

# 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 ）	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
0900-1700 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 ）	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
0900-1700 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 ）	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
0900-1800	－	－	－	－	－	○	○	－	－	－	－	－	－	－	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	
有限会社くるみ薬局	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 (クリーンベンチの有無)	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 椅子 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
○	△	○	△	○	○	○	－	－	－	○	－	－	－	
－	－	○	－	○	○	－	○	○	－	○	○	－	－	

### ☆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	－	○	○	－	－	－

※中重度加算の為に必要な要件

- ・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20分)</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 らく楽リハビリー	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	カニキュール	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	カニキュール	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	カニニューレ	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、ゆっくりと片足をもち上げます。
  - 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

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 (○：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
－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
－	－	－	－	－	－	△	△	○	△	－	△	△
－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	△
△	－	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
－	－	－	－	△	－	○	○	△	△	△	○	○
△	－	○	○	○	－	○	○	○	○	－	○	○
△	－	△	－	○	△	○	○	○	△	△	○	○
○	－	○	△	△	△	△	△	－	△	－	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	○	○
－	－	－	－	△	－	△	－	－	△	－	－	△

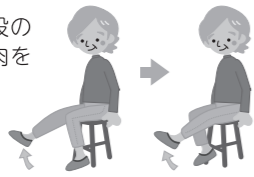
## 運動習慣で健康寿命をのばそう！

### 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。

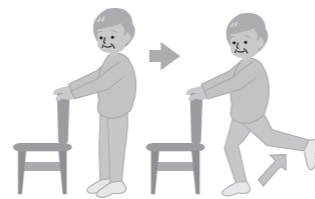
- ・片足ずつゆっくり足をあげ、ひざをのばします。
- ・そのまま5秒止め、おろします。



#### 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。

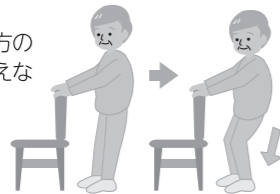
- ・椅子の背もたれなどにつかまって一方の足を1・2・3・4と数えながらうしろにゆっくりあげる。
- ・ひざ直角まであげたら、そのまま5秒止め、ゆっくりおろします。



#### 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。

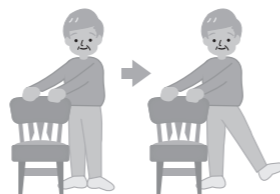
- ・椅子の背もたれなどにつかまって両方のひざを一緒に、1・2・3・4と数えながら約30度まげます。
- ・そのまま5秒止め、ゆっくりのびします。



#### 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。

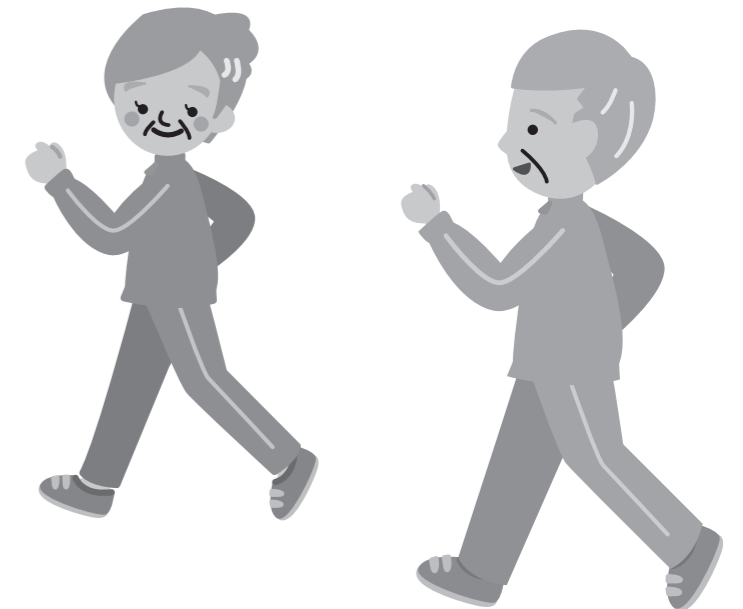
- ・椅子の背もたれなどにつかまって一方の足を横に1・2・3・4と数えながらゆっくり広げる。
- ・約30度まであげたら、そのまま5秒止め、ゆっくりおろします。



### 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	○	－	○	－

