

保存版

2021年

# 戸次・吉野地域 くらし応援マップ

～医療機関・介護福祉施設・障がい者施設・地域団体マップ～



**地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です。**

介護や健康、医療や福祉、生活のことなど、お気軽にお問い合わせください。

☆相談無料

☆ご自宅にお伺いします

☆秘密厳守

大分市委託 戸次・吉野地域包括支援センター

# 戸次地区

## 戸次・吉野地域 包括支援センター

### 公共施設

- 大南市民センター…………… ☎097-597-1000
- 大南健康支援室 ……… ☎097-574-7791
- 大南こどもルーム…………… ☎097-574-7792
- 大南公民館 ……………… ☎097-597-0259
- 大南老人いこいの家… ☎097-586-7575
- 大南幹部交番 ……………… ☎097-597-0004



## 介護福祉施設・医療機関・障がい者施設（戸次地区）

居宅介護支援事業所 (ケアマネージャー)	天心堂 介護相談サービスセンター	097-597-0300	1	診療所	天心堂へつぎ診療所	097-597-5551	24
訪問介護 (ヘルパー)	天心堂ホームヘルパーステーション たんぼぼ	097-597-4788	2		かさぎ泌尿器科医院	097-586-7117	25
訪問看護	天心堂へつぎ訪問看護ステーションひまわり	097-597-7351	3		戸次あべクリニック	097-535-8053	26
訪問リハビリ	へつぎ病院	097-597-5777	4		はら小児科	097-586-7200	27
通所介護 (デイサービス)	天心堂デイセンター	097-597-7730	5		あそう在宅クリニック	097-597-6123	28
	デイサービスひだまりの里	097-597-6033	6	歯科	アルプス歯科医院	097-548-8115	29
	デイサービスようこう	097-597-3100	7		西郷歯科医院	097-597-5533	30
	デイサービスひなた	097-598-0005	8		やなる歯科医院	097-597-3880	31
	デイサービスセンター花ごころ	097-597-5660	9		ダイヤモンド歯科クリニック	097-547-8751	32
	なでしこガーデンデイサービス	097-548-8125	53		さわみや歯科医院	097-574-6801	33
通所リハビリ (デイケア)	陽光苑通所リハビリテーション	097-597-2000	10	調剤薬局	ひなぎく薬局	097-597-5600	34
	へつぎ病院短時間通所リハビリ	097-529-5611	11		ファン薬局へつぎ店	097-597-0072	35
福祉用具	有限会社大分エンゼル商事	097-597-8878	12	障がい児福祉	天心堂こども発達支援センター 一休さん	097-597-5863	36
介護老人福祉施設	特別養護老人ホーム誠寿園	097-597-7007	13		戸次なごみ園	097-578-8323	37
介護老人保健施設	陽光苑	097-597-2000	14		放課後等デイサービス ジョイ	097-511-4534	38
短期入所生活介護 (ショートステイ)	陽光苑ショートステイ	097-597-2000	15		放課後等デイサービス ここわ	097-511-4997	39
	誠寿園ショートステイサービス	097-597-7007	16		放課後等デイサービス あい	097-511-1486	40
短期入所療養介護 (ショートステイ)	陽光苑ショートステイ	097-597-2000	17	障がい者福祉	第二博愛寮	097-597-0204	41
グループホーム	優華グループホーム戸次の里	097-586-7600	18		ハーモニの森	097-597-8818	42
有料老人ホーム	住宅型有料老人ホーム光風苑	097-597-6260	19		美玖の杜	097-535-8815	43
	住宅型有料老人ホームひだまりの里	097-597-6033	20		第二杉の木園	097-598-0330	44
サービス付 高齢者向け住宅	サービス付き高齢者住宅 オアシスホーム	097-597-5660	21		夢・ひこうせん	097-597-8817	45
高齢者賃貸住宅	優華グループハウスいこいの里	097-574-4141	22		マルシェ	097-586-7272	46
病 院	天心堂へつぎ病院	097-597-5777	23		あいわ園	097-578-6202	47
					サンジョイ	097-507-9798	48
					ソーシャルアーチ	097-547-7710	49
					ピフレスト	097-548-8155	50
					フルスマイル	097-597-3025	51
					ぼわろ	097-578-6200	52

2021年6月現在

## 地域・団体（戸次地区）

社会参加と生きがい作りの為に様々な団体が活動しています。

老人クラブ	地域ふれあいサロン	体操教室等
嶺老人クラブ	楠木生ひまわり会	戸次健康づくり教室(楠木生)
利光老人クラブ	ふるさと会(大内)	いきいき嶺健康教室
戸次本町老人クラブ	けやき台ニコニコサロン	ハビネット健やか教室(けやき台)
佐柳老人クラブ	川床ふれあいサロン	さわやか健康体操教室(いこいの家)
川床豊明クラブ	佐柳げんきサロン	影ノ木菜の花教室
楠木生香楠クラブ	嶺さかしい会	けやき台健康教室
大内老人クラブ		中戸次さくら教室
		大塔健康教室
校区ボランティア		
和(なごみ)会(戸次本町区)		
ひまわり会(楠木生区)		
ふるさと会(大内区)		

2021年4月現在

※新型コロナウイルス感染状況によって活動に変更がある場合があります。  
休止中の団体もありますので、地域・団体についてのお問い合わせは戸次・吉野地域包括支援センターまでお問い合わせください。



## 介護福祉施設・医療機関・障がい者施設（吉野地区）

居宅介護支援事業所 (ケアマネージャー)	誠寿園介護保険サービスセンター	097-595-0055	①	診 療 所	吉野診療所	097-595-0011	⑥
訪問介護 (ヘルパー)	誠寿園ホームヘルプサービス	097-595-0487	②	障がい者福祉	ひまわり園	097-595-0888	⑦
通所リハビリ (デイケア)	吉野診療所通所リハビリテーション	097-595-0011	③	2021年6月現在			
通所介護 (デイサービス)	誠寿園デイサービスセンター	097-595-0058	④				
有料老人ホーム	有料老人ホーム 吉野誠寿園	097-595-0495	⑤				

## 地域・団体（吉野地区）

社会参加と生きがい作りの為に様々な団体が活動しています。

老人クラブ	地域ふれあいサロン	
宮尾紅梅クラブ	萩尾モクセイ会	サロン志友会(下志津留)
杉原紅梅クラブ	奥さざんかの会	月愛会(月形)
月形紅梅クラブ	福良ふれあいサロン棕の木会	宮尾ふれあいサロン友愛会
下志津留紅梅クラブ		ふれあいサロン臥龍梅(杉原)
福良紅梅クラブ		
奥・萩尾老人クラブ	体操教室等	校区ボランティア
辻紅梅老人クラブ	月愛体操教室(月形)	ボランティア吉野
	やまびこ健康教室(下志津留)	2021年4月現在
	梅が丘生きいき体操教室	※新型コロナウイルス感染状況によって活動に変更がある場合があります。休止中の団体もありますので、地域・団体についてのお問い合わせは戸次・吉野地域包括支援センターまでお問い合わせください。
	上志津留体操教室	

# 高齢者のみなさんへ

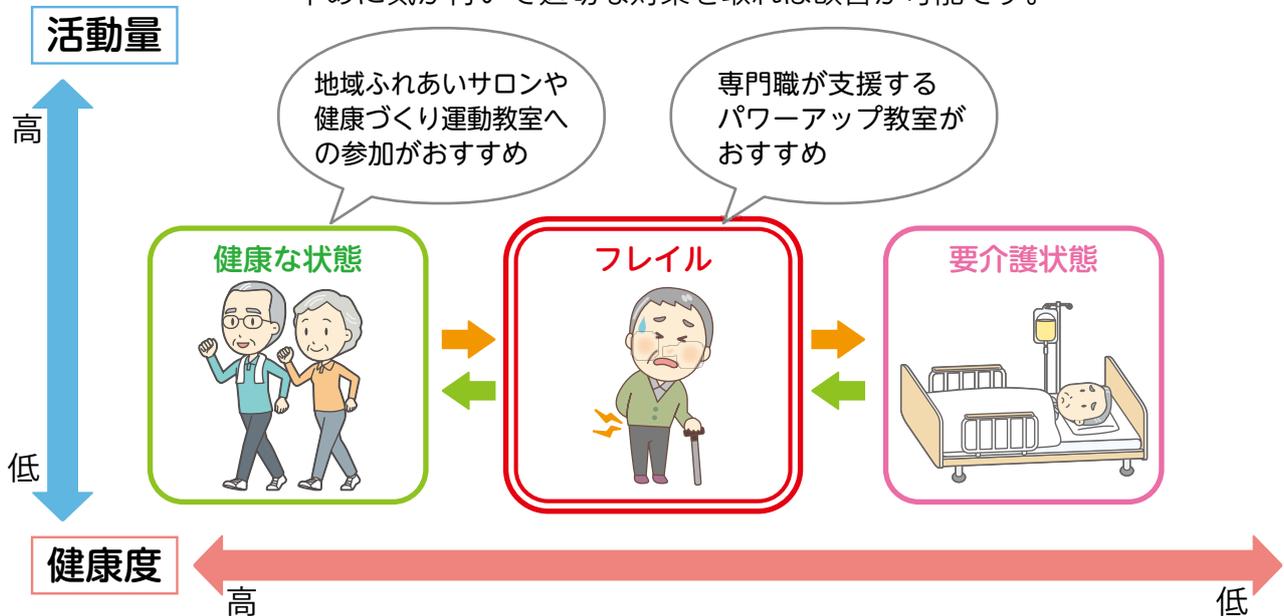
～元気で自分らしい生活を送るために～

## フレイルとは

フレイルとは健康と要介護の中間の状態のことです。

高血圧や糖尿病などの「生活習慣病の重症化」や筋力の低下などの「老化による衰え」がフレイルを進行させる主な要因です。

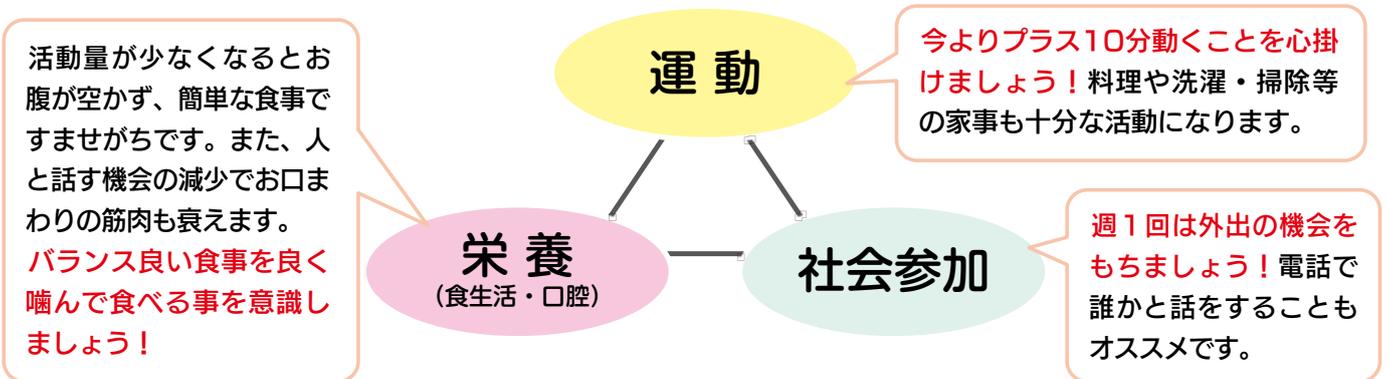
早めに気が付いて適切な対策を取れば改善が可能です。



## フレイル予防

フレイルを予防する上で欠かせないのが、

**運動・栄養（食生活・口腔）・社会参加**の3つの柱です。



## パワーアップ教室でより元気に！

「足が弱って、お風呂に入るのが怖い」「出かけることが減って、このまま足が弱って歩けなくなったら…」などのちょっとした変化、困りごとや不安はありませんか？

教室では皆様の困りごとに対し、リハビリ職や看護師など様々な専門職と一緒に解決策を考え、体操や栄養指導、生活相談を行っています。



**開催日時** 毎週木曜 9:30～11:30

**開催場所** 天心堂デイセンター

**期間** 原則3ヶ月(全12回)

### 対象者

戸次・吉野地域にお住まいの高齢者で、最近体力の衰えや日常生活に負担を感じている方。

◆参加費用：月500円

送迎もしております



**お問い合わせ** 戸次・吉野地域包括支援センター

# 認知症を知っていますか？

## 認知症になっても安心して暮らせる地域をめざして

2025年には高齢者の約5人に1人が認知症になると予測されています。認知症は単なる物忘れとは違います。日常生活に支障をきたす病気です。早期発見、予防や周囲の理解が大切です。認知症を理解し、相談できる窓口を知っておきましょう。



### 家族がつくった 「認知症」早期発見のめやす

日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。

いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医などに相談してみることがよいでしょう。

もの忘れがひどい

- 1. 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 2. 同じことを何度も言う・問う・する
- 3. しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

判断・理解力が衰える

- 5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 6. 新しいことが覚えられない
- 7. 話のつじつまが合わない
- 8. テレビ番組の内容が理解できなくなった

時間・場所がわからない

- 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 10. 慣れた道でも迷うことがある

人柄が変わる

- 11. 些細なことで怒りっぽくなった
- 12. 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 13. 自分の失敗を人のせいにする
- 14. 「このご様子がおかしい」と周囲から言われた

不安感が強い

- 15. ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 16. 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 17. 「頭が変になった」と本人が訴える

意欲がなくなる

- 18. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 20. ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

認知症の電話相談（通話無料）

**0120-294-456** (10:00~15:00 土日祝を除く)

携帯電話 075-811-8418 (通話有料)

47都道府県の支部の連絡先など  
詳細はホームページをご覧ください

家族の会

検索



公益社団法人  
認知症の人と家族の会

認知症の方と接するときの心構え・接し方

## 具体的な対応の7つのポイント

大事なことは不安にさせない、安心感

- ・まずは見守る
- ・余裕をもって対応する
- ・声をかけるときは一人で
- ・後ろから声をかけない
- ・相手に目線を合わせてやさしい口調で
- ・おだやかに、はっきりした話し方で
- ・相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する



参考：全国キャラバン・メイト連絡協議会  
「認知症サポーター養成講座標準教材」

「認知症サポーター養成講座」では、認知症の基礎知識のほか、認知症の方への接し方についても学ぶことができます。

出前講座を行っています。

ご相談は戸次・吉野地域包括支援センターまで。



## 相談窓口

認知症について相談したい時。  
相談は無料、秘密は守ります。お気軽にご相談下さい。



相談窓口	連絡先	対象者
戸次・吉野地域包括支援センター	097-586-7170	戸次吉野地域の方
大分市認知症初期集中支援チーム	097-537-5771	40歳以上で在宅生活中の認知症でお困りの方

## 医療機関

認知症は病気のひとつ。  
だからこそ早期発見・早期治療が大切です。



### かかりつけ医

まずはかかりつけ医にご相談下さい。  
必要に応じて専門医療機関等を紹介することができます。

### オレンジドクター(大南地域)

大分県が登録した「物忘れ・認知症相談医」です。  
医療の研修を修了した医師がご本人やご家族の相談に応じます。

- 天心堂へつぎ病院 ☎097-597-5777  
大分市大字中戸次字二本木5956番地
- あそう在宅クリニック ☎097-597-6123  
大分市大字中戸次5927-3サンレークビル2F
- 直耕団吉野診療所 ☎097-595-0011  
大分市大字奥31番地
- 大嶋医院 ☎097-597-0015  
大分市大字竹中2666番地
- 大分丘の上病院 ☎097-597-3660  
大分市大字竹中1403番地

- 衛藤病院 ☎097-597-0093  
大分市大字上判田3433番地
- 老人保健施設 親和園 ☎097-597-3635  
大分市大字中判田1428番地の1
- 山下循環器科内科 ☎097-597-1110  
大分市大字下判田2349番地の1
- 大南クリニック ☎097-597-6633  
大分市大字中判田1864

### 大分県認知症疾患医療センター 【専門医療相談】

認知症疾患に対する鑑別診断と  
その初期対応、専門医療相談を行っています。

- 緑ヶ丘保養園 大分市大字丹生1747 ☎097-593-3888
- 河野脳神経外科病院 大分市森町250-7 ☎097-521-2000



## 自宅での暮らしの支え

自宅での生活を支えるための資源は様々です。  
詳しくは包括支援センターにご相談下さい。

### 見守り

#### ● 大分あんしんみまもりネットワーク

道に迷う恐れのある高齢者が行方不明となった場合、企業・団体・行政等で  
捜索協力を行っています。(事前登録制)

大分市長寿福祉課権利擁護担当班 ☎097-537-5771

特別養護老人ホーム そうだ藤の森 ☎097-567-8822



### 集いの場

#### ● カフェ処よこいよ(オレンジカフェ) ☎090-5286-4989(平日9時~17時)

場所：大南老人いこいの家 毎月第4火曜日13:30~15:30

認知症の方とそのご家族、地域住民と専門職などが集う交流の場です

#### ● 認知症の人と家族の会

電話相談：097-552-6897(火・水・木・金 10時から15時)

介護経験者の実体験をふまえた助言をもらえます。



# 戸次・吉野地域包括支援センター

高齢者のみなさんがいつまでも健やかに住みなれた地域で過ごせるよう、大分市内に中学校区を基本として、23ヶ所の地域包括支援センターがあります。大分市の委託を受け、戸次・吉野地域で活動しています。

例えば……

- 足腰が弱りつまづく。外を歩くのが心配。
- 骨折して入院、退院後の生活に不安。
- 物忘れが増えてきた。認知症にならないか。

- 運動や体操をして、元気でいたい。
- 地域で高齢者が元気になる活動をしたい。
- 金銭管理など将来を考えておきたい。



介護保険や高齢者サービス等、各種手続の紹介・支援



体操教室や地域活動等の紹介・支援

**相談無料**

**ご自宅にお伺いします**

**秘密厳守**

戸次・吉野地域で暮らす高齢者に関する相談窓口です。  
どこに相談してよいかわからない。という時も一度ご連絡ください。



## 戸次・吉野 地域包括支援センター

住所：大分市中戸次 4577 番地3

電話：(097) 586-7170

営業日時

月～金曜日 8:30～17:30

土曜日 8:30～12:30

※日・祝祭日は電話対応しています。

休日の訪問は事前にご相談ください。

職員体制

社会福祉士・保健師・主任介護支援専門員

お気軽に  
ご相談ください。

