



脳**の健康**のこと

意識していますか？

歳を重ねるすべての人へ
今からできること、その先の備え

若いころに比べて、
脳の衰えを感じていませんか？
脳のSOSを見逃さず、
今できることから行い、その先の備えをしていきましょう。



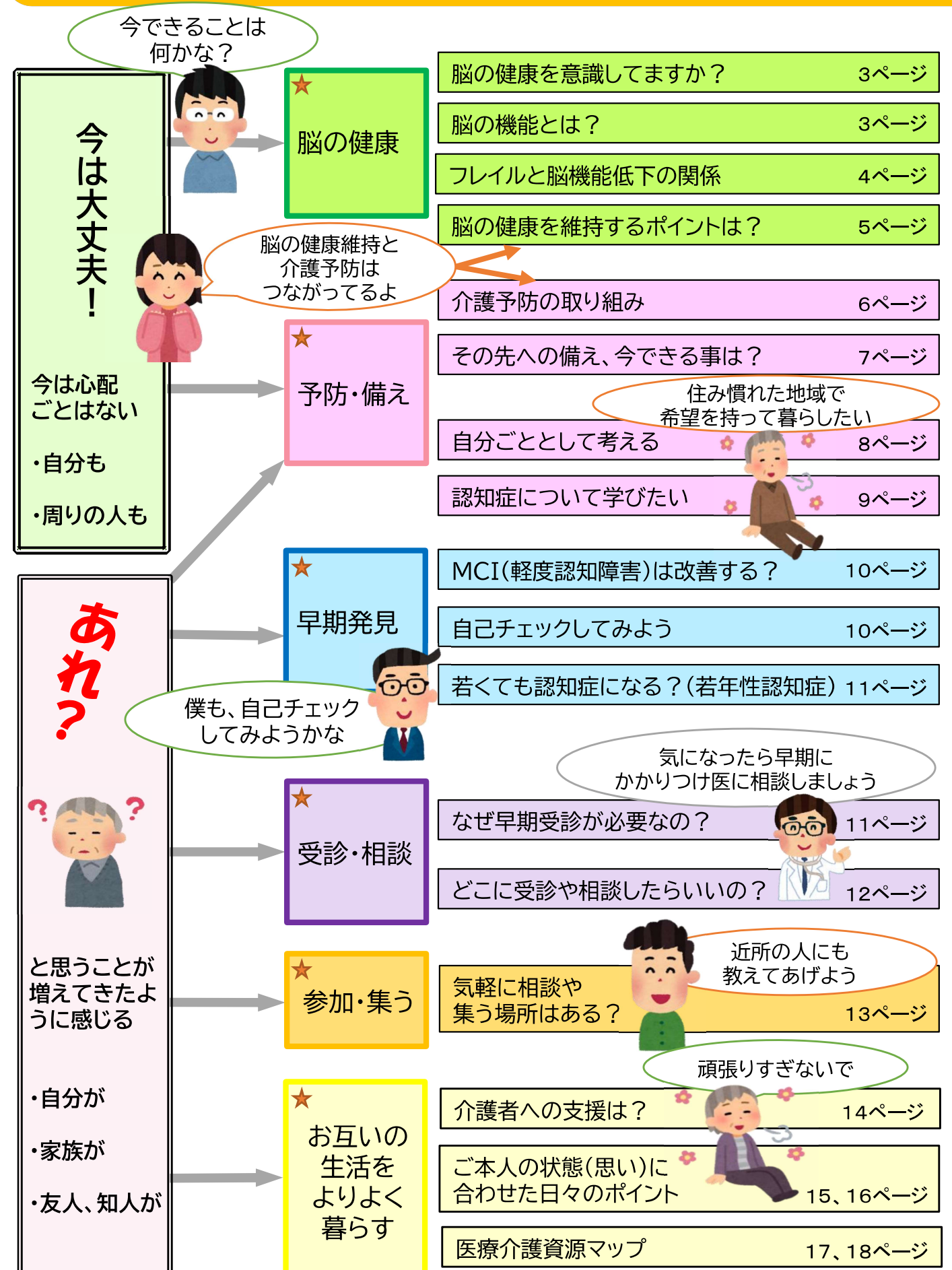
歳を重ねるすべての人へ
今からできること、その先の備え



(若狭町認知症あんしんナビ2025)

あなたの知りたい情報はどれ？

★気になるところから見ていきましょう★

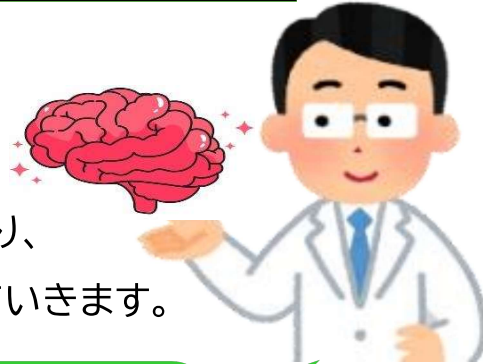


脳の健康を意識していますか？

脳の病気には、脳血管疾患や脳腫瘍、広義では認知症などがあります。
このうち脳血管疾患は日本における死因として上位に位置づいています。

脳血管疾患の危険因子は、生活習慣病と関係あり！！

中高年以降の発症が多い病気ですが、
まれに20～30代でも発症するケースもあります。



また、歳を重ねるにつれ、脳の神経細胞の減少により、
記憶力や理解力、判断力などの脳の機能が低下していきます。

老化するのは体だけではありません。
体と脳の両方の健康を保つことが大切です。

脳の機能とは

理解、判断、理論などの知的活動をつかさどり、
充実した日常生活・社会生活を送るうえで、どの年代にも大切な機能です。

脳は体全体の司令塔

脳の機能が衰えると、身体活動も精神活動もスムーズに運ばなくなります。

実は、働き盛りの世代から少しずつ衰えが始まっています。

- 「もの忘れが増えた」
- 「集中力が落ちた」
- 「段取りよく進まない」と感じるようになったら、、、

それは脳の健康の危険信号かも知れません。



脳の衰えが始まるのは、
もっと先のことだと思っていた。

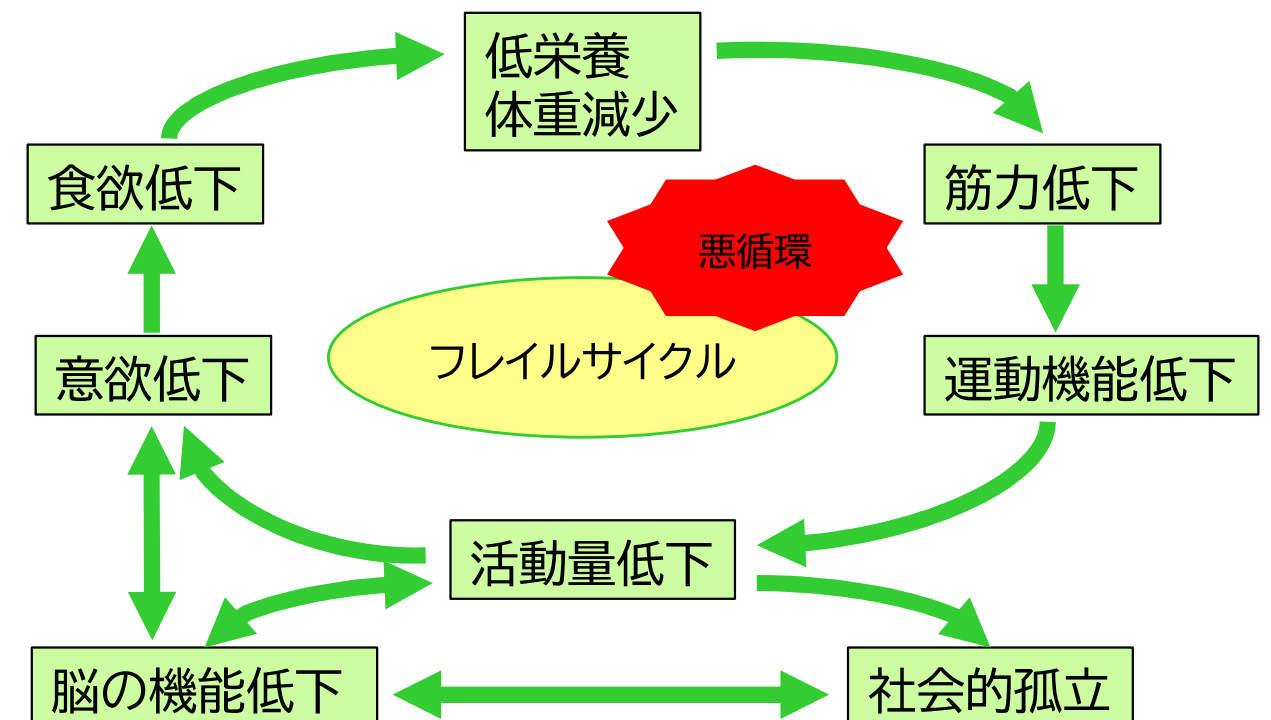
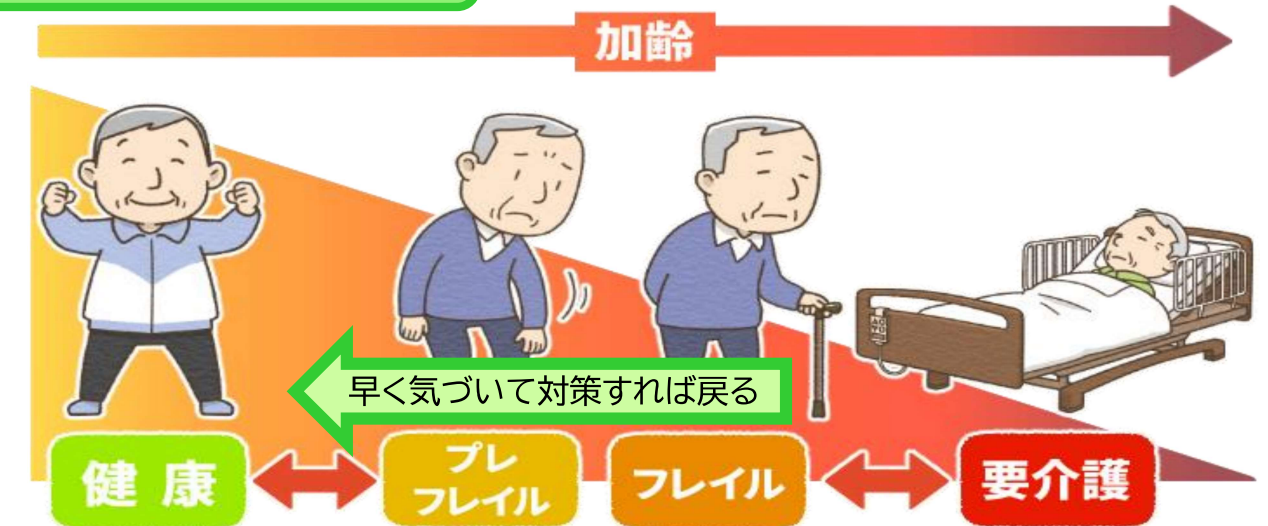
できるだけ早いうちから
脳の健康を意識する必要があるのね！



フレイルと脳機能の低下って関係あるの？

フレイルとは、わかりやすく言えば「加齢により心身が老い衰えた状態」。
生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険がありますが、
早く気づいて対策を行えば元の健常な状態に戻る可能性ががあります。

フレイルとは、
【健康と要介護の間】



脳の機能低下予防も、フレイル予防の取組のひとつです。
双方への対処が必要となります。



脳を健康を維持するポイント

健康診断

健康診断を受けましょう！！

- 自覚症状のない病気に気づき、早い段階で対策を行える
- 生活習慣の改善により、脳の機能低下予防にもつながる

耳の聞こえも大事

社会参加

介護予防の取り組み(次ページ参照)を活用しましょう！

- 教室や講座で学べる
- 他人と交流を持つことも脳の機能低下予防につながる

生きがい

生きがいを持ち、自分にあった方法を見つけて！

- 家族や仲間と一緒に楽しみながら出来るリハビリを行う
- その人の意外な得意分野が発見できる
- 精神安定や脳の機能低下を遅らせる



○ふり返ってみる

子どもの頃に遊んだ道具、流行、昔からの興味や旅行、楽しかったことなど



○試してみる

継続できそうな趣味、絵画や音楽療法などを試してみる

★ 介護保険サービスの
デイサービスなどを活用
するのもポイントです。

役割作り

家での役割が日々のリハビリになる！！

- 家事や買い物、散歩などできることは今まで通り続ける
- 役割があるということは、気持ちの安定にもつながる

介護予防の取り組み

くわしく知りたい時は
若狭町地域包括支援センター
0770-62-2702

- 健康体操教室
- 楽々健康体操教室
- 行政チャンネル
「おうちでできる体操」放送

続ける

知る

気付く

やっ
て
み
る

受け
入
れる

脳の活性化の
サイクルを回そう

- フレイルチェック
握力・滑舌・筋肉量など
- 基本チェックリスト
- 高齢者質問票

「養生デザイン山中雄大氏の資料」をもとに一部改変

教室での内容紹介

- 集落サロンなどで教室もしています
- 生活習慣病予防について
 - 二重課題運動
 - 脳がいきいきするためのお話

脳の健康って、
生活習慣病予防が大事なのね



脳がいきいきするポイント

楽しむ

脳は楽しいことが大好き！！
おしゃべりしたり笑ったりすると、脳の血流がよくなります

動かす

頭と体を同時に使う運動は有効です
2つのことを同時にする(=歩きながらしりとりをするなど)

二重課題運動

眠る

眠っている間に、脳の老廃物(ゴミ)が捨てられます
寝つきが悪い時は、朝日を浴びましょう

食べる

血糖値が高いと、脳の老廃物(ゴミ)が溜まります
3食、規則正しく食べる、特に朝ごはんを食べることが大事

噛む

しっかり噛むことで、脳が活性化します
歯科受診を定期的に行いましょう

その先の備え、今できることは？

自分の意思決定能力が低下した時に備え、最期をどう過ごしたいかという思いを家族に伝えておきましょう。

誰にでも必要な備えだね。



運転は少しでも長く続けたいな



その先について家族で話し合うことが大切！！

- 車の運転 免許返納のタイミングなども話し合しましょう。バスやタクシーの利用、地域の支援サービスを事前に知っておくのも大事です。少しでも長く自動車の運転を継続するために、自分の状況を確認する「運転ドック」があります。※詳しくは敦賀温泉病院(0770-23-9800)にご確認ください。

- お金 使用予定のない口座を解約し、口座やカードをまとめるなど資産を整理することが大事です。そのうえで金融機関名などをリストアップしましょう。判断能力が低下した時にご自身で選んだ人に代わりにしてもらいたいことを判断能力があるうちに契約(任意後見契約)で決めておく「任意後見制度」があります。

- 医療介護 もし認知症が重度になったら、もし食事が口からとれなくなったら、医療が最後の段階になったら、などについて希望を伝えておきましょう。エンディングノートを活用し、これからどんなふうに暮らしたいか、家族など身近な人と話し合い、自分なりの思いを伝えることが大事です。

若狭町地域包括支援センターにある下記の「終活」準備ノートをご活用ください

○「終活」準備ノート ～自分のエンディングを考えておく～

- ・私について(緊急連絡先、ペット、かかりつけ医など)
- ・医療、介護について(介護や医療が必要になったらなど)
- ・財産、契約について(金融機関、保険、ライフラインなど)
- ・葬儀、お墓について(葬儀の希望、遺言書、遺品の処分など)

いざというときの為に書き留めておきましょう

※その他に、介護保険や介護保険外サービスのパンフレットもあります

- 介護保険パンフレット
 - ・介護保険申請手順
 - ・介護サービスなどについて

制度や支援についても知っておくといいですよ



- たすけあい手帳
 - ・介護保険外サービス(移動販売、お弁当、介護タクシーなど)

上中庁舎です

機関名称	所在地	電話番号
若狭町地域包括支援センター (若狭町役場 福祉課内)	若狭町市場	0770-62-2702

自分ごととして考える

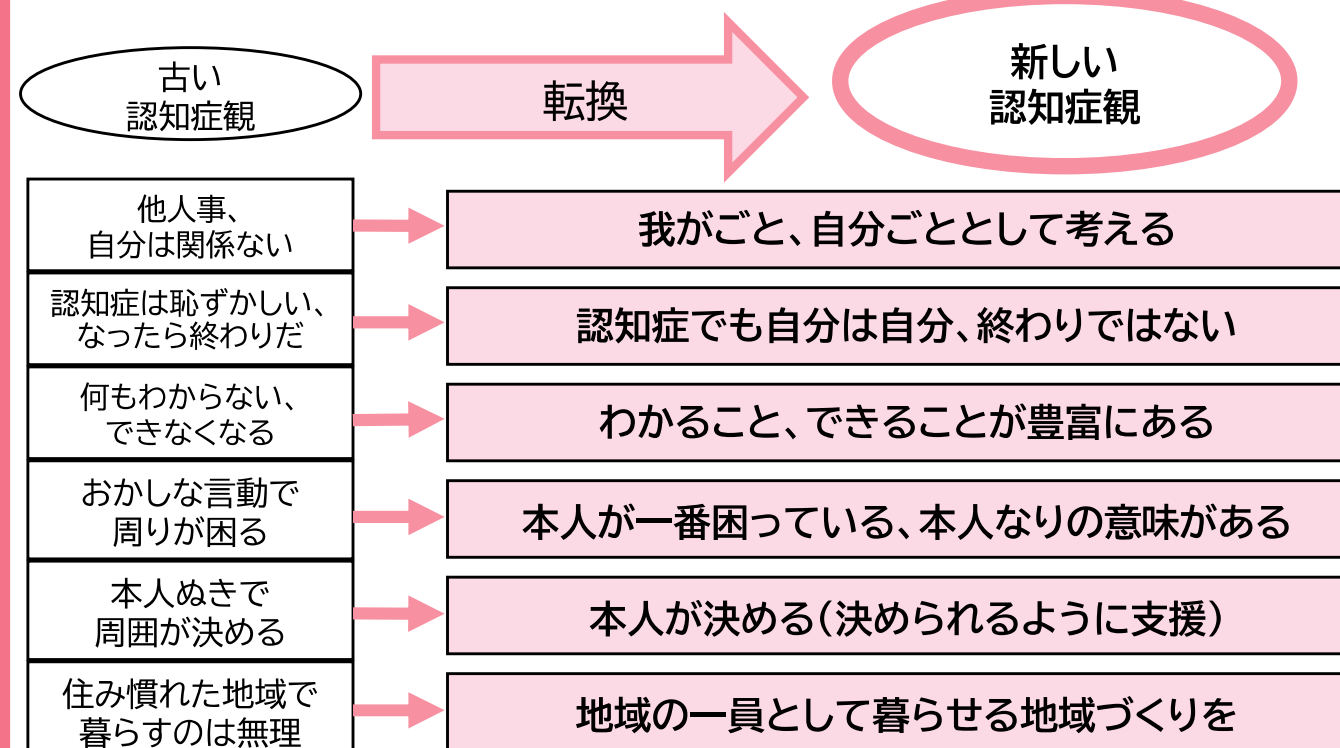
国は、「新しい認知症観」の理解促進をしています



認知症は誰もがなる可能性があるとし、

認知症になってからも住み慣れた地域で希望を持って生きることができるとする

「新しい認知症観」に立つことが求められています。

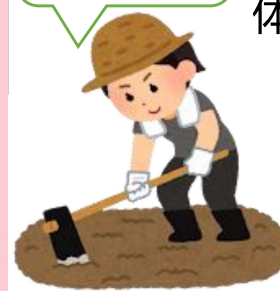


認知症になっても、なくても、自分らしく生きることが出来る時代へ 私たちも「自分ごととして」考え方を転換していくことが大切です！！

最期まで、自分が人生の主人公

できることまで奪わず、できなくなったことより、できること、やりたいことを大切に 味方になってくれる人たちとつながり 体験や工夫を生かしながら、自分なりに選び、自分らしく暮らしていきたい

思いや希望を伝えよう



できない所だけ手伝って

一緒だと安心



役に立てて嬉しい



付き添ってくれと、好きな所に行ける



認知症について学びたい

認知症サポーター養成講座

★認知症の症状、対応方法、相談先などについて
分かりやすく学ぶことができます。
少人数から各種団体まで幅広く開催できます。

認知症サポーターになりましょう！！

認知症生活に関わる人の正しい理解と協力は、認知症の方にとって心強い支えとなります。

★この講座は、中学1年生に毎年行っています。

その他、希望団体(銀行、民生委員、サロンなど)にも実施しています。



講座を受けた
中学生の感想
一部抜粋

僕の90歳のひいおばあちゃんは認知症でした。講座の劇の中で、「今日学校は？」
「今日は休みの日やから、無いよ。」と何回か言うやりとりがあったけど、僕の家でも本当にありました。そのおばあちゃんは、先々週亡くなりました。うっとおしいと思った時もあったけど、亡くなってはじめて、少しさみしいと思いました。
ひいおばあちゃんが生きていたら、今日学んだ事を活かして接していたと思います。でも、この講座で学んだことは、僕の人生で役に立つと思うので、今日あったことを思いだしながら、日常生活に活かしたいです。



ひいおばあちゃんもたまに物忘れをする時があるけど、心配しないように、これからひいおばあちゃん的笑顔を見ていきたいと思いました。講座を通して分かった事がたくさんあるので、家でも活かしていきたいです。

認知症について、知っているようで、あまり知らない脳の病気で、初めて知る事がたくさんありました。ぼくのおばあちゃんも耳が悪くなってきたり、すぐに物事を忘れてしまうので、この講座で知った事をもとに、おばあちゃんを助けてあげようと思いました。

僕のおじいちゃんは今病院にいます。名前や顔を忘れられたりするのは嫌なので、会ったときには優しく接して、同じことを聞かれても根気強く伝えたり、紙に書いたりして、相手のためになることをしようと思いました。

キャラバン・メイト連絡会

★認知症サポーター養成講座の講師役となる「キャラバン・メイト」が定期的に集まっています。講座内容の検討や情報交換など、キャラバン・メイト自身のスキルアップの場にもなっています。

軽度認知障害(MCI)は改善するの？

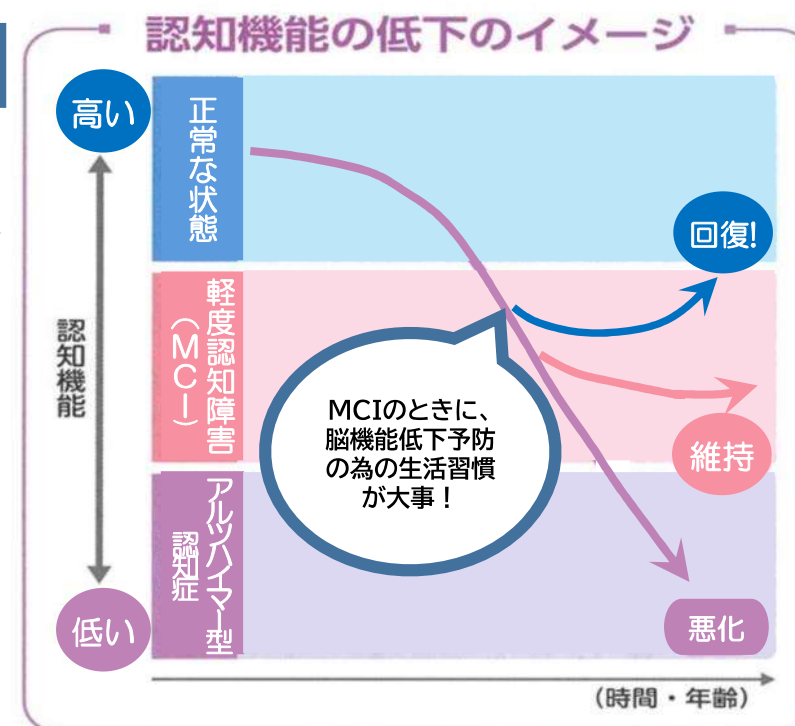
軽度認知障害(MCI)とは？

以前に比べて脳の機能低下を感じているが、日常生活に支障が生じるほどの大幅な低下ではない、認知症の一手手前の状態を、軽度認知障害(MCI)といいます。

MCIは早期発見が大切！！

軽度認知障害(MCI)のうちに発見し、
早期に対策や治療(内服薬やリハビリ)
を行うことで改善がみられたり、
発症を遅らせられる
可能性があります！！

認知症の一手手前のうちに
引き返しましょう！！



自己チェックしてみたい

1	健診などで血圧が高いと言われた事がある	☐
2	血糖値が高く糖尿病の可能性を指摘されたことがある	☐
3	カレンダー、新聞を見ないと今日の日付を思い出しにくい	☐
4	外出するのがおっくうになる	☐
5	外出時の服装に気を使わなくなった	☐
6	ゴミの出し忘れや曜日を間違える事が増えた	☐
7	洗濯をしても干すのを忘れてしまう	☐
8	同じものを買ってしまう失敗が増えた	☐
9	同じことを何回も話すことが増えたと言われる	☐
10	長時間会話すると疲れる。おしゃべりが楽しくない	☐
11	小銭での支払いが面倒で、お札で支払うことが多くなった	☐
12	入浴がおっくうになった	☐
13	手の込んだ料理をつくらなくなった	☐
14	味付けが変わったと言われる	☐
15	車をこする事が増えた	☐

症状が軽いからこそ、
正しく知らない
見過ごしてしまう
場合も・・・
早めの受診が大切！



相談先は
12ページ

チェック項目:1~3
国立循環器病研究センターチェックリスト項目
チェック項目:4~15
鳥取大学医学部 浦上克哉教授監修項目

- 3個以上当てはまる場合は軽度認知障害(MCI)への注意が必要です。
- 項目にある日常生活に注意を払うことは軽度認知障害の予防や改善に効果があります。

若くても認知症になる？

働き盛りでもかかる場合があります。
それが「若年性認知症」です。



20～30代の僕ら
でもなるってこと？

気づきポイント

- わすれっぽくなった
- 今までどおりに仕事ができなせん
- やる気がでない
- 仕事で注意を受けることが増えた
- 慣れているはずの仕事で迷ってしまう

気になったらすぐに相談をしてください

どのようなサービス(社会資源)を活用できるか、どのような支援を受けられるのかを知るために、なるべく早く、様々な相談機関や専門家につながる事が重要です。

若年性認知症相談窓口

機関名称	所在地	電話番号
福井県若年性認知症相談窓口	福井市 (松原病院内)	0776-63-5488
全国若年性認知症支援センター (コールセンター)	愛知県大府市	0800-100-2707 (フリーコール)



★若年性認知症コーディネーターが様々な相談に応じています。
相談内容に応じて、適切な関係機関と連携して対応します。

なぜ早期受診が大切か

日々の暮らしに不安や葛藤を感じたら、
少しでも早く病院に受診することをお勧めします。
早いうちに診断を受けることは、
これからも自分らしく過ごすために大切です。



早期受診のメリット

- ① 認知症なのか、症状が似ている他の病気なのか分かり、誤解を防げます。
- ② 薬で進行を遅くすることができます。
- ③ 見通しを立てて備えることができます。
- ④ 早期治療で改善できる病気があります。
- ⑤ 行動・心理症状(妄想、不眠、攻撃的な言動、うつなど)を抑えることができます。

どこに受診や相談をしたらいいの？

かかりつけ医あり

★まずは、かかりつけ医に相談しましょう。

日頃から受診している【かかりつけ医】は、
普段の状況をよく知っており、身近な相談窓口です。



認知症サポート医

★認知症の人の診察に習熟し、かかりつけ医への助言などのサポートを行います。また、認知症の正しい知識の普及を推進する医師です。

機関名称	所在地	電話番号
千葉医院	若狭町井ノ口	0770-62-2000
三方診療所(内科)	若狭町横渡	0770-45-0714

★認知症サポート医は、認知症初期集中支援チームとして連携し活動を行います。

※「認知症初期集中支援チーム」
受診や介護サービスにつながらない・ご本人の症状・対応に困っているなどのときに自宅訪問します。詳しくは若狭町地域包括支援センター(0770-62-2702)にお問い合わせください。

かかりつけ医なし

精神科のある医療機関

機関名称	所在地	電話番号
福井県立すこやかシルバー病院	福井市	0776-98-2700
猪原病院	敦賀市	0770-22-3558
敦賀温泉病院	敦賀市	0770-23-8210
嶺南こころの病院	若狭町市場	0770-62-1131
杉田玄白記念公立小浜病院	小浜市	0770-52-0990

認知症疾患医療センター

★認知症の方とご家族が住みなれた地域で安心して生活ができるための支援機関のひとつです。
認知症疾患の鑑別診断、地域における医療機関などの紹介、認知症の方への対応についての相談に応じています。

機関名称	所在地	電話番号
松原病院 (嶺北認知症疾患医療センター)	福井市	0776-28-2929
敦賀温泉病院 (嶺南認知症疾患医療センター)	敦賀市	0770-23-9800

受診拒否がある

ずっと元気でいてほしいから受診して

一緒に健康チェックに行こう

気軽に電話相談
してみよう！



声掛けを工夫しても
ダメなら



○認知症疾患医療センター相談窓口:0770-23-9800
○若狭町地域包括支援センター:0770-62-2702

気軽に相談や、集まれる場所

ふれあいサロン

★おおむね65歳以上の高齢者などを対象に、要介護状態を予防するために集う場所
地域(集落)や関係機関等と連携し、地域の実情に合った活動を展開。
詳細は、地域包括支援センターまでご確認ください。

認知症カフェ

★認知症の人とその家族、地域の人や専門職など、誰もが気軽に参加できる場所です。

オレンジカフェ「ココ・から」

日時:毎月 ①第2水曜日 ②第4水曜日
場所: ①若狭町歴史文化館2階会議室 ②わらく(上吉田)
飲料代:要
問い合わせ:0770-64-1030 オレンジカフェ運営協議会(わらく内)



家族の会

★介護する家族・介護経験のある家族等が集まって、お互いに支え合い、
交流や情報交換を行える場所です。

(公社)認知症の人と家族の会 福井県支部

・認知症の方とその家族を支援する全国組織の福井県支部です。
毎月、県内各地で「つどい」を開催しています。
所在地:福井県文教2丁目9-1 松原病院内
電話番号:0776-28-2929 Fax:0776-63-6756

若狭・認知症リンクワーカー樹の輪

リンクワーカー・カフェ
日時:毎月第4水曜日 13時～14時
場所:喫茶スクール
★連続講座も開催:詳細など問い合わせ:090-2836-2072(渡辺)

家族介護教室

★地域包括支援センターや
各介護サービス事業所で、実施しています。



気になることがあれば、地域包括支援センターに相談してみてね

機関名称	所在地	電話番号
若狭町地域包括支援センター (若狭町役場 福祉課内)	若狭町市場	0770-62-2702

介護者への支援は？

介護をしている方へ、毎日の介護、ちょっと疲れていませんか？

1	介護で自分の時間が取れない	☐
2	睡眠時間が足りない、眠れなくなった	☐
3	食欲がない	☐
4	家族や周囲の人が介護のつらさを理解してくれない	☐
5	家族や周囲の人が助けてくれないと感じる	☐
6	いつまで介護が続くか先行きが見えなくて不安だ	☐
7	介護が必要な人にイライラしてきつく当たってしまう、手が出てしまう	☐
8	自分のしている介護に自信がない	☐

★ひとつでもチェックがつく方は、
気づかないうちに心身が疲れているのかも
かかりつけ医や担当のケアマネジャーなど、
相談しやすい人に相談しましょう



心の負担を軽くする「5つの心得」

1. がんばり過ぎない

まずはご本人よりも「ご自身」に優しくすることが第一です

2. 抱え込まない

初期の頃から同じ悩みを持つ仲間や、家族会などつながりを持ち続けましょう

3. 弱音や愚痴を「少しずつこぼす」・「きちんとこぼす」

きれいごとだけではすまないのが介護
介護家族の会などに参加したり、信頼できる友人に話を聞いてもらいましょう

4. 介護に正解はありません

他のケースを参考にするのは悪いことではありませんが、介護に正解はありません
介護者ご本人が、ご本人らしくいられる介護が最もステキな介護だといえます

5. どのような症状にも「おわり」がある

目の前の苦しみがいつおわるのか、本当におわるのかわからない辛さは
確かにありますが、「いつかおわるもの」と気を長くもちましょう

介護と仕事の両立についての相談窓口

★「介護と仕事の両立支援」についての相談窓口で、ワークサポートケアマネジャーがいます。
介護問題を抱えたお勤めの方が、仕事と介護を両立しながら意欲的に働けるよう支援します。

機関名称	所在地	電話番号
支援センターよりどころ	若狭町井ノ口	0770-62-1828

状態(思い)に合わせた日々の工夫ポイント

脳の機能は徐々に低下していき、症状や状態は、個人によって異なります。
一人ひとりが個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等
とつながりながら、希望をもって自分らしく暮らし続けられるようにしましょう。
仲間や味方とともに前向きに元気になることで、心配や負担を少なくし、
お互いの生活を守りながら、よりよく暮らしていきましょう。



	正常なレベル	軽度認知障害(MCI) 5年前後で約半数が認知症に！	軽度 誰かの見守りがあれば 日常生活は自立	中度 日常生活に 手助け・介助が必要	高度 常に介助が必要
本人の気持ち	・健康でいたい 	・「あれ？」と感じていても、 「年のせい」 「大丈夫」 と思って見過ごしている。 自分は大丈夫 ただの勘違いさ 	・認知症と診断されると不安もあるが、自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人達とつながりたい。 ・困っている時は何に困っているのか 聞いて、自分の事は自分でできるように手伝ってほしい。 ・行きたいところに 出かけ、仲間と 会って話したい。 	・不安やいら立ち、不快感、孤独感を感じることもある。 ・できなくなったことより、「できること」、「やりたいこと」を大切にしたい。 ・自分が大切にしたいことを自分なりに選び、自分らしく暮らしたい。	・周囲の状況が分からなくても、喜怒哀楽は感じており、安らぎの中で自分らしい人生を送りたい。 ・いい時、いい一日、いい人生を自分なりに生きて、これからも最期まで、自分が人生の「主人公」でいたい。 
日々の工夫ポイント	・介護予防事業や地域行事など社会活動に参加しよう。 ・定期的にかかりつけ医への受診や健診を受けましょう。 ・認知症サポーター養成講座などで認知症について学びましょう。  ・日頃からこの先の医療や介護等を家族と相談しておきましょう。	・MCIの段階で認知症を防ぐための生活習慣を心掛けましょう。 ・家庭内での役割が続けられるようにサポートしましょう。 ・悩みは抱え込まず相談しましょう。 ・「様子が違う」と感じたら ○まずは、「かかりつけ医」 ○「嶺南認知症疾患医療センター 0770-23-9800」 ○「若狭町地域包括支援センター 0770-62-2702」 などに相談しましょう。 	・人生の主人公は本人自身。人の助けを借りながらも、本人の生活意欲が持ち続けられるようにしましょう。 ・会話や行動はゆっくりと本人のペースを大切にしましょう。 ・大事なことはわかるようにメモしましょう。 ・失敗を繰り返しても「大丈夫」とおおらかに受け止めましょう。 ・外出の機会をもち、多くの人と楽しく会話しましょう。 ・今後の医療や介護について、元気なうちに話し合い、本人の意思で決められるようサポートしましょう。 	・できないことではなく、本人がわかること、できること、したいことに目を向け、一緒に行いましょう。 ・外出時には、身元が分かるものを身に付けましょう。 ・妄想や幻覚は否定はせずに、もし不安になった時は、気分が落ち着くようにゆっくり話を聴きましょう。 ・頑張り過ぎも禁物。介護サービスを利用して、介護者の時間も確保しましょう。 ケアマネジャーに相談してね 	・布団の中で過ごす日も多くなりますが、安全で気持ちよく過ごせるようサポートしましょう。 ・必要な介護サービスを利用し能力維持に努めましょう。 ・会話が難しくても、積極的にコミュニケーションしましょう。 ・食事の時にむせないように注意しましょう。 ・手を握ったり背中をさすったりスキンシップをしましょう。 

医療介護資源マップ

●医療機関名

順不同

医 療 機 関 名	住 所	電 話 番 号
① レイクヒルズ美方病院	若狭町気山315-1-9	0770-45-1131
② 加藤医院	若狭町鳥浜25-75	0770-45-0048
③ 関根医院	若狭町北前川48-15	0770-45-0022
④ 中村歯科医院	若狭町北前川43-32-1	0770-45-0020
⑤ 三方診療所(内科)	若狭町横渡1-4-1	0770-45-0714
三方診療所(歯科)		0770-45-1253
⑥ 嶺南こころの病院	若狭町市場24-18-1	0770-62-1131
⑦ かみなか歯科医院	若狭町市場21-8-7	0770-62-1789
⑧ 上中診療所（歯科含む）	若狭町市場19-5	0770-62-1188
⑨ 千葉医院	若狭町井ノ口29-28-1	0770-62-2000
⑩ 山本子ども診療所	若狭町市場14-3-1	0770-62-0138
⑪ 楓歯科医院	若狭町上野木53-9-1	0770-57-1660

●薬局名

事 業 所 名	住 所	電 話 番 号
⑫ ほほえみ薬局	若狭町北前川51-19-2	0770-45-3636
⑬ なの花薬局 井ノ口店	若狭町井ノ口29-33	0770-62-2670
⑭ なのはな薬局 市場店	若狭町市場19-2-1	0770-62-2250

●介護事業所名

事 業 所 名	住 所	電 話 番 号	居宅支援	訪問看護	通所介護	通所リハビリ	訪問介護	訪問リハビリ	入所入居施設	小規模多機能
⑮ 小規模多機能ホーム みさき	若狭町神子13-3-2	0770-47-1027								●
⑯ 小規模多機能ホーム きやま虹の家	若狭町気山231-17	0770-45-2833								●
① レイクヒルズ美方病院	若狭町気山315-1-9	0770-45-1131	●			●		●		
⑯ 若狭町社協 五湖の郷	若狭町田井24-2	0770-46-1212			●				●	
⑯ ニチケアセンターわかさ	若狭町北前川29-6-1	0770-45-3305			●		●			
⑯ ナーシングホームよすが	若狭町鳥浜28-54-2	0770-47-6884			●		●		●	
⑯ 介護老人保健施設 ゆなみ	若狭町岩屋61-31	0770-45-3200	●			●		●	●	
リリ・オキュベ	若狭町井崎47-2-1	0770-45-3311			●					
⑯ ふらむはあとリハマネジメントわかさ		080-9405-3956	●							
若狭町社協 いずみ	若狭町井崎40-80	0770-45-2837			●		●			
⑯ 居宅介護支援事業所わかさ			●							
訪問看護ステーション わかさ				●						
⑯ わらく	若狭町有田11-20-10	0770-64-1030	●		●		●		●	
⑯	若狭町上吉田1-25-1	0770-62-1165		●					●	
⑯ 若狭町社協 パレア若狭	若狭町市場18-18	0770-62-9005			●					
⑧ 上中診療所 リハビリ道場	若狭町市場19-5	0770-62-1189				●				
⑯ 松寿苑	若狭町井ノ口32-6-1	0770-62-0100	●		●				●	
⑯ ニチケアセンター上中	若狭町井ノ口26-5-19 サンポートスリーム205	0770-62-9010					●			
⑯ 支援センターよりどころ	若狭町井ノ口26-5-19 サンポートスリーム203	0770-62-1828	●							

●住宅

事 業 所 名	住 所	電 話 番 号
⑯ ナーシングホームよすが	若狭町鳥浜28-54-2	0770-47-6884
⑯ 住宅型老人ホーム わらく	若狭町有田11-20-10	0770-64-1030
⑯ 有料老人ホーム わらく	若狭町上吉田1-25-1	0770-62-1165
⑯ 生活支援ハウス	若狭町市場18-18	0770-62-9005

●福祉用具事業所名

事 業 所 名	住 所	電 話 番 号
⑯ アイちゃん堂	若狭町気山296-9-2	0770-45-2327
⑯ 創栄産業福祉事業部クリエフ	若狭町北前川29-1-1	0770-45-3144
⑯ (株)ハシノメディカル 嶺南営業所	若狭町井ノ口30-13-1	0770-62-2555

●地域包括支援センター

事 業 所 名	住 所	電 話 番 号
⑯ 若狭町地域包括支援センター (若狭町役場 上中庁舎内)	若狭町市場20-18	0770-62-2702



歳を重ねるすべての人へ

この冊子は、ありのままの自分で生きがいのある人生を送るために、
「今」からできること、これからのその先が前向きな生活につながる
「道しるべ」になる事を願い、作成しました。

作成に際してご協力いただきました皆さま方

- ・オレンジカフェ参加のご本人、ご家族、地域の皆さま
- ・オレンジカフェのスタッフ
- ・認知症初期集中支援チーム
- ・若狭町キャラバン・メイト連絡会
- ・主任ケアマネ連絡会
- ・若狭町ケアマネ連絡会
(順不同 敬称省略)

そうだ、
包括に相談しよう！



【問い合わせ・ご相談】

若狭町地域包括支援センター

☎0770-62-2702 (平日8時30分～17時15分)