利擁護機能などがある。

### ケアマネジャーが活躍している場所と業務内容

○地域包括支援センター

- ・要支援者(介護予防)のケアプラン作成(3ヶ月に1度、居宅を訪問しサービスのモニタリングを実施)
- ・介護全般に関する相談窓口として、必要なサービスや制度の紹介、関係機関への連絡調整
- ・成年後見制度の紹介、消費者被害への対応、高齢者虐待の早期発見や防止の取り組み
- ・独居高齢者を把握し、緊急時などの早期発見に努めるため、地域の団体や民間業者と協力して見守りネットワークの構築

## 訪問介護事業所

○：対応する、△：一部対応・要相談、－：対応なし

介護事業所名	事業所所在地	電話番号 FAX	通院 等乗降 介助	座席 リフト	車いす のまま乗車	スト レッ チャー	介護 保険 外サ ービ ス	介護保険外サ ービ ス内容
介護サポート きずな	048-2672 小樽市塩谷1-19-5	0134-26-1110 0134-26-1166	○	－	○	－	△	通院サービス
訪問介護サービス ふれあい	048-2672 小樽市塩谷1-28-11	0134-26-0227 0134-26-0270	△	△	△	－	－	
ケアステーション マイラシーク	048-2672 小樽市塩谷2-2-21	0134-64-1185 0134-64-1191	－	－	－	－	△	
訪問介護ステーション つばさ	047-0048 小樽市高島5-9-7	0134-25-6399 0134-32-0650	○	－	○	○	－	
ヘルパーステーション ながはし	047-0036 小樽市長橋5-6-14	0134-64-1616 0134-22-8555	－	△	○	△	－	

### ～意外に知らないヘルパーサービス～

#### 通院等乗降介助について

1. 「等」とは？  
病院、歯科医院への受診だけでなく、市役所への各種手続き等、生活をするために必要な事項につき「あくまでも院内や手続き等は概ね自立できる方」に対して行われるサービスです。
2. サービス内容は？  
タクシーと同等の「送迎サービス」ではありません。  
外出のための準備、持ち物の確認を行った上で、事業所の車に移乗介助を行い、目的地の中迄誘導を行い、受付の支援も行います。また、帰りは(受診の場合)お薬の受け取りも支援に含まれます。
3. 1日に何か所使えますか？  
原則、1日1カ所(往復)となりますが、受診先より「このまま○○病院へ行ってください」との指示がある場合は認められています。
4. 複数名の同乗は可能ですか？  
このサービスは、複数名同乗することが認められております。(いずれもサービスの必要な方)ヘルパー(運転手)1名でもその車に応じて他の方と同乗する場合があります。

#### (身体算定) 通院介助について

1. ケアマネジャーのアセスメントにより、軽介護度者の方も利用は可能です。  
1人は運転手(要研修)。1人は院内介助サービスはもちろんのこと、車内の見守りや介助も含まれている為、必ず利用者の側にいるため、必ずヘルパー2名でお伺いします。
2. 院内介助について  
私達ヘルパーは「介護保険」でのサービスです。  
院内で利用者が「レントゲンなどの各種検査」「リハビリ」「診察」等「医療保険」で算定されている時間帯につきましては、サービス料の算定は出来ません。
3. 家族の同乗はできません。  
「原則」不可ですが、ケースにより認められる場合があります。  
<例>  
① 認知症が重度で、家族が側にいないと不穏となり、車中でも危険なことが想定される  
② 痛みのコントロールのため麻薬を使用しており、車中も使用の可能性が  
③ サクション等、医療行為が必要となるケース



## 訪問看護ステーション

○：対応する、△：一部対応・要相談、－：対応なし

事業所名	事業所所在地	電話番号 FAX	終末期医療	経管栄養	人工透析	ストマ	酸素吸入
訪問看護ステーション マイラシーグ塩谷	048-2672 小樽市塩谷2-2-21	0134-64-1570 0134-64-1572	○	○	－	○	○
勤医協よいち訪問看護ステーション おたるサブステーション	047-0036 小樽市長橋4-5-23	0134-33-1326 0134-25-5760	○	○	△	○	○

インシュリン	カニニューレ	尿留置カテ	腎ろう	褥そ	認知症	M R S A	C V ポート	24時間対応体制加算	24時間連絡体制加算	緊急時訪問看護加算	P T	O T	S T	提供範囲
○	－	○	△	○	○	○	○	○	○	○	－	－	－	小樽市
○	○	○	○	○	○	△	○	○	○	○	－	－	－	小樽市

### ☆訪問看護ステーションとは

保健師、看護師が管理者となり運営している。

訪問スタッフとしては、保健師、看護師、准看護師の他、事業所によっては理学療法士、作業療法士、言語聴覚士（リハビリスタッフ）を配置しております。

- ・24時間連絡体制 → 連絡のみで実施訪問はしていません。
- ・24時間対応体制（いつでも状況に応じて訪問します）の契約の元、いつでも看護師と連絡を取ることができ、主治医との連携を行いご家族と共にご自宅での看取りの支援を行っております。
- \*主治医はどの医療機関の指示でも受けられます。

### ☆訪問看護ステーションは唯一、介護保険と医療保険を併用可能なサービスです。

（いずれも主治医より指示書が必要です）

<例>

介護保険の利用者が「急性増悪」と判断された場合、又は退院直後で頻回なサービスが必要と判断された場合、主治医より「特別指示書」の発行を受け「1ヶ月に1度、14日間、医療保険」で訪問看護を受けることが出来ます。（指示書発行が月に1度の為、発効日によっては28日間連続が可能です）

### ☆「医療優先疾患」下記の疾患は「優先」の為、介護保険では利用不可となります

○末期の悪性腫瘍 ○多発性硬化症 ○重症筋無力症 ○スモン ○筋萎縮性側索硬化症 ○脊髄小脳変性症 ○ハンチントン病 ○進行性筋ジストロフィー症 ○パーキンソン病関連疾患（進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症、パーキンソン病：ホーエン・ヤールの重症度分類がステージ三以上であって生活機能障害度がⅡ度又はⅢ度のものに限る。） ○多系統萎縮症（線条体黒質変性症、オリブ橋小脳萎縮症及びシャイ・ドレーガー症候群） ○プリオン病 ○亜急性硬化性全脳炎 ○ライソゾーム病 ○副腎白質ジストロフィー ○脊髄性筋萎縮症 ○球脊髄性筋萎縮症 ○慢性炎症性脱髄性多発神経炎 ○後天性免疫不全症候群 ○頸髄損傷 ○人工呼吸器を使用している状態

医療保険は原則週3回までとされていますが（介護保険対象外の方など）上記疾患は（疾患により異なる算定もある、又は複数のステーションを併用できるものもある）毎日、1日3回迄のサービスが受けられます。

リハビリスタッフが配置されているステーションは、リハビリも医療保険となります。

## 通所介護

○：対応する、△：一部対応・要相談、－：対応なし

事業所名称	住所	電話番号 FAX	宿 泊 対 応	中 重 度 加 算	N	P	O	S
					S	T	T	T
デイサービスセンター はる	047-0046 小樽市赤岩2-18-22	0134-31-2222 0134-31-2260	－	－	○	－	－	－
デイケアサービスセンター ゆあみ茶屋小樽オタモイ	048-2671 小樽市オタモイ1-10-2	0134-65-8600 0134-65-8601	○	－	○	－	－	－
デイサービス 絆	048-2672 小樽市塩谷1-19-4	0134-64-5513 0134-64-5177	○	－	○	－	－	－
勤医協小樽デイサービス	047-0036 小樽市長橋4-5-23	0134-25-5720 0134-25-5760	－	－	○	－	－	－
デイサービスセンター だんらん	047-0036 小樽市長橋5-6-14	0134-31-7070 0134-31-7100	－	－	○	－	－	－

※中重度加算の為の主な要件

- ・看護職員あるいは介護職員の人員配置で、基準値に加え常勤換算2以上多く配置されている。
- ・利用者のうち、要介護3以上の割合が3割以上である。
- ・サービス提供時間内には専従の看護職員が1名以上配置されている。

## 認知症対応型通所介護

○：対応する、△：一部対応・要相談、－：対応なし

事業所名称	住所	電話番号 FAX	看 護 師	宿 泊 対 応
				△
デイサービスセンター はる	047-0046 小樽市赤岩2-18-22	0134-31-2259	△	－
デイサービスセンター はる 認知症対応型	047-0046 小樽市赤岩2-18-22	0134-31-2222 0134-31-2260	－	－
デイサービス 恵の森	047-0036 小樽市長橋5-17-5	0134-33-7300 0134-33-7300	－	－

## 地域密着型通所介護

○：対応する、－：対応なし

事業所名称	住所	電話番号 FAX	N	P	O	S
			S	T	T	T
デイサービスセンター ゆあみ茶屋小樽オタモイ	048-2671 小樽市オタモイ1-10-2	0134-65-8600 0134-65-8601	○	－	－	－
オタモイ デイサービスセンター	048-2671 小樽市オタモイ1-20-19	0134-26-1116 0134-26-1129	○	－	－	－
デイサービスセンター マイラシーク塩谷	048-2672 小樽市塩谷2-2-21	0134-64-1185 0134-64-1191	○	－	○	－
デイサービスセンター ぽんとまり	047-0048 小樽市高島1-8-8	0134-26-6891 0134-26-6892	○	－	－	－
デイサービスセンター 滝の湯	047-0048 小樽市高島2-13-1	0134-24-3463 0134-24-3563	○	－	－	－
機能訓練デイサービス つばさ	047-0048 小樽市高島5-9-7	0134-65-8899 0134-32-0650	○	－	－	－

## 通所リハビリテーション

○：対応する、－：対応なし

事業所名	事業所所在地	電話番号 FAX	N	P	O	S
			S	T	T	T
小樽老人保健施設 はまなす	048-2672 小樽市塩谷2-17-25	0134-28-2600 0134-26-0021	○	○	○	○

## 短期入所生活介護

○：対応する、△：一部対応・要相談、－：対応なし

事業所名称	住所	電話番号 FAX	看 護 師	備考
			○	
短期入所生活介護施設 はる	047-0046 小樽市赤岩2-18-22	0134-31-2222 0134-21-2260	○	
特別養護老人ホーム やすらぎ荘 短期入所生活介護施設	048-2671 小樽市オタモイ1-20-18	0134-28-2500 0134-26-2476	○	

## 特別養護老人ホーム

○：対応する、△：一部対応・要相談、－：対応なし

施設名称	所在地	電話番号 FAX	連携窓口
特別養護老人ホーム はる	047-0046 小樽市赤岩2-18-22	0134-31-2222 0134-31-2260	相談員
特別養護老人ホーム やすらぎ荘	048-2671 小樽市オタモイ1-20-18	0134-28-2500 0134-26-2476	管理課

直通電話	窓口営業日	時間	終末期医療	経管栄養	人工透析	ストマ	酸素吸入	インシュリン	カニニューレ	尿留置カテ	腎ろう	褥そ	認知症	M R S A	C V ポート
	日曜除く	0830-1730	○	○	-	○	-	○	-	○	-	○	○	○	-
0134-28-2500	日祝除く	0845-1745	-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	○	-	-

## 介護老人保健施設

○：対応する、△：一部対応・要相談、－：対応なし

施設名称	所在地	電話番号 FAX	連携窓口
小樽老人保健施設 はまなす	048-2672 小樽市塩谷2-17-25	0134-28-2600 0134-26-0021	相談室

直通電話	窓口営業日	時間	終末期医療	経管栄養	人工透析	ストマ	酸素吸入	インシュリン	カニニューレ	尿留置カテ	腎ろう	褥そ	認知症	M R S A	C V ポート	P T	O T	S T
	日曜除く	0850-1710	-	△	-	△	-	○	-	○	-	△	△	-	-	○	○	○

## グループホーム

看護師配置 (○：常勤、△：非常勤・外部契約等、－：無)  
○：有、△：要相談、－：対応なし

事業所名称	所在地	電話番号 FAX
グループホーム はる	047-0046 小樽市赤岩2-21-12	0134-24-6024 0134-24-6023
グループホーム あすなろ	047-0037 小樽市幸2-22-2	0134-24-6500 0134-24-6610
あすなろの家	047-0037 小樽市幸2-22-3	0134-21-6801 0134-21-6833
グループホーム 夢あかり	047-0036 小樽市長橋3-17-17	0134-64-9666 0134-64-9668
グループホーム くれよん	047-0036 小樽市長橋5-13-4	0134-22-1920 0134-22-1922
グループホーム 竹とんぼ	047-0036 小樽市長橋5-14-8	0134-21-4500 0134-32-7766
グループホーム 恵の森	047-0036 小樽市長橋5-17-5	0134-33-7300 0134-33-7300
グループホーム すずらん	047-0036 小樽市長橋5-6-14	0134-25-4005 0134-22-8555

看護師配置	看取り	ガン末期	経管栄養	人工透析	ストマ	酸素吸入	インシュリン	カニニューレ	尿留置カテーテル	認知症
○	○	○	-	△	△	△	-	-	○	○
○	○	△	-	-	-	△	-	△	-	○
○	○	△	-	-	-	△	-	△	-	○
△	○	△	-	△	-	△	△	-	△	○
△	○	-	-	△	-	-	-	-	△	○
△	○	△	-	○	○	○	△	-	○	○
△	○	-	-	-	-	-	-	-	-	○
△	○	○	-	-	○	-	-	-	○	○

## サービス付高齢者住宅・老人ホーム等

建物名称	住所	電話番号 FAX
ケアハウスはる	047-0046 小樽市赤岩2-18-22	0134-31-3222 0134-31-3223
あまらんさす	047-0046 小樽市赤岩2-30-5	0134-64-1458 0134-64-1459
養護老人ホーム 小樽育成院	048-2671 小樽市オタモイ1-20-20	0134-26-0162 0134-26-2874
ファミリーキズナ	048-2672 小樽市塩谷1-19-4	0134-64-5523 0134-64-5177
マイラシーク塩谷	048-2672 小樽市塩谷2-2-21	0134-64-1185 0134-64-1191
シルバーハイツ寿楽	048-2672 小樽市塩谷2-42-10	0134-26-0500 0134-26-2911
シルバーマンション ほっと	047-0036 小樽市長橋5-6-14	0134-24-1403 0134-22-8555
有料老人ホーム ゆたか荘	047-0036 小樽市長橋5-6-4	0134-22-1627 0134-22-4456

看護師有無 (○：常勤、△：非常勤・外部契約等、－：無)  
○：有、△：要相談、－：対応なし

看護師有無	24時間看護師配置	日中帯看護師配置	看取り	ガン末期	経管栄養	人工透析	ストマ	酸素吸入	インシュリン	カニニューレ	尿留置カテーテル	認知症
－	－	－	－	－	－	△	△	△	△	－	△	△
－	－	－	－	△	－	△	△	△	－	－	－	△
○	－	○	△	△	－	－	－	－	△	－	△	△
○	－	○	－	－	－	○	○	○	○	○	○	○
○	△	○	○	○	△	△	○	○	○	－	○	○
－	－	－	○	○	－	－	－	△	－	－	△	○
－	－	－	－	△	－	△	△	－	△	－	△	△
○	－	○	○	△	○	－	○	△	○	－	○	○

## 学習併行型運動

- ・国立長寿医療研究センターが開発した体を動かしながら脳を鍛える、認知症の予防に役立つ新しい運動です。
- ・基本的には下肢の運動やウォーキングなどの有酸素運動を行うのに加えて、脳を働かせる計算やしりとりなどを同時に行います。
- ・運動の目安は、1日30分、週に3日以上行うことが推奨されています。



- ・左右に交互に足を一歩ずつ横に移動させます。
- ・上記の運動をしながら、100から3ずつ引いていく引き算を行います。
- ・計算は7ずつの引き算や足し算などにかえてもいいでしょう。
- ・他の簡単な運動に変えても構いません。



- ・ウォーキングを行いながらしりとりを行います。
- ・ご夫婦やグループで行っても良いでしょう。
- ・花の名前、魚の名前、県名などお互いに課題をだしあいながら歩くことも良いでしょう。

## 介護タクシー

○：対応する、△：一部対応・要相談、－：対応なし

事業所名称	住所	電話番号 FAX	乗 降 時 介 助	座 席 リ フ ト	車 い す に 座 り た ま ま 乗 車	ス ト レ ッ チ ャ ー
きずな	048-2672 小樽市塩谷1-19-5	0134-26-1110 0134-26-1166	－	－	○	－
いなほサービス 介護プラザハッピー	047-0047 小樽市祝津1-1-6	0134-33-3120 0134-34-0302	○	○	○	○
介護タクシーつばさ	047-0036 小樽市長橋5-32-33	0134-25-0145	○	－	○	○



## 中部

港町、堺町、東雲町、相生町、山田町、花園、色内、稲穂、富岡、緑、錦町、豊川町、石山町、手宮、末広町、梅ヶ枝町、清水町、長橋1・2丁目



## 地域包括支援センター担当区域

名 称	電話番号	担当地域（町名）
センター住所	FAX 番号	
小樽市北西部地域包括支援センター	TEL.28-2522	赤岩、忍路、オタモイ、幸、塩谷、祝津、高島、長橋3～5丁目、桃内、蘭島、旭町
〒048-2671 オタモイ1丁目20番18号 (特別養護老人ホームやすらぎ荘内)	FAX.28-2523	
小樽市中部地域包括支援センター	TEL.24-2525	港町、堺町、東雲町、相生町、山田町、花園、色内、稲穂、富岡、緑、錦町、豊川町、石山町、手宮、末広町、梅ヶ枝町、清水町、長橋1・2丁目
〒047-0032 稲穂2丁目22番1号 小樽経済センタービル1階	FAX.24-2575	
小樽市南部地域包括支援センター	TEL.61-7268	有幌町、住吉町、住ノ江、入船、松ヶ枝、最上、信香町、若松、奥沢、天神、新富町、真栄、築港、勝納町、若竹町、潮見台、天狗山
〒047-0008 築港10番1号(済生会小樽病院内)	FAX.61-7269	
小樽市東南部地域包括支援センター	TEL.51-2301	朝里、朝里川温泉、桂岡町、桜、新光、新光町、銭函、張碓町、春香町、船浜町、星野町、望洋台、見晴町
〒047-0154 朝里川温泉2丁目711番地4	FAX.52-1142	

## 病院

在宅支援診療所：□、機能強化型在宅支援診療所：■、無：－  
○：有、△：要相談、－：対応なし

病院名称	所在地	電話番号 FAX	連携窓口	直通電話	窓口営業日
－ 小樽掖済会病院	047-0032 小樽市稲穂1-4-1	0134-24-0325 0134-24-0326	前方支援 医療連携室 後方支援 生活相談室	0134-24-3858 0134-24-0325	平日第2・4土
－ 三ツ山病院	047-0032 小樽市稲穂1-9-2	0134-23-1289 0134-24-0293	在宅支援相談室	0134-23-1289	土日祝除く
－ 野口病院	047-0032 小樽市稲穂2-22-6	0134-32-3775 0134-32-3778	地域医療連携室		土日祝除く
－ 西病院	047-0024 小樽市花園2-11-5	0134-33-1200 0134-25-0431	事務	0134-33-1200	土日祝除く

時間	訪 問 （ 往 診 療 ）	終 末 期 医 療	経 管 栄 養	人 工 透 析	ス ト マ	酸 素 吸 入	イン シュ リン	カ ニ ュー レ	尿 留 置 カ テ	腎 ろ う	褥 そ う	認 知 症	M R S A	C V ポ ー ト	標ぼう診療科目
0830-1700 0830-1230	－	○	○	－	○	○	○	○	○	△	○	△	△	○	内 消 胃腸 肛 外 整外 麻
0900-1700	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	○	○	○	○	内 小 呼
0900-1700	△	△	○	－	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○	内 消内 糖内
0900-1600	－	○	○	－	△	○	○	－	○	－	○	○	△	△	内 精 心内

## 有床診療所

在宅支援診療所：□、機能強化型在宅支援診療所：■、無：－  
○：有、△：要相談、－：対応なし

病院名称	所在地	電話番号 FAX	連携窓口	直通電話	窓口営業日
－ 北川眼科医院	047-0032 小樽市稲穂1-7-8	0134-32-1308			
－ 本間内科医院	047-0032 小樽市稲穂2-19-13	0134-25-3361	院長		
－ 明治眼科医院	047-0032 小樽市稲穂2-7-17	0134-25-3450 0134-25-3450		0134-25-3450	平日
－ おたるレディース クリニック	047-0032 小樽市稲穂4-1-7	0134-25-0303 0134-25-0700			
－ 小樽セントラル クリニック	047-0033 小樽市富岡1-4-15	0134-25-8000 0134-25-8002	医事課		月火木金水(2,4) 水(1,3)土(1,3,5)
□ 島田脳神経外科	047-0039 小樽市錦町1-2	0134-22-4310 0134-22-4324	看護師長事務		平日
－ 小樽ライフクリニック	047-0024 小樽市花園2-1-8	0134-25-3585 0134-25-3586	事務	0134-25-3585	月水金 火木
－ 松島内科	047-0034 小樽市緑1-16-3	0134-33-0551 0134-33-0552	看護部		祝祭日除く
－ 大橋内科胃腸科 クリニック	047-0034 小樽市緑2-34-3	0134-22-7089		0134-22-7089	月～金 土

時間	訪 問 （ 往 診 療 ）	終 末 期 医 療	経 管 栄 養	人 工 透 析	ス ト マ	酸 素 吸 入	イン シュ リン	カ ニ ュー レ	尿 留 置 カ テ	腎 ろ う	褥 そ う	認 知 症	M R S A	C V ポ ー ト	標ぼう診療科目
	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	眼
0900-1700	○	○	○	－	△	○	○	△	○	△	○	○	△	○	内 呼内 消内 循内
0900-1210 1400-1700	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	眼
	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	産婦
0900-1700 0900-1200	－	－	－	－	－	○	－	－	○	－	－	○	－	－	脳外
0930-1700	○	△	△	－	△	△	○	△	△	－	○	○	△	△	脳外
0900-1530 0900-1330	－	－	－	○	△	○	○	－	－	－	－	△	△	－	透内
0900-1900	○	○	○	－	○	○	○	－	○	－	○	○	△	△	内
0900-1230 1400-1730 0300-1200"	△	－	○	－	－	○	○	－	－	－	－	○	－	－	内 呼内 消内 循内 胃内 小 放

無床診療所

在宅支援診療所：□、機能強化型在宅支援診療所：■、無：－  
○：有、△：要相談、－：対応なし

病院名称	所在地	電話番号 FAX	連携窓口	直通電話	窓口営業日
－ 新田医院	047-0032 小樽市稲穂1-8-1	0134-22-1501 0134-22-1535	連携室	0134-22-1501	土日祝除く
－ 岡本メンタルクリニック	047-0032 小樽市稲穂1-8-101	0134-22-2345 0134-22-9545			月水木 火金
－ 松原内科クリニック	047-0032 小樽市稲穂2-11-13	0134-33-0099 0134-33-0095		0134-33-0099	月火木金 水土(第1・3)
－ 札幌整形外科 小樽分院	047-0032 小樽市稲穂2-13-1 道央ケアセンタービル2F	0134-31-3000 0134-31-6000			月火木金 水
－ おたる中央通クリニック	047-0032 小樽市稲穂2-13-1 道央ケアセンタービル5F	0134-32-1111 0134-32-1117	受付	0134-32-1111	月 水 火木
－ そとぞの内科医院	047-0032 小樽市稲穂2-2-1	0134-22-6911 0134-33-7100	院長		月火水金 木土
－ そうま耳鼻咽喉科	047-0032 小樽市稲穂2-22-8 小樽駅前第1ビル3F	0134-29-3737			月火木金 水土
－ 青柳皮膚科医院	047-0032 小樽市稲穂2-2-6	0134-29-0887			月火水金 土
－ 越前谷脳神経クリニック	047-0032 小樽市稲穂2-9-10	0134-21-5253 0134-21-5265			月～金 第1・3土曜
－ 新開レディース クリニック	047-0032 小樽市稲穂2-9-11	0134-24-6800 0134-24-6801			
－ 世良心療内科クリニック	047-0032 小樽市稲穂2-9-11 ツルハビル3F	0134-24-4556 0134-24-2556			第2・4・5土 日祝除く
－ 藤澤心臓血管クリニック	047-0032 小樽市稲穂3-1-16	0134-22-2238 0134-22-3131			月火水金 木土
－ 太田医院	047-0032 小樽市稲穂3-1-17	0134-27-2131 0134-25-5190			月火木金 水土
－ 小樽中央眼科医院	047-0032 小樽市稲穂3-6-4	0134-23-1214 0134-25-6682	当院受付	0134-23-1214	月火水金 木土
－ おたる泌尿器科 クリニック	047-0032 小樽市稲穂3-7-4 朝日生命ビル4F	0134-25-7557 0134-24-3639	院長		日祝除く
－ 小樽皮膚科クリニック	047-0032 小樽市稲穂4-2-9	0134-33-3210 0134-33-3213	院長		月火木金 水土
－ 大本内科クリニック	047-0032 小樽市稲穂4-9-17	0134-24-0066 0134-33-8652	看護師	0134-24-0066	月火木金 水土
■ 梅ヶ枝内科眼科 クリニック	047-0044 小樽市梅ヶ枝町1-3	0134-27-2323 0134-27-0715	院長対応	0134-27-2323	月～金 土
－ 板谷内科胃腸科医院	047-0033 小樽市富岡1-13-21	0134-33-0733	外来	0134-33-0733	月火木金 水土
－ うりた循環器科・内科 クリニック	047-0033 小樽市富岡1-4-19	0134-31-1188 0134-31-1181	事務	0134-31-1188	月火木金 水・第1・3土

時間	訪 問 往 診 療	終 末 期 医 療	経 管 栄 養	人 工 透 析	ス ト マ	酸 素 吸 入	イン シュ リン	カ ニ ユ ー レ	尿 留 置 カ テ ー テ	腎 ろ う	褥 そ う	認 知 症	M R S A	C V ポ ー ト	標ぼう診療科目
0900-1200	－	－	－	－	－	○	○	－	○	－	－	－	－	－	内 小
0900-1200 0900-1500	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	心内 精
0900-1700 0900-1200	－	－	－	－	－	－	△	－	－	－	－	－	－	－	内 内代
0900-1430 0900-1130	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	整外
0900-1800 0900-1700 0900-1200	－	－	－	－	－	△	△	－	－	－	－	△	－	－	内 精
0900-1230 1400-1800 0900-1230	○	○	－	－	－	○	○	－	△	－	－	○	－	－	内 循
0900-1200 1400-1730 0900-1200	－	－	○	－	－	－	－	○	－	－	－	－	○	－	耳鼻
0900-1730 0900-1200	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	皮
0900-1700 0900-1200	－	－	－	－	－	○	－	－	－	－	－	○	－	－	神内 脳外
	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	産婦
0900-1200 1400-1700	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	心内 精
0900-1730 0900-1200	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	循内 心外
0900-1700 0900-1200	－	－	－	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	内 消内
0900-1730 0900-1200	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	眼
0900-1700	－	－	－	○	－	－	－	－	○	△	○	－	－	－	泌
0900-1700 0900-1330	△	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	皮
0900-1230 1400-1730 0900-1230	－	－	－	－	－	○	○	－	－	－	－	○	－	－	内 アリ
0800-1700 0900-1300	○	○	○	－	△	○	○	△	○	△	△	○	○	○	内 小 消 眼
0900-1730 0900-1200	－	－	－	－	－	○	○	－	－	－	－	○	－	－	内 呼 循 胃腸
0900-1200 1330-1700 0900-1200	－	－	－	－	－	－	○	－	－	－	－	－	－	－	内 循 心外

# 無床診療所

在宅支援診療所：□、機能強化型在宅支援診療所：■、無：－  
○：有、△：要相談、－：対応なし

	病院名称	所在地	電話番号 FAX	連携窓口	直通電話	窓口営業日
－	直江クリニック	047-0043 小樽市豊川町3-10	0134-22-5052 0134-32-4052		0134-22-5052	日祝 木(午後)除く
－	おたるイアクリニック	047-0036 小樽市長橋2-17-16	0134-33-0301 0134-33-0302	院長		月火木金 土
－	小樽長橋内科	047-0036 小樽市長橋2-17-16 2F	0134-33-3535 0134-33-3536			月火水金 木土(第1・3)
－	柴田眼科	047-0001 小樽市長橋2-17-16 十字街クリニックビル1F	0134-25-3844 0134-25-3846			
－	桂田医院	047-0036 小樽市長橋2-17-6	0134-32-5443 0134-27-3737	事務受付	0134-32-5443	月火木金 水土
－	錦町医院	047-0039 小樽市錦町1-5	0134-22-2929 0134-22-2957	事務	0134-22-2929	月火木金 水土
－	きたおか内科消化器 クリニック	047-0024 小樽市花園2-5-4	0134-21-1222 0134-21-1211			月火水金 木土
－	安達内科医院	047-0024 小樽市花園3-19-17	0134-24-0550	受付		平日 土
－	城小児科クリニック	047-0034 小樽市緑2-19-1	0134-27-3766 0134-27-2263			月火木金 水土
□	札幌・すがた医院	047-0034 小樽市緑2-29-3	0134-23-8266 0134-23-8267	地域医療連携室		月～金 土曜
□	なつ胃腸科内科 クリニック	047-0044 小樽市梅ヶ枝町24-13	0134-31-3131 0134-21-3132		0134-31-3131	月火木金 水土
－	ごとう整形外科 クリニック	047-0039 小樽市錦町11-1	0134-23-3057 0134-23-3058		0134-23-3057	月火水金 木土

時間	訪 問 往 診 療	終 末 期 医 療	経 管 栄 養	人 工 透 析	ス ト マ	酸 素 吸 入	イ ン シ ュ リ ン	カ ニ ュ ー レ	尿 留 置 カ テ ー ラ	腎 ろ う	褥 そ う	認 知 症	M R S A	C V ポ ー ト	標ぼう診療科目
0900-1500	－	－	－	－	△	－	－	－	－	－	△	－	－	－	肛 外 整外
0900-1830 0900-1700	○	－	－	－	－	－	－	○	－	－	－	－	－	－	耳鼻
0900-1200 1330-1700 0900-1200	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	内 消 ア
	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	眼
0900-1200 1400-1600 0900-1200	－	－	－	－	－	－	○	－	－	－	－	－	－	－	内
0830-1700 0830-1200	○	○	○	－	－	○	○	△	△	－	△	△	△	△	内 循
0900-1800 0900-1200	－	－	－	－	－	○	○	－	○	－	－	－	－	－	内 消内
0900-1230 1400-1800 0900-1230	－	－	－	－	－	－	○	－	－	－	－	－	－	－	内
0900-1700 0900-1200	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	小
1900-1700 1900-1200	○	○	○	－	○	○	△	○	○	－	○	○	△	○	内 神内 整外 リハ
0800-1800 0800-1200	○	○	△	－	－	○	○	－	－	－	○	○	－	－	内 胃内
0900-1700 0900-1200	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	整外



## 歯科診療所

○：有、△：要相談、－：対応なし

病院名称	所在地	電話番号 FAX	往 診	車 椅子
安藤歯科医院	047-0032 小樽市稲穂1-2-10	0134-22-4678 0134-22-4678	△	－
サンモール歯科	047-0033 小樽市稲穂1-3-8	0134-23-4118 0134-26-6299	○	○
上浦歯科クリニック	047-0032 小樽市稲穂2-11-13	0134-64-5111 0134-64-5112	○	△
熊澤歯科クリニック	047-0032 小樽市稲穂2-11-13	0134-32-1222 0134-32-1274	○	△
原田歯科	047-0032 小樽市稲穂2-12-2	0134-21-7788 0134-21-7788	○	△
おきつ歯科医院	047-0032 小樽市稲穂2-13-7	0134-33-1881 0134-25-1181	○	○
きむら歯科クリニック	047-0032 小樽市稲穂2-16-19	0134-21-0088	○	－
アップル歯科	047-0032 小樽市稲穂2-16-4	0134-27-1888	－	－
長谷川歯科医院	047-0152 小樽市稲穂2-22-8	0134-32-5112	－	－
平井歯科医院	047-0032 小樽市稲穂2-8-5	0134-27-4646 0134-27-4694	△	△
マリン歯科	047-0032 小樽市稲穂3-1-19	0134-31-0222 0134-32-2255	○	△
館歯科医院	047-0032 小樽市稲穂3-14-14	0134-32-1110 0134-64-1177	○	○
えびぬま歯科	047-0032 小樽市稲穂3-7-4朝日生命小樽ビル4 F	0134-34-0787 0134-34-0787	○	△
コガイ歯科医院	047-0032 小樽市稲穂3-9-1	0134-23-1647	－	△
本間歯科医院	047-0032 小樽市稲穂4-15-9	0134-29-1390	－	△
小樽山岡デンタル オフィス	047-0032 小樽市稲穂4-2-10	0134-32-1978 0134-64-6480	○	△
長谷川歯科医院	047-0031 小樽市色内1-11-7	0134-22-8258 0134-32-1799	○	－
みなと歯科医院	047-0031 小樽市色内1-6-17	0134-34-0013 0134-24-0322	△	△
だいしょう歯科	047-0031 小樽市色内1-6-2	0134-22-6480	○	△
ファミリー歯科医院	047-0044 小樽市梅ヶ枝町2-6	0134-27-0001	○	－
石橋歯科クリニック	047-0042 小樽市末広町2-4	0134-22-6503 0134-22-6690	○	○
山の手鈴木歯科医院	047-0033 小樽市富岡1-43-19	0134-23-8856	○	－
坂田歯科医院	047-0033 小樽市富岡1-5-27	0134-22-7770 0134-27-6667	○	○
長橋千葉歯科医院	047-0036 小樽市長橋2-17-15	0134-32-0022	△	△

## 歯科診療所

○：有、△：要相談、－：対応なし

病院名称	所在地	電話番号 FAX	往 診	車 椅子
石井歯科クリニック	047-0036 小樽市長橋2-17-16十字街クリニックビル2 F	0134-64-1333 0134-64-1332	○	△
伊藤歯科医院	047-0036 小樽市長橋2-17-9	0134-22-0735	○	○
かとう歯科医院	047-0039 小樽市錦町17-17	0134-23-8348 0134-23-8349	○	△
西歯科	047-0039 小樽市錦町19-21	0134-33-0076 0134-32-7388	○	○
市村歯科クリニック	047-0024 小樽市花園1-10-13	0134-27-0050 0134-22-9030	○	○
片桐歯科	047-0024 小樽市花園1-1-9	0134-31-4618	○	○
マサキ歯科医院	047-0024 小樽市花園2-11-12	0134-24-3611	○	－
平野歯科医院	047-0024 小樽市花園2-1-7	0134-29-2600 0134-29-2600	○	－
渋谷歯科矯正歯科医院	047-0024 小樽市花園4-4-15	0134-23-0105 0134-23-0105	○	－
竹中歯科医院	047-0024 小樽市花園4-4-3	0134-23-0554 0134-23-0576	○	△
石谷歯科医院	047-0024 小樽市花園4-6-18	0134-31-3388	－	－
原田歯科	047-0034 小樽市緑1-5-7	0134-22-5668	△	○
桐越歯科医院	047-0034 小樽市緑2-18-14	0134-23-0148	－	－

### 口腔介護 ワンポイントアドバイス

#### 健康長寿に向け「オーラルフレイル」への対応

高齢期における人とのつながりや生活の広がり、共食といった「社会性」を維持することは、多岐にわたる健康分野に関与することが明らかとなっております。「オーラルフレイル」は、口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含み、身体の衰え（フレイル）の一つであり、口腔機能の低下はフレイルとも関連が強いことがわかりました。

健康長寿に向け、定期的に歯や口の健康状態をかかりつけの歯科医師に診てもらいましょう。

薬局

○：対応する、△：一部対応・要相談、－：対応なし

保険薬局名	所在地	電話番号 FAX	開局時間	
丸三三ツ野薬局本店	047-0032 小樽市稲穂1-4-15	0134-24-0145 0134-33-2180	平日 土	0900-1900 0900-1300
なの花薬局小樽稲穂店	047-0032 小樽市稲穂1-4-3	0134-21-4193 0134-21-4194	月～金 第1・3・5土 第2・4土	0900-1730 0900-1130 0900-1300
ソウマ薬局	047-0032 小樽市稲穂1-8-17	0134-32-5400 0134-32-5403	月～金 土	0900-1800 0900-1200
おたる中央調剤薬局	047-0032 小樽市稲穂1-9-4	0134-31-5401 0134-31-5100		0900-1800
調剤薬局ツルハドラッグ 小樽店	047-0032 小樽市稲穂2-9-11	0134-21-5002 0134-21-5002	月～金 土	0900-2000 0900-1800
あすなる薬局小樽店	047-0032 小樽市稲穂2-17-1	0134-26-6530 0134-26-6531		1000-1600
なるみ薬局稲穂店	047-0032 小樽市稲穂2-19-12	0134-31-4006 0134-31-4007	月～金 土	0900-1730 0900-1230
オリンピック薬局	047-0032 小樽市稲穂2-20-1	0134-22-7270 0134-33-4383	月～金 土	1000-1800 1000-1400
プラス調剤薬局	047-0032 小樽市稲穂2-2-2	0134-27-5555 0134-27-5558	月火水金 木 土	0830-1800 0830-1300 0830-1230
いなほ薬局	047-0032 小樽市稲穂2-22-8	0134-31-5110 0134-31-5112	月～金 土	0900-1730 0900-1230
てらにし調剤薬局	047-0032 小樽市稲穂2-22-8 駅前第一ビル3F	0134-32-2348 0134-32-2366	月火木金 水土	0900-1200 1400-1730 0900-1200
クシダ薬局	047-0032 小樽市稲穂2-6-6	0134-32-3818 0134-23-6438		0900-1800
なの花薬局小樽店	047-0032 小樽市稲穂2-7-13	0134-25-6888 0134-25-7555	平日 土曜	0900-1800 0900-1300
オリンピック薬局中央通店	047-0032 小樽市稲穂2-9-1	0134-22-6681 0134-22-6682	月～金 第1・3・5土	0900-1730 0900-1230
ミナト調剤薬局稲穂店	047-0032 小樽市稲穂3-1-15	0134-21-3550 0134-21-3552	平日 土	0845-1730 0845-1230
坂の街薬局	047-0032 小樽市稲穂3-21-12	0134-22-7718 0134-22-7719	月火木金 水土	0900-1800 0900-1300
グリーン薬局	047-0032 小樽市稲穂3-7-9	0134-32-8927 0134-32-8928	月～金 木土	0900-1730 0900-1200
セピア調剤薬局	047-0032 小樽市稲穂4-1-10	0134-27-1515 0134-27-3212	月火木土 水 金	0900-1730 0900-1300 0900-1930
マリン薬局	047-0032 小樽市稲穂4-2-21	0134-32-7507 0134-32-7507	月火木金 水土	0845-1730 0845-1200
岡島薬局	047-0031 小樽市色内1-6-16	0134-22-2044 0134-22-2044	月～金	0900-1700
つつじ薬局	047-0044 小樽市梅ヶ枝35-3	0134-23-9996 0134-23-9969	月火木金 水土	0800-1810 0800-1230
目時薬局	047-0027 小樽市堺町2-11	0134-24-0474 0134-24-0475	冬期間	0900-1700 0900-1630

時間外対応	在宅訪問	麻薬調剤	無菌調剤 (クリーンゾーンの 有無)	備考
○	△	○	－	
○	○	○	○	
△	○	○	－	
○	○	○	○	時間外携帯で対応。必要時調剤行っている。
△	－	○	－	時間外は電話対応のみ
－	△	－	－	
○	○	○	－	
△	○	○	－	
○	△	○	－	
△	○	○	－	
○	○	－	－	訪問は閉局後から可
△	－	○	－	
○	○	○	－	
△	○	○	－	
△	－	－	－	
△	△	○	－	
△	－	－	－	
△	△	－	－	
○	○	○	－	
－	－	－	－	

# 薬局

○：対応する、△：一部対応・要相談、－：対応なし

保険薬局名	所在地	電話番号 FAX	開局時間	
とみおか薬局	047-0033 小樽市富岡1-13-3	0134-32-3722 0134-32-3722	月～金 土	0900-1800 0900-1230
あい調剤薬局	047-0033 小樽市富岡1-3-12	0134-33-3311 0134-33-3313		0900-1730
あけぼの調剤薬局豊川店	047-0043 小樽市豊川町3-9	0134-33-1313 0134-33-1311	月火金 水木 土	0800-2000 0800-1900 0900-1600
なの花薬局西小樽店	047-0036 小樽市長橋2-17-17	0134-34-2489 0134-21-2389	月火木金 水土	0900-1830 0900-1800
愛生堂薬局	047-0036 小樽市長橋2-21-12	0134-25-1489 0134-22-8821		0830-1800
錦町調剤薬局	047-0039 小樽市錦町15-3	0134-24-4022 0134-24-4027	月火木金 水 土	0830-1730 0830-1630 0830-1230
イルカ薬局錦町店	047-0039 小樽市錦町5-10	0134-21-5775 0134-21-5776	月火水金 木 土	0830-1730 0830-1630 0830-1230
碧薬局花園店	047-0024 小樽市花園2-1-2	0134-31-4280 0134-31-4281	平日 土曜	0900-1800 0900-1300
なの花薬局小樽花園店	047-0024 小樽市花園2-5-4	0134-31-1193 0134-31-1194	月火水金 木土	0900-1800 0900-1200
クローバー薬局	047-0024 小樽市花園3-19-16	0134-31-5036 0134-31-5037	月～金 土	0900-1800 0900-1300
商大薬局	047-0034 小樽市緑1-18-2	0134-23-2276 0134-23-2376	平日 土曜	0830-1900 0830-1500
なの花薬局小樽山の手店	047-0034 小樽市緑2-21-2	0134-24-0708 0134-24-5944	月～金 第2・4・5土 第1・3土	0845-1800 0845-1300 0845-1045
ハロー薬局	047-0034 小樽市緑2-27-1	0134-32-8610 0134-32-2258	月～金 土	0900-1800 0900-1300
スズラン薬局 グリーンピース店	047-0034 小樽市緑2-34-1	0134-31-2310 0134-31-2313	平日 土曜	0900-1800 0900-1330

時間外対応	在宅訪問	麻薬調剤	無菌調剤 (クリンパンの有無)	備考
△	○	○	－	
△	△	－	－	
△	○	○	－	
△	○	○	－	
△	－	○	－	
△	○	○	－	
△	△	○	－	
△	○	○	－	
○	○	○	－	
△	△	△	－	
○	○	○	△	
○	○	△	－	
△	△	○	－	時間外オンコール 在宅訪問徒歩圏内

## こんなことでお困りではないですか？



最近薬の飲み忘れが多くなってきた。何か良い方法はないだろうか…

身体が不自由で薬局に行けない…

複数の病院からの薬がゴチャゴチャに！整理できない…

複数の種類を同時に飲んで大丈夫？飲み方・飲み合わせがわからない…

その他お薬に関するご相談…

薬剤師・在宅訪問サービスに関するご相談を承っております。

一般社団法人 **北海道薬剤師会**では道内各地域において

**薬剤師・在宅訪問サービスのご相談を承っております。**

**TEL(011)811-0184**

受付時間 月曜日～金曜日《10:00～16:00》 <http://www.doyaku.or.jp>

一般社団法人 北海道薬剤師会

## 居宅介護支援事業所

特定事業所加算 (○：有、－：無)  
24時間対応 (○：対応する、△：一部対応・要相談、－：対応しない)

事業所名	事業所所在地	電話番号 FAX	特定 事業所 加算Ⅰ	特定 事業所 加算Ⅱ	特定 事業所 加算Ⅲ	24 時間 対応	備考
指定居宅介護支援事業所 はる小樽稲穂	047-0032 小樽市稲穂1-4-2	0134-31-1717 0134-31-1718	－	○	－	○	
道央ケアセンター居宅 介護支援事業所	047-0032 小樽市稲穂2-13-1 道央ケアセンタービル4F	0134-27-6600 0134-21-3601	－	○	－	△	
たんぽぽ 指定居宅介護支援事業所	047-0032 小樽市稲穂2-22-1 小樽経済センタービル1F	0134-33-7811 0131-24-2575	－	－	○	○	
居宅介護支援事業所 季実の杜おたる	047-0032 小樽市稲穂2-22-6	0134-61-1830 0134-61-1831	－	－	－	－	
ケアサークルひとつ	047-0032 小樽市稲穂2-9-8	0134-33-8833	－	－	－	○	
ケアパートナーみどり	047-0032 小樽市稲穂4-8-19	0134-24-5434 0134-31-5227	－	－	－	－	
愛ケアサポート	047-0032 小樽市稲穂5-20-2	0134-31-3839	－	－	－	△	
せせらぎ	047-0031 小樽市色内2-10-18	0134-21-1535	－	－	－	○	
いろいろない ケアプランセンター	047-0031 小樽市色内2-15-10	0134-26-6920 0134-29-6921	－	－	－	－	
ケアプランセンター 奏	047-0042 小樽市末広1-5	0134-31-7171 0134-31-7181	－	－	－	△	
札幌病院介護相談セン ターひまわり	047-0024 小樽市花園2-9-5	0134-32-1527 0134-24-3455	－	－	○	○	
ケアプランセンター 自由の空	047-0034 小樽市緑1-7-11	0134-24-2299 0134-21-2307	－	○	－	○	
ケアプランセンター きりん	047-0034 小樽市緑2-2-5	0134-26-6741 0134-26-6723	－	○	－	○	

※特定事業所加算Ⅰ (主任ケアマネ2名+ケアマネ3名→合わせて5名以上などの要件)  
特定事業所加算Ⅱ (主任ケアマネを含め4名以上などの要件)  
特定事業所加算Ⅲ (主任ケアマネを含め3名以上などの要件)

### ケアマネジャーが活躍している場所と業務内容

- 居宅介護支援事業所
  - ・最低、毎月1度居宅を訪問しサービスのモニタリングを実施
  - ・介護や日常生活に伴う様々な手続きのお手伝いや社会資源の情報を提供
  - ・ケアプランにはインフォーマルなサービスも位置付け、様々な視点から、利用者を中心とした支援を織り込み、「自立」へ向け多職種との連携や調整を実施
- グループホーム
  - ・ユニット毎に「計画作成担当者」を配置。1名以上はケアマネジャーが担い、その他計画作成担当者の業務監督を実施
  - ・計画作成担当者は、認知症対応型共同生活介護計画作成し、利用者の多様な活動を確保
- 施設 (老健、特養、特定施設など)
  - ・施設内の利用者のケアプランを作成し、24時間365日継続したサービスが安定的に行われるよう、担当者間の協働や連携の実施
  - ・介護業務との兼務や施設によっては夜勤業務を担う施設もある
- その他
  - ・(看護)小規模多機能型居宅介護や一部のサービス付き高齢者住宅などにおいても自立支援に向けて活動

## 訪問介護事業所

○：対応する、△：一部対応・要相談、－：対応なし

介護事業所名	事業所所在地	電話番号 FAX	通院 等乗 降介 助	座 席リ フト	車 いす のま ま乗 車	ス ト レ ッ チ ャ ー	介 護 保 険 外 サ ー ビ ス	介護保険外サ ー ビ ス 内 容
ホームヘルパーステ ーション はる小樽稲穂	047-0032 小樽市稲穂1-4-2	0134-21-7355 0134-31-1718	－	－	○	○	○	家事代行サ ー ビ ス (内容は相談)
ヘルパーステーション みどり	047-0032 小樽市稲穂4-8-19	0134-31-5252 0134-31-5227	○	○	○	－	○	介護タクシ ー
愛ケアサポート	047-0032 小樽市稲穂5-20-2	0134-31-3839 0134-31-3843	○	－	○	－	－	
せせらぎ	047-0031 小樽市色内2-10-18	0134-65-8090 0134-65-8066	○	－	△	－	○	家事援助
ケアステーション えがお	047-0031 小樽市色内2-14-8	0134-21-0707 0134-64-1007	○	－	－	－	○	家事代行サ ー ビ ス 他
ケアサービス あおぞら	047-0031 小樽市色内2-4-203	0134-27-4135 0134-27-4136	○	－	○	－	－	
ヘルパーステーション 奏	047-0042 小樽市末広町1-5	0134-64-1288 0134-31-7181	－	－	－	－	○	家事代行サ ー ビ ス
たんぽぽ 指定訪問介護事業所	047-0024 小樽市花園4-2-14	0134-21-2087 0134-21-2089	－	－	－	－	○	介護保険に付 随して行 う身体介 護(通院 介助、 見守り、 外出介 助)生活 援助(家 事全般)
ヘルパーステーション 自由の空	047-0034 小樽市緑1-7-11	0134-65-8742 0134-21-2307	－	－	－	－	○	家事代行サ ー ビ ス
ヘルパーステーション きりん	047-0034 小樽市緑3-11-35	0134-24-6777 0134-24-6766	○	－	○	－	○	入退院の付 き添 い等家 事代 行 (介護 保険 で で き な い 内 容)

### ～意外に知らないヘルパーサービス～

#### 「特殊調理」⇒ 身体算定

単なる「軟菜食」「キザミ食」「ミキサー食」では通常の生活援助となりますが、「食事」により身体  
の改善もしくは増悪防止ができる場合(ケアプランでの位置付けは必須)、その調理に係わる時間  
は身体算定になります。

<例>

低タンパク食、減塩食、糖尿病食などの治療食

但し、この場合は主治医、栄養士などと密に連携を図り「治療食」を調理するものです。

医療スタッフと常に情報交換を行い、症状の改善や悪化防止を防ぎます。

## 訪問看護ステーション

○：対応する、△：一部対応・要相談、－：対応なし

事業所名	事業所所在地	電話番号 FAX	終末期医療	経管栄養	人工透析	ストマ	酸素吸入
三ツ山病院 訪問看護ステーション	047-0032 小樽市稲穂1-9-2	0134-23-1289 0134-24-0293	○	○	○	○	○
訪問看護ステーション 桜	047-0042 小樽市末広町2-6	0134-55-2275 0134-55-2081	○	○	－	○	○
島田脳神経外科	047-0039 小樽市錦町1-2	0134-22-4310 0134-22-4324	△	○	－	△	△

インシュリン	カニニューレ	尿留置カテ	腎ろう	褥そ	認知症	M R S A	C V ポート	24時間対応体制加算	24時間連絡体制加算	緊急時訪問看護加算	P T	O T	S T	提供範囲
○	○	○	－	○	－	○	○	－	－	－	○	－	○	小樽市
○	○	○	○	○	○	－	○	○	○	○	－	－	－	小樽市
○	△	△	－	○	○	△	△	－	－	－	○	○	○	

### ☆訪問看護ステーションとは

保健師、看護師が管理者となり運営している。

訪問スタッフとしては、保健師、看護師、准看護師の他、事業所によっては理学療法士、作業療法士、言語聴覚士（リハビリスタッフ）を配置しております。

- ・24時間連絡体制 → 連絡のみで実施訪問はしていません。
- ・24時間対応体制（いつでも状況に応じて訪問します）の契約の元、いつでも看護師と連絡を取ることができ、主治医との連携を行いご家族と共にご自宅での看取りの支援を行っております。
- \*主治医はどの医療機関の指示でも受けられます。

### ☆訪問看護ステーションは唯一、介護保険と医療保険を併用可能なサービスです。

（いずれも主治医より指示書が必要です）

<例>

介護保険の利用者が「急性増悪」と判断された場合、又は退院直後で頻回なサービスが必要と判断された場合、主治医より「特別指示書」の発行を受け「1ヶ月に1度、14日間、医療保険」で訪問看護を受けることが出来ます。（指示書発行が月に1度の為、発効日によっては28日間連続が可能です）

### 訪問看護の初回訪問について（算定の可否）

- ・医療保険の方は、退院時の当日訪問は可能です。（退院前カンファレンスに呼んで頂けたら、それも加算になります。当日訪問の加算もあります。）
- ・介護保険の方は退院当日の訪問は算定できません。但し、「特別管理」→バルンカテーテル、ストーマ等の医療的な管理のある方は算定ができます。

### こんな所にも実は訪問ができます！

- ・サービス付き高齢者向け住宅（医療保険・介護保険可能）
  - ・グループホーム → 指定難病（医療優先疾患）
  - ・特別養護老人ホーム → 末期がん
- } 医療保険のみ

### 知っていますか？

指定難病で介護保険の方

→訪問看護等の医療系サービスは公費対象となり減免措置があります。

## 訪問リハビリテーション

○：対応する、△：一部対応・要相談、－：対応なし

病院名称	事業所所在地	電話番号 FAX	P	O	S	提供範囲
			T	T	T	
三ツ山病院	047-0032 小樽市稲穂1-9-2	0134-23-1289 0134-24-0293	○	－	－	小樽市内西方面は塩谷地区 ～東方面は張碓地区
島田脳神経外科	047-0039 小樽市錦町1-2	0134-22-4310 0134-22-4324	－	○	△	小樽市全域
札幌・すがた医院	047-0034 小樽市緑2-29-3	0134-23-8266 0134-23-8267	○	○	△	小樽市全域

## 通所介護

○：対応する、△：一部対応・要相談、－：対応なし

事業所名称	住所	電話番号 FAX	宿 泊 対 応	中 重 度 加 算	N	P	O	S
					S	T	T	T
デイサービスセンター はる小樽稲穂	047-0032 小樽市稲穂1-4-2	0134-21-3511 0134-21-3512	－	－	○	－	－	－
レッツ倶楽部 小樽駅前	047-0032 小樽市稲穂2-13-11	0134-21-0066 0134-21-0067	－	－	○	－	－	－
デイサービス きたえる～む小樽稲穂	047-0032 小樽市稲穂4-13-9	0134-64-1500 0134-64-1539	－	－	○	－	－	－
デイサービスセンター 彩り	047-0032 小樽市稲穂4-8-17	0134-22-0385 0134-64-1232	－	－	○	－	－	－
デイサービスセンター ARK(アルク)奏	047-0042 小樽市末広町1-5	0134-64-1105 0134-64-1505	－	－	○	－	－	－
ケアサービス さくら	047-0042 小樽市末広町32-12	0134-21-3655 0134-21-3677	－	－	○	－	－	－
デイサービスセンター 壽	047-0026 小樽市東雲町2-2	0134-29-5100 0134-29-5120	－	－	○	－	－	－
デイサービス いるか	047-0033 小樽市富岡1-18-23	0134-61-7770 0134-61-7771	－	－	○	－	－	－
デイサービスセンター・ ハーモニー	047-0036 小樽市長橋2-19-28	0134-33-1811 0134-25-1811	－	－	○	－	－	－
レッツ倶楽部 小樽手宮	047-0039 小樽市錦町21-1	0134-31-2200 0134-31-2202	－	－	○	－	－	－
デイサービスStick	047-0024 小樽市花園3-4-6	0134-64-5041 0134-64-5041	－	－	○	－	－	－
デイサービスセンター きりん	047-0034 小樽市緑3-11-35	0134-24-6777 0134-24-6766	－	○	○	○	－	－
なぎさデイサービス	047-0034 小樽市緑3-13-15グリーンヒルガーデン 1F	0134-26-6393 0134-26-6393	－	－	○	－	－	－

※中重度加算の為の主な要件

- ・看護職員あるいは介護職員の人員配置で、基準値に加え常勤換算2以上多く配置されている。
- ・利用者のうち、要介護3以上の割合が3割以上である。
- ・サービス提供時間内には専従の看護職員が1名以上配置されている。

## 認知症対応型通所介護

○：対応する、△：一部対応・要相談、－：対応なし

事業所名称	住所	電話番号 FAX	看 護 師	宿 泊 対 応
			○	○
デイサービス おたる	047-0032 小樽市稲穂2-13-1	0134-27-7001 0134-27-7007	○	－
認知症対応型デイサービス キセキ	047-0033 小樽市富岡1-4-15	0134-25-8001 0134-25-8002	○	－

## 地域密着型通所介護

○：対応する、－：対応なし

事業所名称	住所	電話番号 FAX	N	P	O	S
			S	T	T	T
ケアポート そよかぜ	047-0028 小樽市相生町4-40	0134-24-0200 0134-24-0214	○	－	－	－
デイサービス 希望の杜	047-0031 小樽市色内3-2-8	0134-31-1977 0134-31-1978	○	－	－	－
清水町 デイサービスセンター	047-0045 小樽市清水町20-6	0134-24-8151 0134-24-8151	－	－	－	－
ユイ・ドリーム館	047-0041 小樽市手宮1-5-30	0134-31-2100 0134-23-2142	○	－	－	－
松島内科デイサービス	047-0034 小樽市緑1-19-1	0134-27-7720 0134-22-6666	○	－	－	－
スローフィットデイ はびる	047-0034 小樽市緑2-1-8 2F	0134-64-5280 0134-31-4887	－	○	－	－
ライフフィットデイ りはびる	047-0034 小樽市緑2-2-5	0134-26-6713 0134-26-6723	－	○	○	－

## 通所リハビリテーション

○：対応する、－：対応なし

事業所名	事業所所在地	電話番号 FAX	N	P	O	S
			S	T	T	T
島田脳神経外科	047-0039 小樽市錦町1-2	0134-22-4310 0134-22-4324	○	－	○	○

## グループホーム

事業所名称	所在地	電話番号 FAX
グループホーム ふれあい小樽・稲穂	047-0032 小樽市稲穂1-1-1	0134-33-6541 0134-33-6542
ニチイケアセンター小樽	047-0032 小樽市稲穂5-11-24	0134-33-8111 0134-33-8112
グループホーム幸	047-0045 小樽市清水町20-9	0134-27-2600 0134-27-2600
グループホーム 船見坂みのり	047-0033 小樽市富岡2-15-13	0134-26-6131 0134-26-6132
グループホーム・ハーモニー	047-0036 小樽市長橋2-19-28	0134-33-1811 0134-25-1811
グループホーム 自由の丘	047-0036 小樽市長橋2-22-4	0134-24-2006 0134-24-2007
グループホーム みのり	047-0034 小樽市緑1-16-14	0134-31-7333 0134-31-7333
グループホーム ニューみのり	047-0034 小樽市緑1-19-1	0134-27-7720 0134-22-6666

看護師配置 (○：常勤、△：非常勤・外部契約等、-：無)  
○：有、△：要相談、-：対応なし

看護師配置	看取り	ガン末期	経管栄養	人工透析	ストマ	酸素吸入	インシュリン	カニニューレ	尿留置カテーテル	認知症
△	△	-	-	-	-	-	△	-	△	○
△	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○
○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○
△	○	-	-	-	○	○	○	○	○	○
○	○	-	-	-	-	-	-	-	-	○
△	○	△	-	△	○	△	△	-	○	○
△	○	-	-	-	○	○	○	○	○	○
△	○	○	-	-	△	△	△	○	○	○

## 「痛み」は動かすことで予防します！

◆からだを柔らかくして痛みを予防します！

### ①もも裏ストレッチ運動 (全ての方)



- 1) イスに浅く腰かけます。
- 2) おへそを前に出すように体を前に倒します。
- 3) 10秒間止めます。  
※左右10回、1日3セットが目安です。

◆動かすことで、関節の状態を整えます！

### ②ひざ伸ばし運動 (ひざの痛みがやや強い方)



- 1) イスに腰かけます。
- 2) ひざを真っすぐ伸ばします。
- 3) 10秒間止めます。  
※左右10回、1日3セットが目安です。

### ③ひざ曲げ伸ばし運動 (痛みなし、軽い痛みの方)

- 1) 真っすぐ立ちます。
- 2) ゆっくりとひざを曲げ、腰を落とします (あまり深く曲げすぎない)。
- 3) もとの姿勢に戻ります。  
※左右10回、1日3セットが目安です。



運動でひざの痛みが強くなる方は、医療機関の受診をお勧めします。

## 尿もれには、ゆるんだ筋肉を鍛えます！

◆尿もれには、ゆるんだ筋肉を鍛えます！

### ①おしり引きしめ運動



- 1) あお向けに寝てひざを立て、おなかの力をゆるめます。
- 2) おしりの穴をキュッと5秒しめて、ゆっくりゆるめます。
- 3) 10回繰り返します。1日3セットが目安です。  
※あお向けでできるようになったら、腰かけたり、立ったままで行ってみましょう！

### ②ひざピタおしり上げ運動



- 1) ひざの間にボールや座布団を挟み、腰を持ち上げます。
- 2) 2～3秒間止めて、ゆっくり下ろします。
- 3) 4～8回繰り返します。  
※左右10回、1日3セットが目安です。

尿もれの運動は男性が行っても効果的です。

## サービス付高齢者住宅・老人ホーム等

建物名称	住所	電話番号 FAX
ウイステリア小樽稲穂	047-0032 小樽市稲穂1-4-2	0134-34-1722 0134-34-1723
ヴェラス・クオーレ小樽	047-0024 小樽市花園1-1-9	0134-24-8080 0134-24-8058
カーム花園	047-0024 小樽市花園2-5-2	0134-21-0808 0134-65-8058
みのりハウス	047-0034 小樽市緑1-16-14	0134-31-7333 0134-31-7333
自立支援集合住宅 はびりす	047-0034 小樽市緑3-11-35	0134-24-6777 0134-24-6766

看護師有無 (○：常勤、△：非常勤・外部契約等、－：無)  
○：有、△：要相談、－：対応なし

看護師有無	24時間看護師配置	日中帯看護師配置	看取り	ガン末期	経管栄養	人工透析	ストマ	酸素吸入	インシュリン	カニニューレ	尿留置カテーテル	認知症
○	－	○	△	△	－	△	－	△	○	－	△	△
○	－	○	○	○	○	○	○	－	○	－	○	○
○	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○
－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
△	－	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△

## ● ひざの関節まわりの筋肉を鍛えて、痛みを予防しましょう

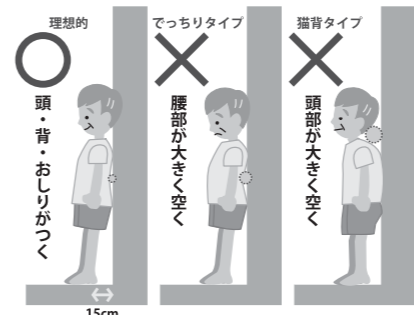
- ・運動を1セット10～20回の回数で3～4セット、行いましょう。
- ・運動中に痛みや疲労感を感じた場合はすぐに中止してください。
- ・運動のポイント：5秒間かけてゆっくりと行い、5秒間保持し、5秒間で元にもどします。
- ・翌日に筋肉痛やだるさを感じた場合は運動量を減らすなど、自分にとって無理のないように調整しましょう。

<b>ひざの押しさげ運動</b> 太ももに力を入れて、ひざ下のまくらを押しつづけます。 	<b>スクワット運動</b> 肩幅に足を開いて立った姿勢から、お尻をおろしていきます。 	<b>ブリッジ運動</b> ひざを立てた姿勢からお尻を持ちあげます。 	<b>かかとあげ運動</b> 壁を支えながらかかとをあげてつま先で立ちます。 
<b>ひざのばし運動</b> ひざをまっすぐになるまで伸ばします。 	<b>ふとももあげ運動</b> ひざを胸に近づけるように持ちあげます。 	<b>足の横あげ運動</b> 横向きに寝た姿勢で足を真上に持ちあげます。 	<b>腹筋運動</b> ひざを立てた姿勢から両手でひざを触る。(おへそをのぞき込むように体を起こします)。 

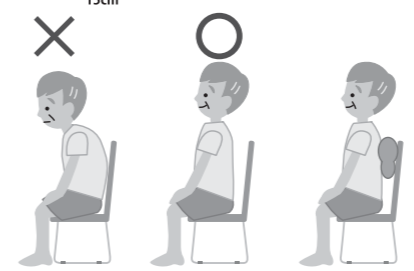
## ● 腰痛予防のための生活習慣！ 腰の痛みを予防するために、日頃の生活習慣を見直すことから始めましょう。

### 1 姿勢に気をつける

- ・仕事などで長時間同じ姿勢を続けると背骨にかかる力のバランスが崩れてしまいます。
- ・無意識のうちに筋力低下や猫背などが進み、体の柔軟性が失われ腰の痛みの原因を招きます。
- ・良い姿勢を保つ意識を持ちましょう。




理想的 ○ 頭・背・おしりがつく  
 でっぴりタイプ × 腰部が大きく空く  
 猫背タイプ × 頭部が大きく空く



悪い姿勢(猫背) × 良い姿勢 ○ 長時間座る時の工夫  
 ※首と肩は緊張させずリラックスした状態を保ちましょう

### 2 腰の負担をへらす

- ・「職場における腰痛予防対策指針（厚生労働省）」によれば、重量物の取り扱いは台車やリフターなどの機材を使用すること等が定められています。
- ・図のように、前かがみ姿勢での持ち上げ動作や体をひねる動作も腰の痛みの発生原因になりますので、腰に負担のかからない動作方法を知ることが大切です。





## 介護タクシー

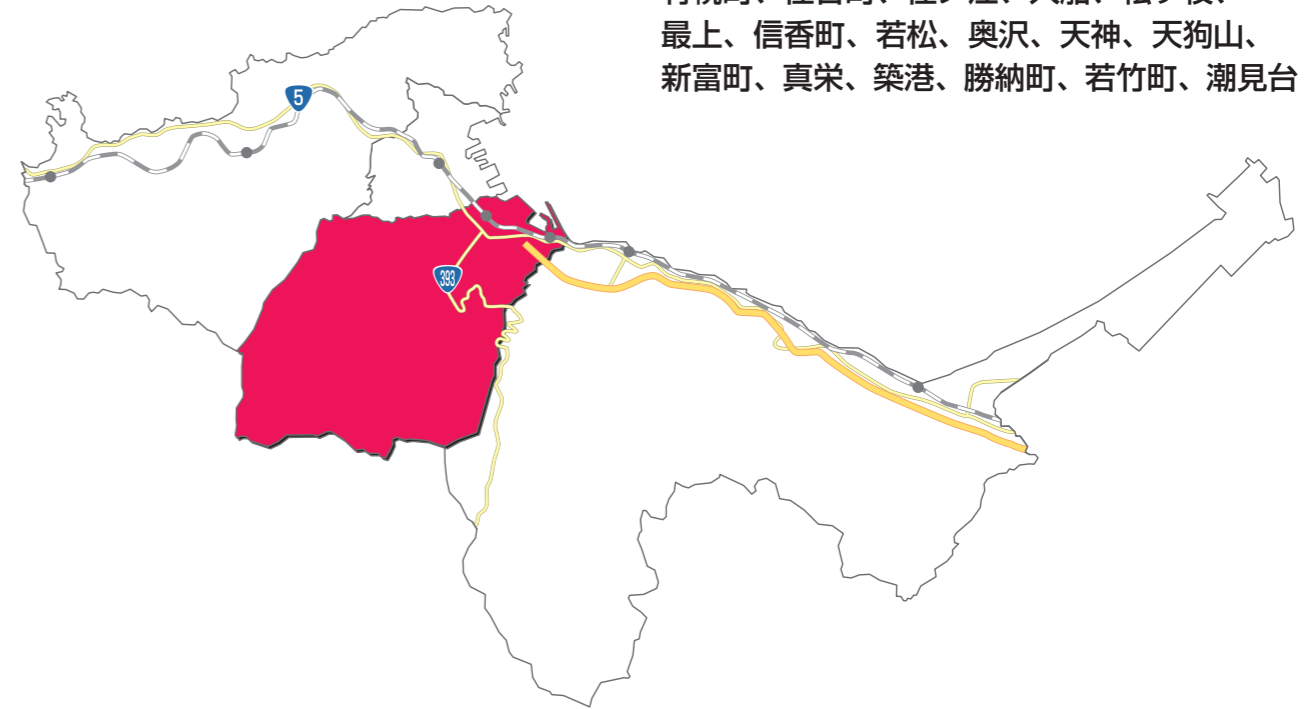
○：対応する、△：一部対応・要相談、－：対応なし

事業所名称	住所	電話番号 FAX	乗 降 時 介 助	座 席 リ フ ト	車 い す に 座 り た ま ま 乗 車	ス ト レ ッ チ ャ ー
ミドリ小型ハイヤー	047-0032 小樽市稲穂5-11-3	0134-25-4411 0134-24-1848	△	－	－	－



## 南部

有幌町、住吉町、住ノ江、入船、松ヶ枝、最上、信香町、若松、奥沢、天神、天狗山、新富町、真栄、築港、勝納町、若竹町、潮見台



## 地域包括支援センター担当区域

名 称	電話番号	担当地域（町名）
センター住所	FAX 番号	
小樽市北西部地域包括支援センター	TEL.28-2522	赤岩、忍路、オタモイ、幸、塩谷、祝津、高島、長橋3～5丁目、桃内、蘭島、旭町
〒048-2671 オタモイ1丁目20番18号 (特別養護老人ホームやすらぎ荘内)	FAX.28-2523	
小樽市中部地域包括支援センター	TEL.24-2525	港町、堺町、東雲町、相生町、山田町、花園、色内、稲穂、富岡、緑、錦町、豊川町、石山町、手宮、末広町、梅ヶ枝町、清水町、長橋1・2丁目
〒047-0032 稲穂2丁目22番1号 小樽経済センタービル1階	FAX.24-2575	
小樽市南部地域包括支援センター	TEL.61-7268	有幌町、住吉町、住ノ江、入船、松ヶ枝、最上、信香町、若松、奥沢、天神、新富町、真栄、築港、勝納町、若竹町、潮見台、天狗山
〒047-0008 築港10番1号(済生会小樽病院内)	FAX.61-7269	
小樽市東南部地域包括支援センター	TEL.51-2301	朝里、朝里川温泉、桂岡町、桜、新光、新光町、銭函、張碓町、春香町、船浜町、星野町、望洋台、見晴町
〒047-0154 朝里川温泉2丁目711番地4	FAX.52-1142	

## 病院

在宅支援診療所：□、機能強化型在宅支援診療所：■、無：－  
○：有、△：要相談、－：対応なし

病院名称	所在地	電話番号 FAX	連携窓口	直通電話	窓口営業日
－ 小樽中央病院	047-0021 小樽市入船2-2-18	0134-21-2222 0134-25-4111	医療福祉相談室		月～金
－ 南小樽病院	047-0002 小樽市潮見台1-5-3	0134-21-2333 0134-21-2600	地域医療連携室	0120-373-161	土日祝除く
－ 北海道済生会小樽病院	047-0008 小樽市築港10-1	0134-25-4321 0134-25-2888	地域医療支援課	0134-21-3019	月～金 土
－ 小樽市立病院	047-8550 小樽市若松1-1-1	0134-25-1211 0134-25-1600	地域医療連携室	0134-25-1605	土日祝除く
－ 協会小樽病院	047-8510 小樽市住ノ江1-6-15	0134-23-6234 0134-33-7752	地域医療福祉 連携室患者支 援センター	0134-21-5717 0134-21-5718	月～金 第1・3・5土

時間	訪 問 診 療	終 末 期 医 療	経 管 栄 養	人 工 透 析	ス ト マ	酸 素 吸 入	イン シュ リン	カ ニ ユ ー レ	尿 留 置 カ テ ー テ	腎 ろ う	褥 そ う	認 知 症	M R S A	C V ポ ー ト	標ぼう診療科目
0900-1700	－	－	△	○	－	△	△	△	△	－	△	△	－	△	内 循内 透内 外 心外 脳外 整外 リハ 放診
0830-1715	○	○	○	－	－	○	○	○	○	－	○	○	○	○	内 呼内 消内 循内 老年 外 リハ
0850-1700 0850-1230	－	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	△	○	内 消内 神内 循 泌 外 消外 整外 リハ 放
0830-1700	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	内 呼内 消内 循内 糖内 神内 小 泌 眼 耳咽 皮 外 心外 脳外 整外 形外 産婦 精 放診 放治 麻 病診 リ 内内 腎内 血内
0830-1650 0830-1200	－	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	内 消内 小 呼 循 外 整外 形外 呼外 産婦 放 麻

## 有床診療所

在宅支援診療所：□、機能強化型在宅支援診療所：■、無：－  
○：有、△：要相談、－：対応なし

病院名称	所在地	電話番号 FAX	連携窓口	直通電話	窓口営業日
－ 仲眼科	047-0021 小樽市入船2-4-10	0134-22-2562 0134-22-2570		0134-22-2562	土日祝除く
－ 中垣内科小児科医院	047-0021 小樽市入船2-4-8	0134-22-9631		0134-22-9631	月～金 土
□ 脳神経外科 おたる港南クリニック	047-0003 小樽市真栄1-6-1	0134-31-5566 0134-21-3232	ナースステ ーション		平日 土
－ うのクリニック	047-0015 小樽市住吉町7-5	0134-33-6586 0134-24-4439		0134-33-6586	月水金 火土
－ 三浦外科肛門科医院	047-0023 小樽市最上1-3-2	0134-22-6111 0134-22-6123	受付事務	0134-22-6111	

時間	訪 問 診 療	終 末 期 医 療	経 管 栄 養	人 工 透 析	ス ト マ	酸 素 吸 入	イン シュ リン	カ ニ ユ ー レ	尿 留 置 カ テ ー テ	腎 ろ う	褥 そ う	認 知 症	M R S A	C V ポ ー ト	標ぼう診療科目
0900-1700	△	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	△	－	眼
0900-1730 0900-1200	○	－	－	－	－	○	○	－	－	－	－	○	－	－	内
0900-1700 0900-1230	○	○	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	脳外 リハ
1000-1700 1000-1200	－	－	－	○	－	○	○	○	○	－	－	－	－	－	循 外
1400-1500	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○	－	－	－	－	肛 外

# 無床診療所

在宅支援診療所：□、機能強化型在宅支援診療所：■、無：－  
○：有、△：要相談、－：対応なし

	病院名称	所在地	電話番号 FAX	連携窓口	直通電話	窓口営業日
－	栗栖皮膚科泌尿器科	047-0021 小樽市入船1-11-15	0134-32-5555 0134-23-0087	事務		月火水金 水土
－	せのた内科クリニック	047-0021 小樽市入船1-8-15	0134-27-7171 0134-27-7179			土日祝除く
－	南樽整形さいとう	047-0021 小樽市入船2-3-5	0134-23-3290 0134-31-5351	事務	0134-23-3290	月火水金 木土
□	小野内科医院	047-0013 小樽市奥沢2-6-12	0134-22-5792 0134-24-0622		0134-22-5792	月金 火水木 土
－	森眼科クリニック	047-0002 小樽市潮見台1-15-34	0134-25-5541 0134-25-5141	院長	0134-25-5541	月火水金 木土
－	潮見台内科クリニック	047-0002 小樽市潮見台1-15-35	0134-25-5688 0134-25-5671			月金 火木 水土
－	阿久津内科医院	047-0014 小樽市住ノ江1-8-16	0134-33-5678 0134-34-2604	担当責任者 高橋		月火水金 木土
－	入船耳鼻咽喉科	047-0014 小樽市住ノ江2-1-3	0134-32-3387 0134-32-3386	院長		月火水金 木土
－	本多医院	047-0022 小樽市松ヶ枝1-18-10	0134-23-0873	受付		
－	小野整形外科	047-0001 小樽市若松町2-11	0134-34-3511 0134-34-3512	事務	0134-34-3511	月火水金 水土

時間	訪 問 （ 往 診 療 ）	終 末 期 医 療	経 管 栄 養	人 工 透 析	ス ト マ	酸 素 吸 入	イン シュ リン	カ ニ ユ ー レ	尿 留 置 カ テ	腎 ろ う	褥 そ う	認 知 症	M R S A	C V ポ ー ト	標ぼう診療科目
0900-1730 0900-1200	○	－	－	－	－	－	－	－	○	○	－	－	－	－	泌 皮
0830-1700	－	－	－	－	－	－	○	－	－	－	－	－	－	－	内 消
0830-1700 0830-1200	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	整外 リハ リ
0900-1800 0900-1700 0900-1230	○	－	－	－	－	－	○	－	－	－	－	○	－	－	内 消内 循内 小
0900-1700 0900-1200	△	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	眼
0900-1230 1400-1700 0900-1230 1400-1730 0900-1200	△	－	－	－	－	○	○	－	－	－	－	○	－	－	内 循 消
0900-1700 0900-1200	○	○	○	－	○	○	○	○	○	△	○	○	△	○	内 循
0900-1730 0900-1230	△	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	耳咽 ア
0900-1200	－	－	－	－	－	－	△	－	－	－	－	－	－	－	内
0900-1700 0900-1200	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	整外 リハ

## 歯科診療所

○：有、△：要相談、－：対応なし

病院名称	所在地	電話番号 FAX	往診	車椅子
なるみ歯科医院	047-0021 小樽市入船2-4-2	0134-25-6030 0134-25-8634	○	△
兵藤歯科医院	047-0021 小樽市入船2-6-16	0134-23-0172 0134-25-5847	○	△
池田歯科クリニック	047-0013 小樽市奥沢1-18-16	0134-23-4618	－	－
細川歯科医院	047-0018 小樽市奥沢2-7-25	0134-55-5480	○	△
潮見台歯科	047-0005 小樽市勝納町17-1	0134-29-3233 0134-29-3233	△	○
大倉歯科医院	047-0014 小樽市住ノ江1-8-21	0134-25-8148	－	－
南おたる歯科クリニック	047-0015 小樽市住吉町10-2	0134-23-4833	－	－
あかり歯科オフィス	047-0015 小樽市住吉町10-4	0134-26-6860 0134-26-6755	○	○
松ヶ枝歯科医院	047-0022 小樽市松ヶ枝町1-26-11	0134-34-1182 0134-34-1182	○	△
ふみ歯科	047-0023 小樽市最上1-35-12	0134-23-8218	△	△
ちっこう駅前デンタル クリニック	047-0001 小樽市若竹町13-217	0134-33-5222	○	－
納谷歯科	047-0017 小樽市若松1-8-21	0134-23-8032 0134-23-8032	○	△
小樽すこやか歯科	047-0017 小樽市若松1-9-10	0134-61-6188 0134-61-6187	○	○
佐藤歯科	047-0017 小樽市若松2-7-20	0134-23-2636 0134-23-2631	○	○

### 口腔介護 ワンポイントアドバイス

#### 口腔ケアが認知症発症を少なくする！

厚生労働省の推計によると、65歳以上の高齢者の約462万人、7人に1人が認知症患者と推計されており、軽度認知障害とされる約400万人と合わせると、65歳以上の高齢者の4人に1人が認知症やその予備群とも言われており、いわゆる団塊の世代が75歳以上となる10年後の2025年には、65歳以上の高齢者の5人に1人、700万人が認知症になると推計されているなか、歯がほとんどなく義歯を使用しない人の認知症発症は1.9倍、義歯を使用する人は認知症発症が4割抑制される。

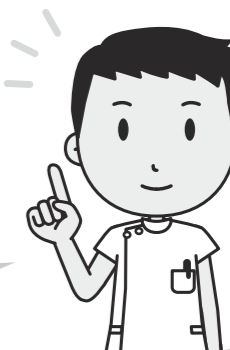
口腔ケアや歯科治療で増えると推測されている認知症患者の発症抑制につながります。

## 通院ができないからとあきらめないで！

- 介護が必要な高齢者などのご家族
- 介護サービスを担当している施設・事業所の職員の方
- 医師・看護師等の医療関係者の方

要介護高齢者の歯科治療や口腔ケアに関する相談や訪問歯科診療の申し込みを受け付けています。

ささいなことでもどうぞご相談ください。



## 在宅歯科医療連携室では・・・

- うまくかめない
  - 飲み込めない
  - よくむせる
- など食事の摂取に関すること

- サービス担当者会議
- 症例検討会(ケースカンファレンス)
- 低栄養・摂食嚥下
- 地域ケア会議・地域支援事業への参画に関すること

口腔乾燥に関すること



などのご相談も受け付けています。お気軽にご連絡ください。

【小樽市歯科医師会】月曜日～金曜日 10:00～16:30

☎0134-27-3000 FAX:0134-27-4070

薬局

○：対応する、△：一部対応・要相談、－：対応なし

保険薬局名	所在地	電話番号 FAX	開局時間	
メルヘン調剤薬局	047-0021 小樽市入船1-8-16	0134-21-5755 0134-21-5760	月～金 土	0830-1730 0830-1230
ノルデン薬局入船店	047-0021 小樽市入船2-2-20	0134-23-1201 0134-23-1291	月～金 土	0840-1740 0840-1240
なの花薬局南小樽店	047-0021 小樽市入船2-3-2	0134-27-3989 0134-22-3483	月～金 土	0900-1800 0900-1300
入船調剤薬局	047-0021 小樽市入船2-4-3	0134-27-5505 0134-27-5510	月火木金 水 土	0900-1800 0900-1700 0900-1230
山田薬局	047-0013 小樽市奥沢1-14-5	0134-24-3535 0134-33-8626	平日 土曜	0900-1800 0900-1500
シマダ薬局	047-0013 小樽市奥沢2-6-10	0134-25-1615 0134-25-1624	月金 火水木 土	0900-1800 0900-1730 0900-1230
オグラ薬局	047-0013 小樽市奥沢3-26-1	0134-23-2062 0134-23-2163		0800-1900
日本調剤小樽薬局	047-0005 小樽市勝納町8-25	0134-22-3170 0134-22-3171	平日 土曜	0900-1800 0900-1300
なの花薬局潮見台店	047-0002 小樽市潮見台1-15-33	0134-23-9993 0134-23-9995	平日	0900-1800
パシフィック薬局南小樽店	047-0002 小樽市潮見台1-5-6	0134-27-4193 0134-27-4192	平日 土曜	0840-1700 0840-1200
木下薬局	047-0004 小樽市新富町15-14	0134-22-8593 0134-22-1282	平日 土曜	0900-1800 0900-1300
センター薬局南小樽店	047-0014 小樽市住ノ江1-2-15	0134-64-1452 0134-64-1462	月～金 土	0900-1800 0900-1200
わかくさ薬局小樽店	047-0014 小樽市住ノ江1-4-10	0134-64-1337 0134-64-1357		0830-1730
ノルデン薬局南小樽店	047-0014 小樽市住ノ江1-4-12	0134-31-0711 0134-31-0712		0830-1730
クリオネ住ノ江薬局	047-0014 小樽市住ノ江1-4-14	0134-61-1375 0134-61-1376	月～金 土	0830-1730 0830-1230
ココカラファイン薬局 小樽住ノ江店	047-0014 小樽市住ノ江1-4-16	0134-31-5111 0134-31-5113	平日 土	0830-1800 0830-1330
アーバン調剤薬局	047-0014 小樽市住ノ江1-7-13	0134-31-5300 0134-31-5301	月～金 土(第1・3・5)	0830-1730 0830-1300
太誠堂薬局住ノ江支店	047-0014 小樽市住ノ江1-8-18	0134-23-0260 0134-23-0107	月火水金 木 土	0900-1730 0900-1700 0900-1230
住ノ江薬局	047-0014 小樽市住ノ江2-1-2	0134-65-8338 0134-65-8355	月～金 土	0900-1730 0900-1230
松ヶ枝堂薬局住吉支店	047-0015 小樽市住吉町8-18	0134-33-0939 0134-61-1062	月火水金 土	0900-1730 0900-1230
イオン薬局小樽店	047-0008 小樽市築港11-6	0134-21-6497 0134-21-6498	月～土 日曜祝日	0900-1800 1000-1900
なの花薬局小樽築港店	047-0008 小樽市築港9-12	0134-24-6000 0134-24-6111	月～金 土	0900-1800 0900-1300

時間外対応	在宅訪問	麻薬調剤	無菌調剤 (クリーンゾーンの 有無)	備考
△	○	○	－	
△	△	○	－	
△	○	○	－	
△	△	○	－	
－	－	－	－	
－	－	○	－	
－	－	－	－	
○	○	○	－	
△	○	○	－	
△	○	○	－	
△	○	○	－	
△	○	○	－	
△	○	○	－	
○	○	○	－	
△	○	○	－	
○	○	○	－	
△	△	○	－	
－	－	－	－	
△	○	○	－	

保険薬局名	所在地	電話番号 FAX	開局時間	
ノルデン薬局小樽築港店	047-0008 小樽市築港9-12	0134-24-5011 0134-21-5012	月～金 土	0900-1800 0900-1300
なの花薬局まさかえ店	047-0003 小樽市真栄1-6-2	0134-22-0018 0134-31-5589	月～金 土	0900-1800 0900-1300
松ヶ枝堂薬局	047-0022 小樽市松ヶ枝1-18-7	0134-33-0322 0134-33-2496	月火水金 木 土	0900-1800 0900-1700 0900-1230
碧薬局	047-0023 小樽市最上1-3-6	0134-34-1232 0134-34-1250	月～金 土	0900-1800 0900-1300
サッポロドラッグストア 調剤薬局小樽若松店	047-0017 小樽市若松2-6-8	0134-21-6221 0134-21-6222	月～金	0900-1800

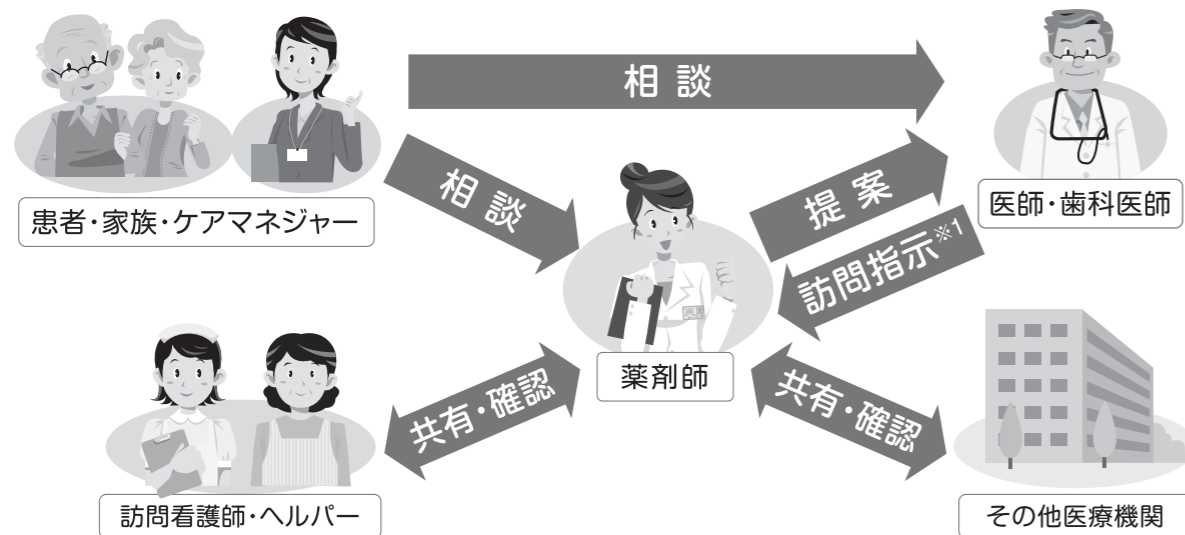
時間外対応	在宅訪問	麻薬調剤	無菌調剤 (クリンパンの有無)	備考
△	○	○	－	
△	○	○	－	
△	○	○	－	
△	○	○	－	
△	△	○	－	

～医療・介護福祉関係者の皆様へ～

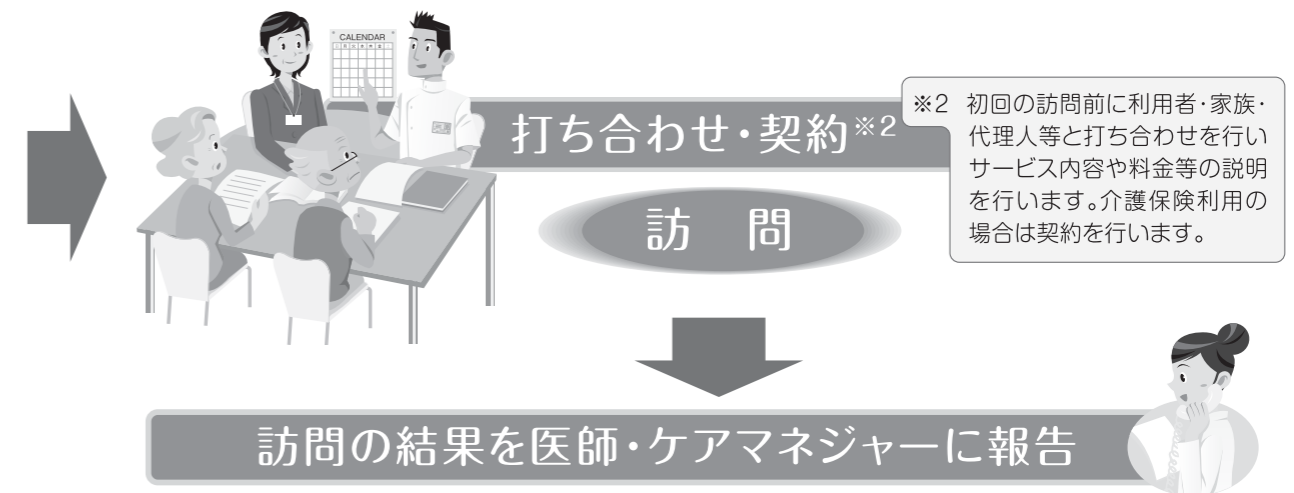
薬剤師・在宅訪問サービスの流れと内容

医師・歯科医師から患者の生活状況・薬剤管理の問題・通院困難などの様々な状況の考慮により訪問指示が出されます。薬剤師は薬局窓口で発見した問題や家族やケアマネジャー、そのほか多職種からの相談を受け医師へ訪問提案を行う場合があります。

※薬剤師の在宅訪問サービスを利用するには「通院困難な患者」との規定があります。この場合の通院困難とは患者単独での通院を意味しますので、家族や介護ヘルパー等の付き添いが必要な方はサービスの利用が可能です。



※1 処方箋の備考欄に在宅訪問とわかるように「在宅訪問」「在宅」「訪問」「居宅」等と記載してください。または、電話等による口頭指示でも構いません。医療機関は薬局へ既往歴・病状・身体状況・介護状況等の患者情報提供書の提出をお願いいたします。



※2 初回の訪問前に利用者・家族・代理人等と打ち合わせを行いサービス内容や料金等の説明を行います。介護保険利用の場合は契約を行います。

薬局では事前に薬学的管理指導計画を作成のうえ訪問します。服薬状況や残薬・保管状況等を確認して、薬局窓口では十分行えない患者個々の生活状況にあった工夫が行えます。訪問で行った内容や残薬状況の要点、薬剤師として医師等に伝えるべきアセスメント事項などを報告いたします。また、家族や介護職員の方々からの細かな要望や質問については、医師と綿密に連絡を取り合うことで解決をはかります。これらの内容はケアマネジャーへもすみやかに報告いたします。

訪問看護師や病院薬剤師との連携や退院時カンファレンスへの参加により、更にきめ細やかなサービスの提供が可能となります。

高カロリー輸液や麻薬などの注射薬に対応可能な薬局もございます。

## 居宅介護支援事業所

特定事業所加算 (○：有、－：無)  
24時間対応 (○：対応する、△：一部対応・要相談、－：対応なし)

事業所名	事業所所在地	電話番号 FAX	特定 事業所 加算Ⅰ	特定 事業所 加算Ⅱ	特定 事業所 加算Ⅲ	24 時間 対応	備考
SOMPOケア小樽入船 居宅介護支援事業所	047-0021 小樽市入船2-10-13 日成ビルディング2F	0134-31-6560 0134-31-7008	－	○	－	○	
ケア・オフィス 優 (居宅支援課)	047-0021 小樽市入船3-7-21	0134-64-5255 0134-64-5861	－	－	－	－	
花てまり 居宅介護支援事業所	047-0021 小樽市入船4-12-4	0134-33-6660 0134-31-6707	－	－	－	○	
居宅介護支援事業所 いなほ	047-0021 小樽市入船4-28-1	0134-33-2022 0134-33-2040	－	－	－	－	
ケアプランセンター あすなる	047-0021 小樽市入船4-5-15	0134-21-3500	－	－	－	－	
ケアステーションはあと 居宅介護支援事業所	047-0013 小樽市奥沢1-1-1	0134-61-1652 0134-61-1654	－	－	－	－	
居宅介護支援事業所 アイケア奥沢口	047-0013 小樽市奥沢1-16-2	0134-31-7017 0134-31-7018	－	－	－	－	
ニチイケアセンター 小樽奥沢	047-0013 小樽市奥沢1-25-11	0134-21-5800 0134-21-5802	－	○	－	○	
あさがお ケアプランセンター	047-0013 小樽市奥沢3-23-13	0134-26-6484 0134-26-6487	－	－	－	－	
居宅介護支援事業所 夢	047-0005 小樽市勝納町8-25	0134-64-9580 0134-64-9581	－	－	－	－	
ケアステーション かがやき	047-0016 小樽市信香町1-10	0134-27-8558 0134-27-8338	－	－	－	－	
居宅介護支援 若葉	047-0014 小樽市住ノ江1-8-11	0134-64-1102 0134-64-1145	－	○	－	○	
済生会指居宅介護支援事 業所 はまなす	047-0008 小樽市築港10-1	0134-24-3133 0134-24-3134	－	－	－	△	
阿久津内科 居宅介護支援事業所	047-0017 小樽市若松2-7-12 ヴェリセ・ヴィラおたる	0134-23-1642 0134-21-6102	－	－	－	－	

※特定事業所加算Ⅰ (主任ケアマネ2名+ケアマネ3名→合わせて5名以上などの要件)  
特定事業所加算Ⅱ (主任ケアマネを含め4名以上などの要件)  
特定事業所加算Ⅲ (主任ケアマネを含め3名以上などの要件)

## ケアマネジャーが活躍している場所と業務内容

その他の業務

○給付管理業務

サービス利用料の利用者負担分を除いた金額は国民健康保険団体連合会に請求のため、実際に利用したサービスの確認や適正に請求されているかの正誤性の判断、かかった費用の算出、書類作成などを実施している

○認定代行申請 (新規申請、区分変更)

初めての介護保険申請や認定を受けた時の状況より現状が悪化、または変化・改善が見られる場合など、対象者の状態を正確に反映できていない場合、区分変更申請の手続きを代行

<補足>ターミナル期 (がん末期) の申請

通常、要介護認定は申請から認定までには平均すると1ヶ月程度要するため、介護サービスの利用について緊急な場合は、申請時の申し出ることによって早期に認定結果が出されるよう協力体制が確立している

## 訪問介護事業所

○：対応する、△：一部対応・要相談、－：対応なし

介護事業所名	事業所所在地	電話番号 FAX	通院 等乗 降介 助	座 席リ フト	車 いす のま ま乗 車	ス ト レ ッ チ ャ ー	介 護 保 険 外 サ ー ビ ス	介護保険外サ ー ビ ス 内 容
訪問介護支援サービス こもれび	047-0021 小樽市入船	0134-23-6775 0134-23-6764	○	－	○	－	○	通院送迎サ ー ビ ス・家 事 代 行 サ ー ビ ス
SOMPOケア小樽入船	047-0021 小樽市入船2-10-13 日成ビルディング2F	0134-31-7007 0134-31-7008	－	－	－	－	○	家事代行サ ー ビ ス・外 出 介 助 等
ケア・オフィス 優(介護課)	047-0021 小樽市入船3-7-21	0134-64-5254 0134-64-5861	○	－	○	－	○	自費30分 ¥900
ヘルパーステーション 花てまり	047-0021 小樽市入船4-12-4	0134-27-2745 0134-31-6707	○	－	－	－	○	通院介助・送迎
ケアオフィスDAN	047-0021 小樽市入船4-17-2	0134-22-8500 0134-22-2020	○	－	－	－	○	介護タクシー
ケアサポート あすなる	047-0021 小樽市入船4-5-15	0134-21-3500 0134-21-0810	○	－	○	－	○	洗濯・掃 除代 行 等
ケアサービス まごころ	047-0013 小樽市奥沢1-1-6 カーサヤマダ101	0134-31-0888 0134-31-5550	○	○	－	－	○	家事代行・身 体 介 護
訪問介護ステーション アイケア奥沢口	047-0013 小樽市奥沢1-16-2	0134-31-7017 0134-31-7018	－	－	－	－	－	
ニチイケアセンター 小樽奥沢	047-0013 小樽市奥沢1-25-11	0134-21-5800 0134-21-5802	－	－	－	－	○	ニチイライ フ (日 常 生 活 支 援 他) 家 事 代 行 サ ー ビ ス
ヘルパーステーション つくし	047-0013 小樽市奥沢21-4	0134-64-1945 0134-64-1946	○	－	○	－	○	家事代行サ ー ビ ス
小樽訪問介護ステーショ ン 友	047-0005 小樽市勝納町9-111 ハーバーライトビュー 1F	0134-64-5536 0134-64-5537	△	－	－	－	○	家事代行サ ー ビ ス (大 掃 除 等) 身 体 サ ー ビ ス
サポウト ふかがわ	047-0002 小樽市潮見台2-14-25	0134-23-2334 0134-23-2336	○	△	－	－	△	要支援者の通院 付 き 添 い や 短 時 間 の 除 雪 な ど
ケアステーション かがやき	047-0016 小樽市信香町1-10	0134-27-8558 0134-27-8338	○	－	○	－	－	
ヘルパーステーション 若葉	047-0014 小樽市住ノ江1-8-11	0134-21-0488 0134-21-0489	○	－	○	－	○	
ケアサポート 笑こころ	047-0022 小樽市松ヶ枝2-12-14	0134-26-6606 0134-26-6850	○	△	△	－	－	
ヘルパーステーション なぎさ	047-0023 小樽市最上1-11-9	0134-26-6722	○	○	○	－	○	
ヘルパーステーション ゆとり	047-0023 小樽市最上1-17-22	0134-21-6531 0134-21-6531	－	－	－	－	○	家事代行サ ー ビ ス

## 訪問看護ステーション

○：対応する、△：一部対応・要相談、－：対応なし

事業所名	事業所所在地	電話番号 FAX	終末期 医療	経管 栄養	人工 透析	ス ト マ	酸 素 吸 入
ケア・オフィス 優(看護課)	047-0011 小樽市入船3-7-21	0134-64-5221 0134-64-5861	○	○	○	○	○
訪問看護ステーションアザレア	047-0021 小樽市入船4-28-1	0134-23-3280 0134-23-3281	－	－	○	－	－
訪問看護ステーションそら	047-0013 小樽市奥沢1-1-1	0134-55-5333 0134-55-5858	○	○	○	○	○
訪問看護ステーション アイケア奥沢口	047-0013 小樽市奥沢1-16-2	0134-22-5260	○	○	○	○	○
小樽訪問看護ステーション	047-0013 小樽市奥沢1-17-10	0134-23-3877 0134-23-3871	○	○	△	○	○
北海道社会事業協会小樽病院	047-8510 小樽市住ノ江1-6-15	0134-23-6234 0134-33-7752	○	○	－	○	○
社会福祉法人恩賜財団済生会支部 北海道済生会小樽病院	047-0008 小樽市築港10-1	0134-25-4321 0134-25-2888	○	○	○	○	○

イン シュ リン	カ ニ ユ ー レ	尿 留 置 カ テ	腎 ろ う	褥 そ う	認 知 症	M R S A	C V ポ ー ト	2 4 時 間 対 応 体 制 加 算	2 4 時 間 連 絡 体 制 加 算	緊 急 時 訪 問 看 護 加 算	P T	O T	S T	提供範囲
○	○	○	○	○	○	○	○	○	－	○	○	○	－	小樽市
○	－	－	－	－	○	－	－	－	－	○	－	－	－	小樽市
○	○	○	○	○	○	○	○	－	○	－	○	○	－	小樽市
○	○	○	○	○	○	△	○	○	○	○	－	－	－	
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	－	－	－	小樽市
○	○	○	○	○	○	○	○	－	－	－	－	－	－	小樽市
○	○	○	○	○	○	△	△	－	－	－	－	－	－	小樽市

### ☆訪問看護ステーションとは

保健師、看護師が管理者となり運営している。

訪問スタッフとしては、保健師、看護師、准看護師の他、事業所によっては理学療法士、作業療法士、言語聴覚士（リハビリスタッフ）を配置しております。

- ・24時間連絡体制 → 連絡のみで実施訪問はしていません。
- ・24時間対応体制（いつでも状況に応じて訪問します）の契約の元、いつでも看護師と連絡を取ることができ、主治医との連携を行いご家族と共にご自宅での看取りの支援を行っております。

\*主治医はどの医療機関の指示でも受けられます。

### ☆訪問看護ステーションは唯一、介護保険と医療保険を併用可能なサービスです。

（いずれも主治医より指示書が必要です）

<例>

介護保険の利用者が「急性増悪」と判断された場合、又は退院直後で頻回なサービスが必要と判断された場合、主治医より「特別指示書」の発行を受け「1ヶ月に1度、14日間、医療保険」で訪問看護を受けることが出来ます。（指示書発行が月に1度の為、発効日によっては28日間連続が可能です）

### ☆「医療優先疾患」下記の疾患は「優先」の為、介護保険では利用不可となります

○末期の悪性腫瘍 ○多発性硬化症 ○重症筋無力症 ○スモン ○筋萎縮性側索硬化症 ○脊髄小脳変性症  
○ハンチントン病 ○進行性筋ジストロフィー症 ○パーキンソン病関連疾患（進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症、パーキンソン病：ホーエン・ヤールの重症度分類がステージ三以上であって生活機能障害度がⅡ度又はⅢ度のものに限る。） ○多系統萎縮症（線条体黒質変性症、オリブ橋小脳萎縮症及びシャイ・ドレーガー症候群） ○プリオン病 ○亜急性硬化性全脳炎 ○ライソゾーム病 ○副腎白質ジストロフィー ○脊髄性筋萎縮症 ○球脊髄性筋萎縮症 ○慢性炎症性脱髄性多発神経炎 ○後天性免疫不全症候群 ○頸髄損傷 ○人工呼吸器を使用している状態

医療保険は原則週3回までとされていますが（介護保険対象外の方など）上記疾患は（疾患により異なる算定もある、又は複数のステーションを併用できるものもある）毎日、1日3回迄のサービスが受けられます。

リハビリスタッフが配置されているステーションは、リハビリも医療保険となります。



## 訪問リハビリテーション

○：対応する、△：一部対応・要相談、－：対応なし

病院名称	事業所所在地	電話番号 FAX	P	O	S	提供範囲
			T	T	T	
南小樽病院	047-0002 小樽市潮見台1-5-3	0134-21-2333 0134-21-2600	○	○	○	小樽市全域
脳神経外科 おたる港南クリニック	047-0003 小樽市真栄1-6-1	0134-31-5566 0134-21-3232	○	○	－	小樽市

## 通所介護

○：対応する、△：一部対応・要相談、－：対応なし

事業所名称	住所	電話番号 FAX	宿 泊 対 応	中 重 度 加 算	N	P	O	S
					S	T	T	T
南樽整形デイサービス	047-0021 小樽市入船4-17-12	0134-22-1010 0134-22-9090	－	－	○	－	－	－
デイサービスセンター アザレア	047-0021 小樽市入船4-28-1	0134-61-1752 0134-23-3281	－	－	○	○	－	－
ニチケアセンター 小樽奥沢	047-0013 小樽市奥沢1-25-11	0134-21-5800 0134-21-5802	－	－	○	－	－	－
デイサービスセンター ラポールなんたる	047-0017 小樽市若松2-8-20	0134-64-1167 0134-64-1180	－	－	○	－	－	－

※中重度加算の為の主な要件

- ・看護職員あるいは介護職員の人員配置で、基準値に加え常勤換算2以上多く配置されている。
- ・利用者のうち、要介護3以上の割合が3割以上である。
- ・サービス提供時間内には専従の看護職員が1名以上配置されている。

## 地域密着型通所介護

○：対応する、－：対応なし

事業所名称	住所	電話番号 FAX	N	P	O	S
			S	T	T	T
リハビリ特化型デイサービス カラダラボ小樽入船	047-0021 小樽市入船1-1-14	0134-64-1226 0134-64-1229	○	－	－	－
デイサービスセンター あすなる	047-0021 小樽市入船4-5-15	0134-21-3500 0134-21-0810	○	－	－	－
ケアステーション はあとDS	047-0013 小樽市奥沢1-1-1	0134-61-1652 0134-61-1654	－	－	－	－
アイケア小樽 デイサービスセンター	047-0013 小樽市奥沢1-17-1 アイケア奥沢ビル1F	0134-31-5001 0134-31-5002	○	－	－	－
デイサービスセンター ゆとり	047-0023 小樽市最上1-17-22	0134-21-6531 0134-21-6531	○	－	－	－

## 通所リハビリテーション

○：対応する、－：対応なし

事業所名	事業所所在地	電話番号 FAX	N	P	O	S
			S	T	T	T
マイトリーおたる 通所リハビリテーション	047-0013 小樽市奥沢1-2-2	0134-21-2555 0134-21-2533	－	－	○	○
通所リハビリテーション すまいる	047-0002 小樽市潮見台1-5-3	0134-21-4553 0134-21-4557	○	○	○	○

## 訪問リハビリテーションとは？

### <目的>

生活の場にお伺いして、日常生活の自立と家庭内さらには社会参加の向上を図ることが目的とされています。

### <対象>

- ・医療保険での訪問リハビリテーション
- ・介護保険での訪問リハビリテーション

※認知症、難病、悪性腫瘍、内部障害、終末期なども対象となっています。

※介護保険認定者は、介護保険での訪問リハビリテーションとなります。

※特定疾患（指定難病）医療受給者証を持っている方は、医療系サービスは公費対象となり減免措置があります。

※利用者様のかかりつけ医と訪問リハビリ事業所が別法人でもサービス提供は可能です。

### <訪問リハビリの特徴>

心身障害、生活障害、住環境等確認して自宅生活の中で利用者自身の機能維持・向上を図りつつ、外来や通所とは異なり、実際の生活場面でのリハビリテーションを提供することができるため、実際の暮らしの環境に適合したアプローチを行うことができます。

### <通所リハビリテーションとの併用は可能？>

通所リハビリテーションとの併用は可能です。ケアマネジメントの結果、必要があるとの判断がなされた場合には、訪問リハビリの利用ができます。

例えば、実際の在宅場面でのADLアプローチが必要であると判断された場合など。

## 介護老人保健施設

○：対応する、△：一部対応・要相談、－：対応なし

施設名称	所在地	電話番号 FAX	連携窓口
老人保健施設マイトリーおたる	047-0013 小樽市奥沢1-2-2	0134-21-2555 0134-21-2533	相談課

直通電話	窓口営業日	時間	終末期医療	経管栄養	人工透析	ストマ	酸素吸入	インシュリン	カニニューレ	尿留置カテ	腎ろう	褥そ	認知症	M R S A	C V ポート	P T	O T	S T
0134-21-2555	日祝除く	0900-1700	－	△	－	－	○	○	－	○	△	○	○	○	△	－	○	○

## グループホーム

事業所名称	所在地	電話番号 FAX
グループホーム レジデンスポピー	047-0021 小樽市入船4-22-3	0134-55-5118 0134-55-5118
グループホーム 自由の詩	047-0021 小樽市入船5-13-13	0134-26-6036 0134-26-6037
グループホーム 自由の風	047-0013 小樽市奥沢2-10-18	0134-24-2275 0134-24-2276
あんしんケアホーム和光	047-0002 小樽市潮見台2-3-4	0134-23-1777 0134-23-7188
グループホーム ひまわりの丘	047-0015 小樽市住吉町5-22	0134-24-7000 0134-24-7003
グループホーム 自由の樹	047-0023 小樽市最上1-36-4	0134-33-0330 0134-33-0337
グループホーム 花	047-0023 小樽市最上2-19-9	0134-27-2104 0134-27-2220
グループホーム いこい	047-0001 小樽市若竹町10-14	0134-21-5333 0134-22-0007

看護師配置 (○：常勤、△：非常勤・外部契約等、－：無)  
○：有、△：要相談、－：対応なし

看護師配置	看取り	ガン末期	経管栄養	人工透析	ストマ	酸素吸入	インシュリン	カニニューレ	尿留置カテーテル	認知症
－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
△	○	△	－	△	○	△	△	－	○	○
△	○	△	－	△	○	△	△	－	○	○
○	－	－	－	○	○	－	－	－	○	○
△	△	△	－	－	－	－	－	－	△	○
△	○	△	－	△	○	△	△	－	○	○
△	－	－	－	－	－	－	－	－	－	○
△	○	△	－	－	－	－	△	－	△	○

### <介護老人保健施設でのリハビリテーションって？>

『介護老人保健施設（老健）』は、病状は安定しているけれど、自宅での生活には支障があるという場合に『家庭復帰を目指すため』に一定期間入所し、看護・介護・リハビリなどを行う、病院と自宅の中間的施設として位置づけられる施設です。また、在宅生活をしている方を短期的に入所、集中的にリハビリを行い、在宅生活を長く継続するための支援の役割もあります。

老健の入所者は患者ではありません。「生活する主体」であり、どのように生活を送っていただくかが大切です。理学療法士・作業療法士・言語聴覚士により身体機能、精神機能、コミュニケーション機能、嚥下機能、ADL、社会性・環境などを評価し、向上の練習が行われます。残された機能を最大限に引き出し、施設を卒業して住み慣れた地域で大いに楽しみながら生活ができるように整えていくこと全てが老健のリハビリテーションです。

## サービス付高齢者住宅・老人ホーム等

建物名称	住所	電話番号 FAX
アザレアおたる入船	047-0021 小樽市入船4-28-1	0134-23-3280 0134-23-3281
カーム入船	047-0021 小樽市入船4-5-15	0134-21-3500 0134-21-0810
アイケアハウスコーナー奥沢口	047-0013 小樽市奥沢1-17-1	0134-31-3727 0134-31-7018
アイケアハウス小樽	047-0013 小樽市奥沢1-17-19	0134-31-3727 0134-31-7018
プランJ R小樽築港	047-0008 小樽市築港9	0134-61-1812 0134-61-1815
ぬくもりの里	047-0023 小樽市最上1-24-3	0134-31-5500 0134-31-5522
ヴェリセ・ヴィラおたる	047-0017 小樽市若松2-7-12	0134-21-6100 0134-21-6102

看護師有無 (○：常勤、△：非常勤・外部契約等、－：無)  
○：有、△：要相談、－：対応なし

看護師有無	24時間看護師配置	日中帯看護師配置	看取り	ガン末期	経管栄養	人工透析	ストマ	酸素吸入	インシュリン	カニニューレ	尿留置カテーテル	認知症
○	△	○	△	△	△	○	△	△	○	△	△	△
－	－	－	△	○	－	△	△	△	△	△	△	○
△	△	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
△	△	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
－	－	－	○	○	－	－	－	△	－	－	△	○
－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	△
－	－	－	－	－	－	△	△	△	△	－	△	△

## ● ひざの関節まわりの筋肉を鍛えて、痛みを予防しましょう

- ・運動を1セット10～20回の回数で3～4セット、行いましょう。
- ・運動中に痛みや疲労感を感じた場合はすぐに中止してください。
- ・運動のポイント：5秒間かけてゆっくりと行い、5秒間保持し、5秒間で元にもどします。

・翌日に筋肉痛やだるさを感じた場合は運動量を減らすなど、自分にとって無理のないように調整しましょう。

**ひざの押しさげ運動**

太ももに力を入れて、ひざ下のまくらを押しつぶします。

**スクワット運動**

肩幅に足を開いて立った姿勢から、お尻をおろしていきます。

**ブリッジ運動**

ひざを立てた姿勢からお尻を持ちあげます。

**かかとあげ運動**

壁を支えながらかかとをあげてつま先で立ちます。

**ひざのばし運動**

ひざをまっすぐになるまで伸ばします。

**ふとももあげ運動**

ひざを胸に近づけるように持ちあげます。

**足の横あげ運動**

横向きに寝た姿勢で足を真上に持ちあげます。

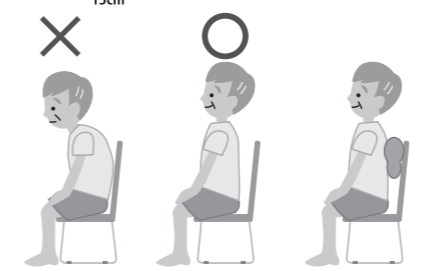
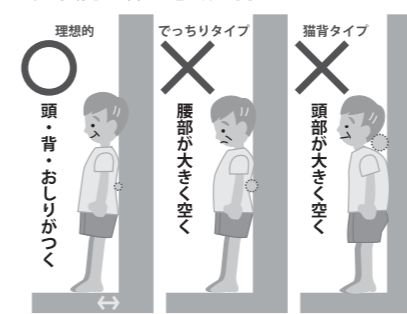
**腹筋運動**

ひざを立てた姿勢から両手でひざを触る。(おへそをのぞき込むように体を起こします)。

## ● 腰痛予防のための生活習慣！ 腰の痛みを予防するために、日頃の生活習慣を見直すことから始めましょう。

### 1 姿勢に気をつける

- ・仕事などで長時間同じ姿勢を続けると背骨にかかる力のバランスが崩れてしまいます。
- ・無意識のうちに筋力低下や猫背などが進み、体の柔軟性が失われ腰の痛みの原因を招きます。
- ・良い姿勢を保つ意識を持ちましょう。



悪い姿勢(猫背) 良い姿勢 長時間座る時の工夫  
※首と肩は緊張させずリラックスした状態を保ちましょう

### 2 腰の負担をへらす

- ・「職場における腰痛予防対策指針（厚生労働省）」によれば、重量物の取り扱いは台車やリフターなどの機材を使用すること等が定められています。
- ・図のように、前かがみ姿勢での持ち上げ動作や体をひねる動作も腰の痛みの発生原因になりますので、腰に負担のかからない動作方法を知ることが大切です。



## 介護タクシー

○：対応する、△：一部対応・要相談、－：対応なし

事業所名称	住所	電話番号 FAX	乗 降 時 介 助	座 席 リ フ ト	車 い す に 座 り た ま ま 乗 車	ス ト レ ッ チ ャ ー
熊介護タクシー	047-0021 小樽市入船3-18-25	090-2815-5107	△	－	○	－
ケア・オフィス優	047-0021 小樽市入船3-7-21	0134-64-5888 0134-64-5861	○	－	○	－
イマーシュ 介護タクシー夢	047-0005 小樽市勝納町8-25	0134-64-9667 0134-64-9581	○	－	○	○
ヘルパーステーション若菜	047-0041 小樽市住ノ江1-8-11	0134-21-0488 0134-21-0489	○	－	○	－
こだま交通	047-0001 小樽市若松1-6-16	0134-25-1234 0134-25-1236	－	○	○	○



## 東南部

朝里、朝里川温泉、桂岡町、桜、新光、  
新光町、銭函、張碓町、春香町、船浜町、  
星野町、望洋台、見晴町



## 地域包括支援センター担当区域

名 称	電話番号	担当地域（町名）
センター住所	FAX 番号	
小樽市北西部地域包括支援センター	TEL.28-2522	赤岩、忍路、オタモイ、幸、塩谷、祝津、高島、 長橋3～5丁目、桃内、蘭島、旭町
〒048-2671 オタモイ1丁目20番18号 (特別養護老人ホームやすらぎ荘内)	FAX.28-2523	
小樽市中部地域包括支援センター	TEL.24-2525	港町、堺町、東雲町、相生町、山田町、花園、 色内、稲穂、富岡、緑、錦町、豊川町、石山町、 手宮、末広町、梅ヶ枝町、清水町、長橋1・2丁目
〒047-0032 稲穂2丁目22番1号 小樽経済センタービル1階	FAX.24-2575	
小樽市南部地域包括支援センター	TEL.61-7268	有幌町、住吉町、住ノ江、入船、松ヶ枝、最上、 信香町、若松、奥沢、天神、新富町、真栄、 築港、勝納町、若竹町、潮見台、天狗山
〒047-0008 築港10番1号(済生会小樽病院内)	FAX.61-7269	
小樽市東南部地域包括支援センター	TEL.51-2301	朝里、朝里川温泉、桂岡町、桜、新光、新光町、 銭函、張碓町、春香町、船浜町、星野町、 望洋台、見晴町
〒047-0154 朝里川温泉2丁目711番地4	FAX.52-1142	

## 病院

在宅支援診療所：□、機能強化型在宅支援診療所：■、無：－  
○：有、△：要相談、－：対応なし

病院名称	所在地	電話番号 FAX	連携窓口	直通電話	窓口営業日
－ 木下病院	047-0152 小樽市新光1-7-7	0134-54-8714 0134-54-8337	事務局 地域相談窓口	0134-54-8714	平日 土
－ 朝里中央病院	047-0152 小樽市新光1-21-5	0134-54-6543 0134-52-3951	医療連携室	0134-54-6635	土日祝除く
－ 東小樽病院	047-0152 小樽市新光2-29-3	0134-54-7111 0134-54-2355	地域連携室		月～金 第1・3・5土
－ 札幌病院	047-0261 小樽市銭函3-298	0134-62-5851 0134-62-6006 0134-62-0226	地域連携室	0134-62-0226	入院相談 月～金 その他 月～金 土曜
－ 大倉山学院	047-0263 小樽市見晴町20-2	0134-62-2510 0134-62-5125	地域連携室		土日祝除く

時間	訪 問 （ 往 診 療 ）	終 末 期 医 療	経 管 栄 養	人 工 透 析	ス ト マ	酸 素 吸 入	イン シ ュ リ ン	カ ニ ュ ー レ	尿 留 置 カ テ ー ラ	腎 ろ う	褥 そ う	認 知 症	M R S A	C V ポ ー ト	標ぼう診療科目
0900-1700 0900-1200	○	－	－	－	－	○	△	－	△	－	△	○	－	－	精
0900-1700	△	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	○	内 消内 循内 透内 小 皮 歯 心外 脳外 整外 リハ
0850-1700 0850-1200	－	○	△	－	△	○	○	○	○	△	○	△	○	○	内 呼 胃腸 リハ 放 歯
0900-1715 0900-1715 0900-1230	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	○	○	内 消内 循内 神内 泌 外 脳外 整外 リハ
0900-1700	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	内 精

## 有床診療所

在宅支援診療所：□、機能強化型在宅支援診療所：■、無：－  
○：有、△：要相談、－：対応なし

病院名称	所在地	電話番号 FAX	連携窓口	直通電話	窓口営業日
－ 桜台クリニック	047-0156 小樽市桜2-32-22	0134-52-1616 0134-52-3391	受付事務		月火水金 木土
－ 太田整形外科医院	047-0263 小樽市見晴町8-24	0134-62-3131 0134-62-3132			月火水金 水土

時間	訪 問 （ 往 診 療 ）	終 末 期 医 療	経 管 栄 養	人 工 透 析	ス ト マ	酸 素 吸 入	イン シ ュ リ ン	カ ニ ュ ー レ	尿 留 置 カ テ ー ラ	腎 ろ う	褥 そ う	認 知 症	M R S A	C V ポ ー ト	標ぼう診療科目
0900-1700 0900-1200	○	－	－	○	－	○	－	－	－	－	－	－	－	－	呼 循 外
0830-1200 1400-1800 0830-1200	△	○	－	－	○	○	○	－	○	－	○	△	△	○	整外

## 無床診療所

在宅支援診療所：□、機能強化型在宅支援診療所：■、無：－  
○：有、△：要相談、－：対応なし

病院名称	所在地	電話番号 FAX	連携窓口	直通電話	窓口営業日
－ 山口内科クリニック	047-0264 小樽市桂岡町2-18	0134-62-6665 0134-62-5306	地域連携係	0134-62-6665	日祝除く
－ いそがい内科クリニック	047-0156 小樽市桜2-25-19	0134-51-5888 0134-51-5111		0134-51-5888	
－ 望洋クリニック	047-0156 小樽市桜2-4-40	0134-54-0110	院長		月火水金 木土

時間	訪 問 （ 往 診 療 ）	終 末 期 医 療	経 管 栄 養	人 工 透 析	ス ト マ	酸 素 吸 入	イン シ ュ リ ン	カ ニ ュ ー レ	尿 留 置 カ テ ー ラ	腎 ろ う	褥 そ う	認 知 症	M R S A	C V ポ ー ト	標ぼう診療科目
0900-1800	－	－	－	－	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	内
0845-1730	○	△	△	－	－	－	○	○	－	－	－	○	－	○	内 消
0930-1230 1500-1800 0930-1230	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	耳咽

## 歯科診療所

○：有、△：要相談、－：対応なし

病院名称	所在地	電話番号 FAX	往診	車椅子
吉田歯科医院	047-0151 小樽市朝里4-7-17	0134-54-4619 0134-54-4719	△	○
菊池歯科クリニック	047-0264 小樽市桂岡町12-6	0134-62-3412 0134-62-3412	－	－
たかむら歯科医院	047-0156 小樽市桜1-14-5	0134-51-2525 0134-51-2526	○	△
辻歯科医院	047-0156 小樽市桜1-15-11	0134-54-6633	○	○
桜町歯科クリニック	047-0156 小樽市桜1-6-7-	0134-54-9212 0134-54-9212	○	△
千葉歯科桜町診療所	047-0156 小樽市桜3-9-20	0134-52-2252	○	－
望洋台歯科クリニック	047-0156 小樽市桜4-5-18	0134-52-2020	－	－
朝里インター歯科	047-0152 小樽市新光1-42-12	0134-51-4618 0134-51-4182	－	○
かず歯科	047-0152 小樽市新光1-9-18	0134-54-1824 0134-54-1850	－	○
目良歯科クリニック	047-0152 小樽市新光2-1-4	0134-52-3788 0134-52-1218	－	－
笠間歯科	047-0152 小樽市新光2-14-1	0134-54-1718 0134-61-1172	○	－
新光ファミリー歯科	047-0152 小樽市新光2-24-18	0134-52-1900	○	－
東小樽病院歯科	047-0152 小樽市新光2-29-3	0134-54-7111 0134-54-2355	○	○
エルム桂岡歯科	047-0261 小樽市銭函1-30-35	0134-64-5051 0134-64-5052	－	○
山岡歯科医院	047-0261 小樽市銭函2-1-13	0134-62-2403	－	－
銭函歯科医院	047-0261 小樽市銭函2-13-4	0134-62-5182 0134-62-7773	－	－
阿部歯科医院	047-0261 小樽市銭函2-21-19	0134-62-0648 0134-62-0648	－	○
銭函千葉歯科医院	047-0261 小樽市銭函2-24-11	0134-62-2213	○	△

ご自宅・施設・病院で療養されていて、歯科医院に通院できない方の

# 在宅歯科医療連携室



下記のチェック項目に1つでも  
当てはまる方は、ご相談ください

- 歯が痛いようだ
- 歯ぐきが腫れた、出血する
- 入れ歯が合わないようだ
- 体重が減ってきたようだ
- 食べるときにむせる
- 肺炎を起こしたことがある
- うまく口腔ケアができない
- 最近、食事量が減少した
- 食事時間が長くなった
- 最近、食形態が変わった

対象 寝たきりなどで通院が困難な方



連携室受付時間

お問い合わせは  
電話またはFAXで

【小樽市歯科医師会】月曜日～金曜日 10:00～16:30

☎0134-27-3000 FAX:0134-27-4070

【北海道歯科医師会】月曜日～金曜日 10:00～16:30

☎0120-22-0945 FAX:011-271-7514

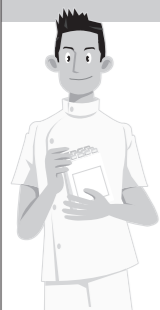
# 薬局

○：対応する、△：一部対応・要相談、－：対応なし

保険薬局名	所在地	電話番号 FAX	開局時間	
有限会社くすみ薬局	047-0264 小樽市桂岡町2-19	0134-61-2828 0134-61-2822	月火水金 木土	0900-1800 0900-1230
なの花薬局桜店	047-0156 小樽市桜2-25-17	0134-51-2220 0134-51-2323	月～金 土	0900-1800 0900-1300
桜調剤薬局	047-0156 小樽市桜2-32-19	0134-51-2200 0134-51-2201	月火水金 木 土	0900-1730 0900-1700 0900-1230
なの花薬局東小樽店	047-0156 小樽市桜2-4-39	0134-52-2200 0134-51-2747	月火水金 木 土	0930-1830 0900-1700 0900-1300
有限会社ハルミ薬局	047-0152 小樽市新光1-10-12	0134-54-5503 0134-64-1737	平日 土曜	0900-1900 0900-1400
朝里調剤薬局	047-0152 小樽市新光2-14-30	0134-52-4305 0134-52-4308	平日 土曜	0830-1800 0830-1300
ココカラファイン薬局 朝里店	047-0152 小樽市新光2-14-35	0134-51-3232 0134-51-3234	月～金 土	0900-1800 0900-1330
スナダ薬局新光店	047-0152 小樽市新光2-27-16	0134-54-8585 0134-54-8014	月～金 第1・3・5土	0850-1700 0850-1200
ぜにばこ調剤薬局	047-0261 小樽市銭函3-299-17	0134-61-2116 0134-61-2118	平日 土曜	0900-1730 0900-1230
ちば薬局	047-0155 小樽市望洋台1-1-9	0134-54-2252 0134-54-2252	月～金	1000-1900
なの花薬局望洋台店	047-0155 小樽市望洋台1-8-1 コミュニティセンターWing	0134-52-2100 0134-52-4664	月～金 第1・3土 第2・4・5土	0900-1800 0900-1430 0900-1100
アルファ調剤薬局見晴店	047-0263 小樽市見晴町9-1	0134-61-2323 0134-21-2324	月火水金 水土	0900-1800 0900-1300

時間外対応	在宅訪問	麻薬調剤	無菌調剤 (クリーンゾーンの 有無)	備考
△	△	○	－	
△	○	○	－	
△	○	○	－	
○	○	○	－	
△	－	○	－	
△	△	○	－	
○	○	○	－	
△	○	○	－	
－	－	△	－	
△	－	－	－	
△	○	○	－	
－	○	○	－	

## こんなことでお困りではないですか？



最近薬の飲み忘れが多くなってきた。何か良い方法はないだろうか…

身体が不自由で薬局に行けない…

複数の病院からの薬がゴチャゴチャに！整理できない…

複数の種類を同時に飲んで大丈夫？飲み方・飲み合わせがわからない…

その他お薬に関するご相談…

薬剤師・在宅訪問サービスに関するご相談を承っております。



一般社団法人 北海道薬剤師会では道内各地域において

薬剤師・在宅訪問サービスのご相談を承っております。

TEL(011)811-0184

受付時間 月曜日～金曜日《10:00～16:00》 <http://www.doyaku.or.jp>



一般社団法人 北海道薬剤師会

## 居宅介護支援事業所

特定事業所加算 (○：有、－：無)  
24時間対応 (○：対応する、△：一部対応・要相談、－：対応なし)

事業所名	事業所所在地	電話番号 FAX	特定事業所加算Ⅰ	特定事業所加算Ⅱ	特定事業所加算Ⅲ	24時間対応	備考
ケアサポートほほえみ 居宅介護支援事業所	047-0151 小樽市朝里3-13-8	0134-61-1560 0134-61-1561	－	－	－	○	
ケアプランセンター ゆらぎ	047-0154 小樽市朝里川温泉1-306-39	0134-64-5035 0134-51-5010	－	－	－	－	
指定居宅介護支援事業所 朝里温泉	047-0154 小樽市朝里川温泉2-693-6	0134-52-1141 0134-54-2222	－	○	－	○	
札幌病院介護相談センター ひまわり銭函	047-0264 小樽市桂岡町3-34	0134-61-7261 0134-51-7262	－	－	○	○	
ケアマネジメントセンター ぼえむ	047-0156 小樽市桜2-12-5	0134-61-1177 0134-61-1118	－	○	－	○	
ハートケア朝里	047-0152 小樽市新光1-22-13	0134-51-5122 0134-51-5126	－	－	－	△	
小樽ケアステーション	047-0152 小樽市新光2-25-8	0134-54-0013 0134-61-7332	－	－	－	△	
居宅介護支援事業所 ケアプラン銭函	047-0261 小樽市銭函2-32-1	0134-61-5115 0134-61-5110	－	－	－	△	
はせ川ケアプランセンター 光	047-0155 小樽市望洋台1-5-3	0134-51-5656 0134-51-5657	－	－	○	○	
銭函デイケアサービスセンター 居宅介護支援事業所	047-0263 小樽市見晴町3-26	0134-61-1721 0134-61-1537	－	－	－	△	

※特定事業所加算Ⅰ (主任ケアマネ2名+ケアマネ3名→合わせて5名以上などの要件)  
特定事業所加算Ⅱ (主任ケアマネを含め4名以上などの要件)  
特定事業所加算Ⅲ (主任ケアマネを含め3名以上などの要件)

## 訪問介護事業所

○：対応する、△：一部対応・要相談、－：対応なし

介護事業所名	事業所所在地	電話番号 FAX	通院等乗降介助	座席リフト	車いすのまま乗車	ストレッチャー	介護保険外サービス	介護保険外サービス内容
ケアサポート ほほえみ	047-0151 小樽市朝里3-13-8	0134-51-4800 0134-51-4801	○	－	○	－	○	生活支援サービス全般
ヘルパーステーション ぼえむ	047-0156 小樽市桜2-12-5	0134-61-1177 0134-61-1118	－	－	－	－	－	
ハートケア朝里	047-0152 小樽市新光1-22-13	0134-51-5122 0134-51-5126	－	－	○	－	△	
在宅介護サービス小樽	047-0152 小樽市新光1-29-8	0134-51-3535 0134-51-3536	○	－	○	－	○	介護タクシー
訪問介護事業所 サポートユアライフ	047-0261 小樽市銭函1-32-1	0134-61-5577 0134-61-5100	○	－	○	－	○	家事代行サービス・通院同行等

### ☆無駄な介護申請を減らすためのお願い

介護保険制度において、要介護状態に陥り何らかの介護保険サービスが必要となった場合、要介護認定の申請が必要となります。(認定結果は、申請日に遡り有効となります)

介護保険被保険者においては要介護認定の申請は正当な権利ですが、要介護認定調査、主治医意見書の作成、認定審査会の開催には一定のコストがかかります。それだけでなく、日頃の業務が多忙な医師や介護支援専門員は自らの業務時間を割いて要介護認定調査や主治医意見書作成を行っております。

介護保険被保険者の皆様のご理解をいただき、不要不急の要介護認定の申請はなるべく行わないで頂きたい、よろしくお願いいたします。



## 訪問看護ステーション

○：対応する、△：一部対応・要相談、－：対応なし

事業所名	事業所所在地	電話番号 FAX	終末期 医療	経管 栄養	人工 透析	ス ト マ	酸 素 吸 入
訪問看護ステーションアイケア ぜに函	047-0261 小樽市銭函2-7-28	0134-64-5335 0134-64-5380	○	○	○	○	○
札幌病院訪問看護ステーション ひまわり	047-0261 小樽市銭函3-298 札幌病院内	0134-62-2383 0134-62-2384	△	○	○	○	－

イン シュ リン	カ ニ ュ ー レ	尿 留 置 カ テ	腎 ろ う	褥 そ う	認 知 症	M R S A	C V ポ ー ト	2 4 時 間 対 応 体 制 加 算	2 4 時 間 連 絡 体 制 加 算	緊 急 時 訪 問 看 護 加 算	P T	O T	S T	提供範囲
○	△	○	△	○	○	○	－	－	－	○	－	－	－	
－	－	○	－	○	○	－	○	○	－	○	○	－	－	

### ☆訪問看護ステーションとは

保健師、看護師が管理者となり運営している。

訪問スタッフとしては、保健師、看護師、准看護師の他、事業所によっては理学療法士、作業療法士、言語聴覚士（リハビリスタッフ）を配置しております。

- ・24時間連絡体制 → 連絡のみで実施訪問はしていません。
- ・24時間対応体制（いつでも状況に応じて訪問します）の契約の元、いつでも看護師と連絡を取ることができ、主治医との連携を行いご家族と共にご自宅での看取りの支援を行っております。
- \*主治医はどの医療機関の指示でも受けられます。

### ☆訪問看護ステーションは唯一、介護保険と医療保険を併用可能なサービスです。

（いずれも主治医より指示書が必要です）

<例>

介護保険の利用者が「急性増悪」と判断された場合、又は退院直後で頻回なサービスが必要と判断された場合、主治医より「特別指示書」の発行を受け「1ヶ月に1度、14日間、医療保険」で訪問看護を受けることが出来ます。（指示書発行が月に1度の為、発効日によっては28日間連続が可能です）

### 訪問看護の初回訪問について（算定の可否）

- ・医療保険の方は、退院時の当日訪問は可能です。（退院前カンファレンスに呼んで頂けたら、それも加算になります。当日訪問の加算もあります。）
- ・介護保険の方は退院当日の訪問は算定できません。但し、「特別管理」→バルンカテーテル、ストーマ等の医療的な管理のある方は算定ができます。

### こんな所にも実は訪問ができます！

- ・サービス付き高齢者向け住宅（医療保険・介護保険可能）
  - ・グループホーム → 指定難病（医療優先疾患）
  - ・特別養護老人ホーム → 末期がん
- } 医療保険のみ

### 知っていますか？

指定難病で介護保険の方

→訪問看護等の医療系サービスは公費対象となり減免措置があります。

## 訪問リハビリテーション

○：対応する、△：一部対応・要相談、－：対応なし

病院名称	事業所所在地	電話番号 FAX	P	O	S	提供範囲
			T	T	T	
介護老人保健施設 ラポール東小樽	014-0152 小樽市新光2-29-2	0134-52-3000 0134-52-0545	○	○	－	小樽市全域
札幌病院	047-0261 小樽市銭函3-298	0134-62-5867 0134-62-5867	○	○	△	小樽市・余市町札幌市手稲区 (要相談)

## 通所介護

○：対応する、△：一部対応・要相談、－：対応なし

事業所名称	住所	電話番号 FAX	宿 泊 対 応	中 重 度 加 算	N	P	O	S
					S	T	T	T
デイサービスセンター ぼえむヒルズ	047-0156 小樽市桜2-12-5	0134-61-1117	－	－	○	－	－	－
ツクイ小樽さくら	047-0156 小樽市桜2-25-15	0134-51-3330 0134-51-3331	－	○	○	－	－	－
デイサービスセンター ぼえむの丘	047-0156 小樽市桜3-19-15	0134-61-1701 0134-61-1118	－	－	○	－	－	－
朝里中央 デイサービスセンター	047-0152 小樽市新光1-21-5	0134-54-1720 0134-51-2776	－	－	○	－	－	－
新光デイサービスセンター	047-0152 小樽市新光2-29-4	0134-52-2000 0134-52-2016	－	○	○	－	－	－

※中重度加算の為の主な要件

- ・看護職員あるいは介護職員の人員配置で、基準値に加え常勤換算2以上多く配置されている。
- ・利用者のうち、要介護3以上の割合が3割以上である。
- ・サービス提供時間内には専従の看護職員が1名以上配置されている。

## 認知症対応型通所介護

○：対応する、△：一部対応・要相談、－：対応なし

事業所名称	住所	電話番号 FAX	看 護 師	宿 泊 対 応
				－
デイサービス 朝里山荘	047-0154 小樽市朝里川温泉2-694-63	0134-51-5577 0134-51-5578	○	－
共用型デイサービス アイケアゼに函	047-0261 小樽市銭函2-7-28	0134-64-5131 0134-64-5380	－	－

## 地域密着型通所介護

○：対応する、－：対応なし

事業所名称	住所	電話番号 FAX	N	P	O	S
			S	T	T	T
札幌病院リハビリデイサー ビスセンター ひまわり	047-0151 小樽市朝里2-3-12	0134-51-2178 0134-51-2178	○	○	○	○ <small>(介護のみ)</small>
デイサービス ゆらぎの家	047-0154 小樽市朝里川温泉1-219-1	0134-64-1733 0134-64-1744	○	－	－	－
デイサービス ゆらぎ	047-0154 小樽市朝里川温泉1-306-39	0134-52-0922 0134-51-5010	○	－	－	－
デイサービス あ〜ねすと	047-0156 小樽市桜1-23-15	0134-51-2225 0134-51-2226	○	－	－	－
デイサービス 若乃湯	047-0156 小樽市桜2-1-27	0134-54-7459 0134-61-6068	－	－	－	－
デイサービス ゆらり1	047-0156 小樽市桜2-1-29	0134-61-6067 0134-61-6068	－	－	－	－
デイサービス ゆらり2	047-0156 小樽市桜2-1-29	0134-61-6067 0134-61-6068	－	－	－	－
デイサービス きたえる〜む朝里	047-0152 小樽市新光1-4-1	0134-64-1251 0134-64-1279	○	－	○	－
デイサービスセンター 夢のみずうみ村 生きがいサロン銭函	047-0261 小樽市銭函2-2-16	0134-62-2001 0134-64-1305	○	－	－	－
H A L デイサービス銭函	047-0261 小樽市銭函2-23-2	0134-62-6280 0134-62-6281	○	－	－	－
銭函デイサービスセンター	047-0261 小樽市銭函2-23-21	0134-62-1585 0134-52-1593	○	－	－	－
リハビリ特化型通所介護 らく楽リハビリ	047-0261 小樽市銭函2-36-113-203	0134-61-1664 0134-61-1665	－	－	－	－
LIFE REHABILITATION 希望のつぼみ銭函	047-0261 小樽市銭函3-186-21	0134-61-2211 0134-61-2212	○	－	－	－
H A L デイサービス望洋台	047-0155 小樽市望洋台2-2-10	0134-51-3555 0134-51-3556	○	－	－	－

## 通所リハビリテーション

○：対応する、－：対応なし

事業所名	事業所所在地	電話番号 FAX	N	P	O	S
			S	T	T	T
介護老人保健施設 ラポール朝里温泉	047-0154 小樽市朝里川温泉2-692-109	0134-51-2300 0134-52-0202	○	○	○	－
デイケアセンター 朝里中央	047-0152 小樽市新光1-21-5	0134-51-2771 0134-51-2777	－	○	○	－
介護老人保健施設 ラポール東小樽	047-0152 小樽市新光2-29-2	0134-52-3000 0134-52-0545	○	○	－	－
介護老人保健施設 望 通所リハビリテーション	047-0155 小樽市望洋台2-30-10	0134-51-2215 0134-51-2216	○	○	－	○
太田整形外科医院	047-0263 小樽市見晴町8-24	0134-62-3131 0134-62-3132	○	○	－	－

## 短期入所生活介護

○：対応する、△：一部対応・要相談、－：対応なし

事業所名称	住所	電話番号 FAX	看 護 師	備考
ショートステイ 朝里温泉	047-0154 小樽市朝里川温泉2-692-109	0134-54-0030 0134-52-0202	○	
ショートステイ 朝里中央	047-0152 小樽市新光1-21-5	0134-51-2773 0134-51-2776	○	

## 介護予防サポーター養成講座

### あなたの力が地域の力に！

介護予防サポーターとは、地域版介護予防教室を自主運営するボランティアのことで、各地域で活躍しています。

できるだけ自宅近くで地域版介護予防教室に参加できるようにするためには、教室を市内全域に広める必要があります。

新たな教室を開設するには、さらに多くのサポーターの協力が必要です。

あなたの力が地域の力になります。

介護予防サポーターになってみませんか？

養成講座の詳細は、広報おたるでお知らせします。



### その他の介護予防事業

介護予防フェア	介護予防に必要な知識を広めるため、楽しみながら参加することができるイベントを地域で開催します。 ※詳細は、広報おたるでお知らせします。
介護予防把握事業	「基本チェックリスト」や地域からの情報を活用し、閉じこもり等で支援を必要とする方に、介護予防活動をおすすめします。
シニアからだづくり教室	65歳以上の方を対象に、体力の向上を目的としたストレッチや筋肉トレーニング、有酸素運動のプログラムを市内のスポーツクラブで実施します。 ※詳細は、広報おたるでお知らせします。
認知症予防教室	65歳以上の方を対象に、多彩なプログラムを楽しみながら認知症予防に取り組む教室と、教材を活用した教室を開催します。 ※詳細は、広報おたるでお知らせします。
高齢者食生活改善普及講座	食生活における介護予防に関する知識の普及啓発を行うとともに、ボランティアの育成と活動の促進を図ります。 (問合せ先：保健所健康増進課 電話：22-3110)

いつまでも自分らしく自立した生活を送るために、元気なうちから介護予防事業を継続的に利用していきましょう。

問合せ先 **医療保険部介護保険課** TEL.32-4111 内線 313

## 特別養護老人ホーム

○：対応する、△：一部対応・要相談、－：対応なし

施設名称	所在地	電話番号 FAX	連携窓口
地域密着型介護老人福祉施設 ラポールゆらぎの里	047-0154 小樽市朝里川温泉2-693-6	0134-54-2221 0134-54-2222	相談室
特別養護老人ホーム 朝里中央	047-0154 小樽市朝里川温泉2-708-1	0134-54-9001 0134-54-9005	相談室
特別養護老人ホーム 東小樽	047-0152 小樽市新光2-29-3	0134-52-3200 0134-52-3205	相談室
特別養護老人ホーム 望海荘	047-0152 小樽市新光4-28-6	0134-54-1511 0134-54-5678	相談室

直通電話	窓口営業日	時間	終末期医療	経管栄養	人工透析	ストマ	酸素吸入	インシュリン	カニニューレ	尿留置カテ	腎ろう	褥そ	認知症	M R S A	C V ポート
	日祝除く	0900-1715	－	－	－	△	－	－	－	○	－	○	○	○	－
0134-54-9001	日祝除く 土曜隔週	0900-1715	－	－	－	－	－	－	－	○	－	△	○	－	△
0134-52-3200	日祝祭日除く	0850-1700	○	○	－	○	－	○	－	○	－	－	○	－	－
	月～金	0900-1715	△	－	○	○	○	○	－	○	－	○	○	○	－

## 介護老人保健施設

○：対応する、△：一部対応・要相談、－：対応なし

施設名称	所在地	電話番号 FAX	連携窓口
介護老人保健施設 ラポール朝里温泉	047-0154 小樽市朝里川温泉2-692-109	0134-51-2300 0134-52-0202	相談室
介護老人保健施設 ラポール東小樽	047-0152 小樽市新光2-29-2	0134-52-3000 0134-52-0545	相談室
介護老人保健施設 望	047-0155 小樽市望洋台2-30-10	0134-51-2215 0134-52-2216	相談室

直通電話	窓口営業日	時間	終末期医療	経管栄養	人工透析	ストマ	酸素吸入	インシュリン	カニニューレ	尿留置カテ	腎ろう	褥そ	認知症	M R S A	C V ポート	P T	O T	S T
	土日祝除く	0900-1700	－	－	－	－	○	－	－	○	○	△	○	－	－	○	○	－
0134-52-3000	日祝・第2・4土曜除く 第1・3・5土曜	0850-1700 0850-1200	－	－	－	○	△	○	－	○	－	－	○	－	－	○	○	－
	日祝除く	0830-1730	○	○	－	○	○	○	－	○	○	○	○	－	－	○	○	○

### <介護老人保健施設でのリハビリテーションって？>

入所してから3か月は20分程度のマンツーマンでのリハビリテーションが行われます（短期集中リハビリテーション 週3回）。認知機能の低下がみられる方には入所してから3か月、週3回、20分程度、マンツーマンでの認知面に対してのリハビリが行われます（認知症短期集中リハビリテーション）。

更に、訓練中にできる事を生活の中でしている事へ、また、している事・出来る事が増えるように『生活リハビリテーション』が行われます。朝起きて、顔を洗い、トイレに行き、食事をして、お喋りをして、体操をして、お風呂に入って、レクリエーションをして、時には行事に参加して…そういった全てがリハビリテーションになります。楽しみや社会性、活動性を上げるためにアクティビティーや集団体操なども行われます。

## グループホーム

事業所名称	所在地	電話番号 FAX
グループホーム 朝里	047-0151 小樽市朝里2-6-18	0134-54-0606 0134-54-0511
グループホーム つつじ	047-0154 小樽市朝里川温泉2-694-13	0134-51-4830 0134-51-4831
グループホーム 生きがい	047-0154 小樽市朝里川温泉2-694-3	0134-54-1112 0134-54-1268
グループホーム つつじⅡ	047-0154 小樽市朝里川温泉2-694-4	0134-54-0200 0134-51-4831
グループホーム 里の家	047-0264 小樽市桂岡11-13	0134-61-2511 0134-61-2361
グループホーム なごみ	047-0156 小樽市桜1-15-4	0134-54-1110 0134-54-1114
グループホーム ふきのとう	047-0156 小樽市桜1-27-53	0134-54-7360 0134-54-7387
グループホーム ふきのとう東館	047-0156 小樽市桜1-27-53	0134-54-7360 0134-54-7387
グループホーム ふれあい～朝里	047-0112 小樽市新光1-2-20	0134-54-6541 0134-54-6566
グループホーム アイケアゼに函	047-0264 小樽市銭函2-7-28	0134-64-5131 0134-64-5380
グループホーム ユニティー小樽	047-0261 小樽市銭函3-297-5	0134-62-1294 0134-62-0294
グループホーム きずな	047-0155 小樽市望洋台2-31-23	0134-54-2662 0134-54-2662
グループホーム シンフォニー	047-0262 小樽市星野町5-25	0134-61-2266 0134-61-2666

看護師配置 (○:常勤、△:非常勤・外部契約等、-:無)  
○:有、△:要相談、-:対応なし

看護師配置	看取り	ガン末期	経管栄養	人工透析	ストマ	酸素吸入	インシュリン	カニユーレ	尿留置カテーテル	認知症
△	△	△	-	○	-	-	-	-	○	○
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	○
-	○	-	-	-	-	-	△	-	-	○
-	△	△	-	-	-	-	-	-	△	○
△	○	○	-	△	-	-	△	-	○	○
△	○	○	-	△	-	-	△	-	○	○
△	△	△	-	-	-	△	-	-	○	○
-	○	○	-	-	-	△	-	-	○	○
-	○	-	-	-	-	-	-	-	-	○
△	○	△	△	△	△	△	△	△	△	○

## 「○○しながら運動」で、もの忘れ予防!

◆頭とからだを同時に使う運動で予防します

### ①話しながら歩く

ご家族やご友人と会話しながら歩くことで周囲への注意力や、状況判断力の低下を予防します。



### ②考えながら歩く

- お互いに、知っている「野菜の名前」や「魚の名前」などを挙げます。
- 「計算」や「しりとり」などでも行えます。
- 一人でも、思い出しながら歩く事で効果があります。

## 転ばない事と骨を強くする事が大切!

◆バランス能力を高め、ふらつき・転倒を予防します

### ①座布団の上で片足立ち運動

- 1) 座布団の上に立ち、ゆっくりと片足を持ち上げます。
  - 2) 1分間を目標に行います。
- ※左右3回が目安です。ふらつく方は座布団を敷かずに行いましょう。



◆かかとへの刺激が骨の弱화를予防します

### ②かかと落とし運動

- 1) 両方のかかとをゆっくりと上げていきます。
  - 2) 素早く力を抜き、かかとを落とします。
  - 3) かかとからの衝撃を感じながら10回繰り返します。
- ※骨の疲労を考えて、2日に1回が目安です。痛みがあれば中止しましょう。



どちらの運動もふらつく方は、イスやテーブルにつかまりながら行うと安全です。

## サービス付高齢者住宅・老人ホーム等

看護師有無 (○：常勤、△：非常勤・外部契約等、－：無)  
○：有、△：要相談、－：対応なし

建物名称	住所	電話番号 FAX
かんぼの宿小樽有料老人ホーム かぜーる小樽	047-0154 小樽市朝里川温泉2-670	0134-54-8522 0134-54-8513
ケアハウス朝里温泉	047-0154 小樽市朝里川温泉2-694-38	0134-51-2115 0134-52-0033
くらしさ桂岡	047-0264 小樽市桂岡町2	070-1543-0569
シルバーハイムふきのとう	047-0156 小樽市桜1-27-53	0134-54-7360
ぼえむヒルズ	047-0156 小樽市桜2-12-5	0134-61-1117 0134-61-1118
住宅型有料老人ホーム あっとほーむ朝里	047-0152 小樽市新光1-13-23	0134-54-0301 0134-54-3000
住宅型有料老人ホーム あっとほーむ朝里中央	047-0152 小樽市新光1-21-5	0134-51-2770 0134-51-2777
住宅型有料老人ホーム あっとほーむ新光	047-0152 小樽市新光1-22-13	0134-54-0600 0134-54-5200
ラ・ナシカあさり	047-0152 小樽市新光1-6-25	0134-51-5050 0134-54-6550
アイケア・ガレリア 高齢者住宅	047-0261 小樽市銭函1-13-21	0134-64-5335 0134-64-5380
サポートハウス シーフロント輝楽	047-0261 小樽市銭函2-45-4	0134-61-5577 0134-61-5100

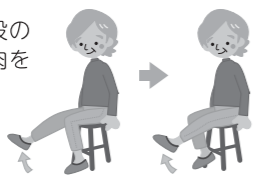
看護師有無	24時間看護師配置	日中帯看護師配置	看取り	ガン末期	経管栄養	人工透析	ストマ	酸素吸入	インシュリン	カニニューレ	尿留置カテーテル	認知症
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	△	△	○	△	-	△	△
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	△
△	-	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
-	-	-	-	△	-	○	○	△	△	△	○	○
△	-	○	○	○	-	○	○	○	○	-	○	○
△	-	△	-	○	△	○	○	△	△	△	○	○
○	-	○	△	△	△	△	△	-	△	-	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	○	○
-	-	-	-	△	-	△	-	-	△	-	-	△

## 運動習慣で健康寿命をのばそう！

### 筋力強化運動

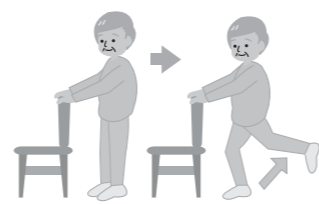
#### ひざのぼし

椅子からの立ちあがり、歩行や階段の上り下りに必要な太ももの前の筋肉を強くします。  
・片足ずつゆっくり足をあげ、ひざをのばします。  
・そのまま5秒止め、おろします。



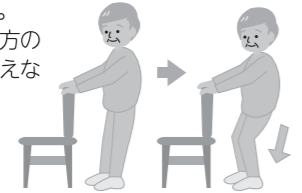
#### 足のうしろあげ

正しい姿勢やバランスの保持に必要な背中からふともも後側の筋肉を強くします。  
・椅子の背もたれなどにつかまって一方の足を1・2・3・4と数えながらうしろにゆっくりあげる。  
・ひざ直角まであげたら、そのまま5秒止め、ゆっくりおろします。



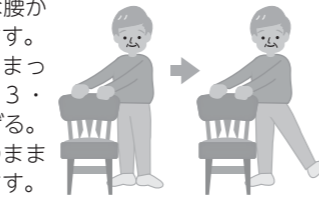
#### スクワット

足腰の筋肉を強くし、立位バランスを高め、階段の上り下りが楽になります。  
・椅子の背もたれなどにつかまって両方のひざを一緒に、1・2・3・4と数えながら約30度まげます。  
・そのまま5秒止め、ゆっくりのばします。



#### 足の外開き

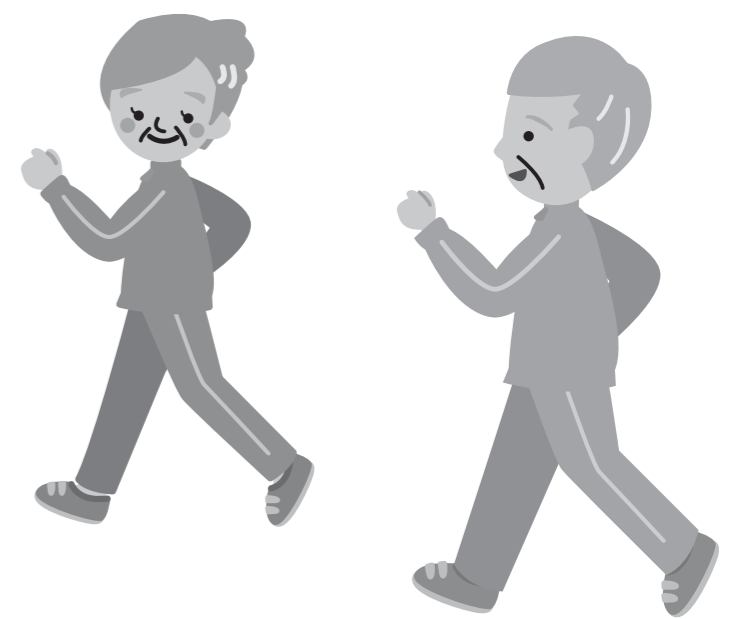
歩行やバランスの保持に必要な腰から太もも外側の筋肉を強くします。  
・椅子の背もたれなどにつかまって一方の足を横に1・2・3・4と数えながらゆっくり広げる。  
・約30度まであげたら、そのまま5秒止め、ゆっくりおろします。



### 有酸素運動

#### ウォーキング

・ご自身の体調に合わせて約10～30分、できれば1日に2回程度歩きましょう。途中で休憩を入れても結構です。  
・少し息が早くなる程度、人と楽に会話ができる程度、やや汗ばみ、爽快感を味わえる程度の運動が最適です。  
・この程度の強さの運動を有酸素運動といいます。有酸素運動は、体力や筋力を良くしてくれるだけでなく、血糖値を下げる、脂肪を減らす、血行を良くする、ストレス解消などの効果があり、生活習慣病予防にはとても効果的な運動です。



## 介護タクシー

○：対応する、△：一部対応・要相談、－：対応なし

事業所名称	住所	電話番号 FAX	乗 降 時 介 助	座 席 リ フ ト	車 い す に 座 っ た ま ま 乗 車	ス ト レ ッ チ ャ ー
介護タクシーあじさい	047-0156 小樽市桜2-4-30	0134-64-1981 0134-64-1982	○	－	○	○
あおぞら福祉タクシー	047-0261 小樽市銭函2-2-10	0134-64-5330	○	－	○	－

# 小樽市夜間急病センター

PM6:00 ~ AM7:00

小樽市住ノ江1丁目7番16号 TEL0134-22-4618



## 小樽市医療介護連携ガイド

### 編集・発行

おたる地域包括ビジョン協議会  
「地域医療・介護の資源把握」分科会

### ガイドに関するお問い合わせ

小樽市医師会 小樽市富岡1丁目5番15号  
TEL0134-22-4111 FAX0134-33-9544  
H P <http://www.otmed.or.jp/>



こちらからダウンロードもできます  
<https://www.city.otaru.lg.jp/simin/korei/zaitakuiryo/>



●本冊子は、震災復興型カーボンオフセットにより  
**188.5kgのCo<sub>2</sub>を削減**しております。



●本冊子(本文)は、UDフォントによって組まれています。