



こおりやま






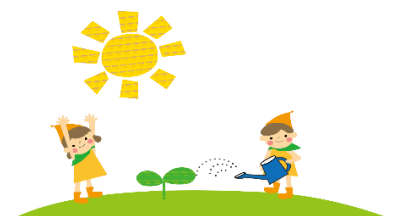
おれんじガイド



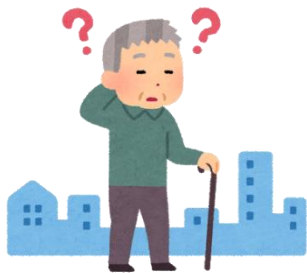
郡山地域包括支援センター

# もくじ

- 認知症とは？  P2
- 認知症の原因となる病気と治せる認知症 P3
- 認知症の相談ができる場所は？ P4
- 認知症予防とは？ P9
- 地域のつどいの場  P11
- 地域の活動の場 P12
- 認知症サポーターとは？  P17
- 地域の資源マップ P18

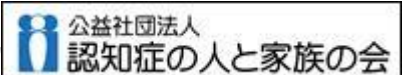


# 認知症とは？



いろいろな原因で、脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることにより、記憶障害（物忘れ）やさまざまな脳機能の低下が生じ、社会生活や仕事などがこれまでのようにうまくできなくなった状態をいいます。

## 家族が見つけた「認知症」早期発見のめやす



### 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. 「このごろ様子がおかしい」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

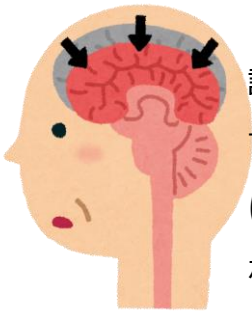
- 18. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 20. ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

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良いでしょう。



# 認知症の原因となる代表的な病気と治せる認知症

## アルツハイマー型認知症



認知症の中で最多。脳の神経細胞が徐々に減少し、脳が萎縮して起きる病気です。症状は、物忘れからはじまり、ゆっくりと進んでいきます。昔の記憶は残っていますが、最近のことは覚えられません。時間や場所がわからなくなったり、薬やお金の管理が難しくなっていきます。進行の度合いや症状には個人差があります。

## 脳血管性認知症



脳梗塞や脳出血により、脳細胞が部分的に死んでしまうことにより起きる病気です。病変や障害される場所によって症状の現れ方はさまざまです。物忘れがあるのに、判断力や理解力は保たれる等「まだら認知症」と呼ばれる場合もあります。

## レビー小体型認知症



脳内にレビー小体という物質が蓄積しておこる病気です。パーキンソン病と原因や症状が似ているといわれています。

主な症状としては、認知機能障害や幻視、睡眠障害、体のふるえ、関節の固さなどのパーキンソン病のような症状が現れます。症状の現れ方や進行の早さには個人差があります。

## 前頭側頭型認知症

前頭葉（状況を理解し、理性的な行動を行う役割）と側頭葉（ことばを理解し、記憶する役割）の機能が障害されておこる病気です。主な症状としては、生活や行動の変化、易怒性（ささいなことで不機嫌になる、怒りだすなど）、暴力性、強迫性などの症状が現れます。

その結果、社会機能に著しい障害が現れます。脳画像検査で前頭葉や側頭葉の萎縮があつて、そこで診断がつくこともあります。

## 治せる認知症

突発性正常圧水頭症、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫などによる認知症の場合は、脳外科的処置で劇的に良くなる場合もあります。その他、甲状腺ホルモン異常、感染症やアルコールなどの影響で認知症の症状が見られることもあります。早期受診、早期治療を受けることが大切です。

# 相談できるところ①

病院に相談したい



まずは、かかりつけ医に相談しましょう。必要な場合は、かかりつけ医から認知症疾患医療センターなどの専門医療機関を紹介してもらいましょう。



## かかりつけ医

日常の健康管理を行う近所のお医者さんです。あなたに気になる症状があればすぐに相談でき、万が一、専門的な治療が必要となれば、専門病院を紹介してもらうことができます。



## 認知症疾患医療センター

認知症の診断と治療を専門的に行い、ご本人の想いを大切にしながら、地域の保健医療・福祉関係機関との連絡調整を行います。仙台市では4センターを指定しています。➡P6

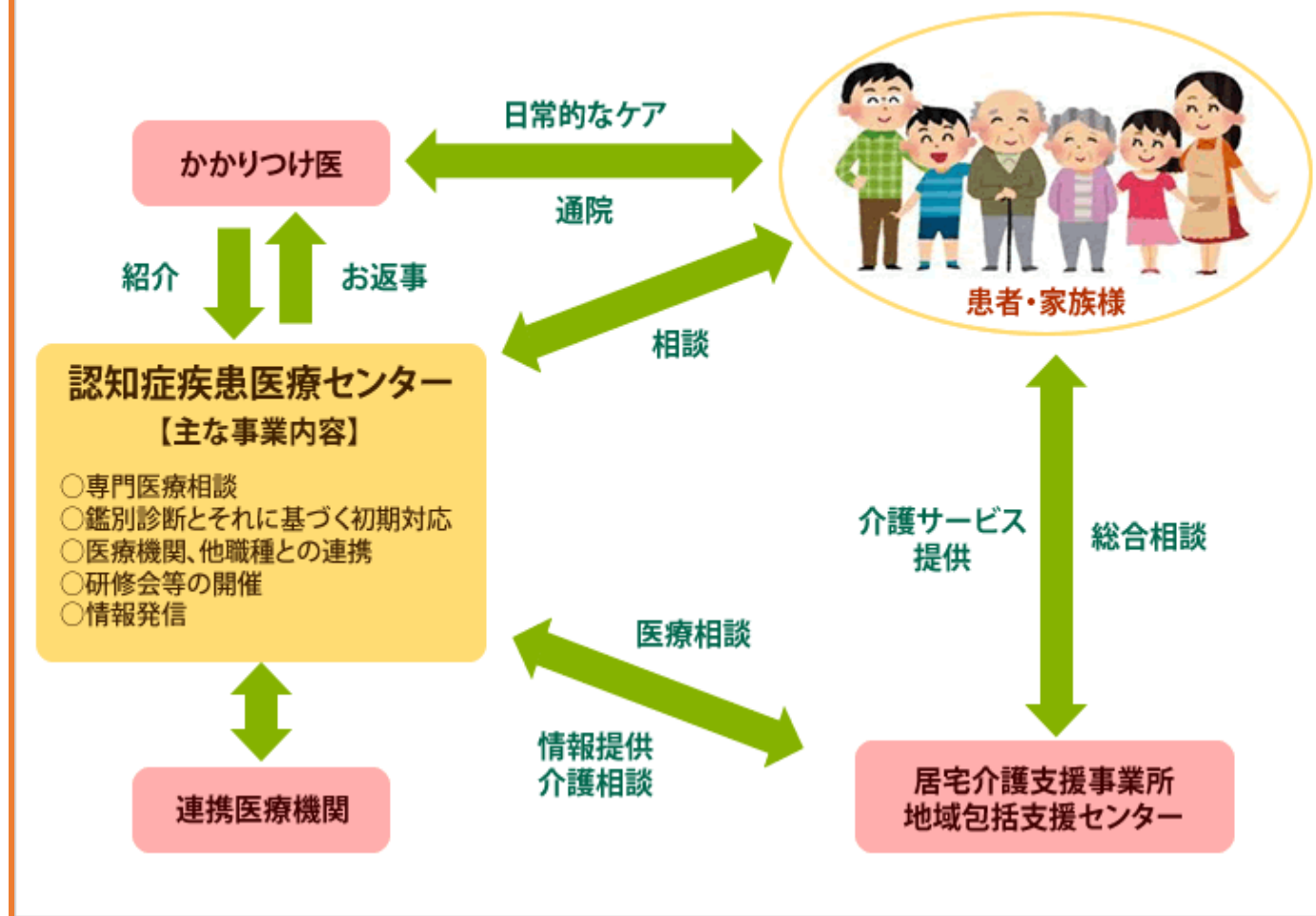


## もの忘れ外来など認知症の診断ができる病院

ほとんどの病院が、かかりつけ医の紹介状と、事前予約が必要になっています。仙台市内にも何ヶ所かあります。

(物忘れ外来・精神科・脳神経外科など)

## 疾患医療センターの役割と位置づけ



国立病院機構仙台西多賀病院 仙台市認知症疾患医療センター 資料引用

## 仙台市の認知症疾患医療センター

医療機関名	住所	連絡先
医療法人社団清山会 いずみの杜診療所	泉区松森字下町 8-1	022-341-5850
独立行政法人国立病院機構 仙台西多賀病院	太白区鉤取本町 2-11-11	022-245-2122
学校法人東北医科薬科大学 東北医科薬科大学病院	宮城野区福室 1-12-1	070-5093-3615
学校法人梅檀学園 東北福祉大学 せんだんホスピタル	青葉区国見ヶ丘 6-65-8	022-303-0133

# 相談できるところ②

あれ、もの忘れかな？  
認知症かもと思ったら？



## ○地域包括支援センター

地域にある高齢者の総合相談窓口です。保健師等、社会福祉士、主任介護支援専門員等がおり、認知症相談のほか、高齢の方々が住み慣れた地域で安心して生活を続けられるよう、医療・介護・暮らしの困りごとなど、さまざまな面からご相談に応じています。仙台市では、中学校区を担当圏域とし、市内52ヶ所に設置されています。



皆さんのお住まいの地域は

## 郡山地域包括支援センター

が担当させていただきます。

所在地	仙台市太白区郡山字行新田9番5号 (郡山小学校東側、仙台市郡山老人福祉センター内)
連絡先	TEL 022-748-0455 FAX 022-308-5334
時間	月曜日～金曜日(土日、祝休日を除く) 8:30～17:00
利用方法	電話・来所、ご希望があれば訪問いたします。



# ○郡山地区民生委員児童委員協議会 八本松地区民生委員児童委員協議会



地域住民の一員として皆さんと一緒にまちで生活しながら、皆さんの立場に立って心配ごとや困ったことを解決するお手伝いをしています。

厚生労働省から委嘱され、ボランティアとして活動する非常勤の地方公務員です。すべての民生委員は児童福祉法により児童委員も兼ねており、子どもに関わる支援活動もしています。

- ご相談のある方は、郡山地域包括支援センターまでご連絡ください。
- 連絡先：TEL 022-748-0455

# ○認知症の人と家族の会 宮城県支部



介護経験のある家族が自身の体験をもとに、認知症の本人と向き合う際の心構えや、各種サービスの活用等についてのご相談に応じます。

電話相談も行っています。（本人・若年性の人をつどいもあります。下記参照）

所在地	仙台市青葉区本町 3-7-4 宮城県社会福祉会館 2F
連絡先	TEL/FAX 022-263-5091
時間	月曜日～金曜日（土日、祝休日を除く）9：00～16：00
本人・若年の「翼」のつどい	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 毎月第1、第3木曜日(祝日を除く) 10:30～ 15:00</li><li>■ 場所：仙台市泉区南光台市民センター (仙台市泉区南光台7丁目1-30)</li><li>■ 参加費：600円（昼食代含む）</li></ul> ※介護者の集いも行っております。詳細はお問い合わせください。 ■ 連絡先：TEL/FAX 022-263-5091



# 相談できるところ③

## ご本人のための もの忘れ総合相談窓口

### ○おれんじドア 宮城の認知症をともに考える会

認知症の診断を受けて、これから先、どうなるのだろうと不安で仕方なかったとき、私を前向きにさせてくれたのは、私より先に診断を受け、その不安を乗り越えてきた認知症当事者の方々との出会いでした。この「おれんじドア」には、もの忘れなどで不安を抱える方や認知症と診断されたご本人に、ぜひ足を運んでいただきたいと思っています。

日時	毎月第4週土曜日 14:00~16:00
会場	東北福祉大学 ステーションキャンパス3F 「ステーションカフェ」 青葉区国見1丁目19番1号
お問合せ先	070-5477-0718
参加費	無料
主催	おれんじドア 代表 丹野 智文

もの忘れなどで不安を抱える方や認知症と診断されたご本人のための総合相談窓口となっています。ご参加の際は、日程変更等がないかお問い合わせ下さい。

# 認知症予防とは..

## 【基本的考え方】

認知症施策推進関係閣僚会議「認知症施策推進大綱」令和元年6月18日より

認知症の発症を遅らせ、認知症になっても希望を持って日常生活を過ごせる社会を目指し認知症の人や家族の視点を重視しながら「共生」※1と「予防」※2を車の両輪として施策を推進

※1 「共生」とは、認知症の人が、尊厳と希望を持って認知症とともに生きる、また、認知症があってもなくても同じ社会でともに生きる、という意味です。

※2 「予防」とは、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味です。

## ○認知症を予防するための4つの生活スタイル

### ①社会的な交流を保つ

社会的交流を通じて孤立を防ぐことで、社会的知能を活性化できる。社会生活の場で他人との交流、集団に参加していくことで、神経細胞ネットワークを強化できると考えられています。



### おすすめ! たとえば...

- ボランティア活動に参加してみる。
- お祭りや掃除など地域のイベントに参加する。
- グランドゴルフ・ペタンクなど趣味を共有できる仲間を見つける。など...

### ②脳を刺激する活動を行う

クロスワードパズル、カードゲーム、コンピュータゲーム、芸術品や工芸品の制作、講演の聴講、グループ討論、音楽の鑑賞などには、アルツハイマー病に対する保護効果があると言われています。



### ③運動をする

運動や身体活動は、認知症の発症を遅らせ、動脈硬化を改善し、血管疾患のリスクを低下させ、呼吸機能を改善する。これらには体の炎症を軽減し、細胞の寿命を延ばす効果があると言われています。毎日の家事も立派な運動です！



おすすめ!

#### 有酸素運動

※自分のペースで無理なく行うことが大切です。

- ウォーキング
- マイペースのジョギング
- 水中ウォーキング
- ハイキング など・・・

### ④栄養バランスの良い食事

バランスのとれた健康的な食生活によって、認知症を予防できるという報告があります。新鮮な果物や野菜、精製されていない全粒穀物、脂肪分の少ない良質なタンパク質を摂り、ファストフードや加工食品を減らすことが必要とされています。



おすすめ!

#### ポイントは？

- 青背の魚を積極的に摂りましょう。

特に青背の魚不飽和脂肪酸（DHA・EPA など）は脳の神経を保護し、血管性認知症を招きやすい動脈硬化を予防します。



- 緑黄色野菜を積極的に摂りましょう。

緑黄色野菜に含まれるビタミンC、βカロチン、リコピンなどの抗酸化物質が動脈硬化を防ぎ、認知症の予防に役立ちます。

- 水分補給を忘れずに

水分不足は血管を詰まらせ、認知症のリスクを高めます。特に高齢者は脱水になりやすいので、意識的に水分を摂りましょう。



- お酒を飲むなら適量に

飲みすぎは認知症を招きやすいので適量を心がけましょう。抗酸化作用のあるポリフェノールが豊富な赤ワインがおすすめです。

# 地域のつどいの場

## ○認知症カフェ



仙台市が推奨する認知症の人と介護する家族、地域の人、介護や医療などの専門職と一緒に、ゆるやかに認知症を学び、理解を深めつながることのできる場所として、このカフェが誕生しました。

### 八本松カフェ～まざらいん～

共催：八本松民生委員児童委員協議会

日時	2ヶ月に1回(奇数月) 10:00～11:30
会場	八本松市民センター (太白区八本松 2-4-20)
参加費	100円
PR	令和1年5月に始まった新しいカフェです。毎回思考を凝らした企画で好評をいただいています。認知症の人やご家族、地域の方々のつどい場となっています。地域住民でもあるパートナーさん(認知症サポーター)の方々と楽しく運営しています。みなさまのご参加お待ちしております。
お問い合わせ先	022-748-0455 (郡山地域包括支援センター)





## こおいやま 5 丁目カフェ

共催:グループホームあったかいごこおいやま

日時	年 3 回
会場	郡山コミュニティセンター (太白区郡山 5-7-1)
参加費	100 円
PR	グループホームと共催で開催しています。毎回、グループホームの入居者様と地域の方々との交流の場ともなっており、地域の方が認知症を理解する良い機会となっています。地域の認知症の方や認知症に関心のある方など、様々な方にご参加頂いております。カフェの雰囲気盛り上げる薫り高いコーヒーを入れて下さる専門家やボランティアさんによる生演奏やリズム体操、レクリエーションなど笑いが絶えない会となっています。誰もが気軽に参加できる事を心がけています。
お問い合わせ先	022-308-8155 (グループホームあったかいごこおいやま) 022-748-0455 (郡山地域包括支援センター)

## こおいやまカフェ

共催:郡山老人福祉センター

日時	2ヶ月に1回(奇数月) 13:30~15:00
会場	郡山老人福祉センター (太白区郡山字行新田 9-5)
参加費	無料
対象者	60歳以上で仙台市民の方
PR	施設利用者の生きがい醸成を図ると共に、地域包括支援センターと協働し利用者及び地域住民に対して広く認知症の理解を深めることを目的に開催しています。
お問い合わせ先	022-308-5332 (郡山老人福祉センター)



# 地域の活動の場

## ○介護予防自主グループ



簡単にできる体操やストレッチ運動、レクリエーションなどをおこない、楽しく健康づくりができるサークルです。参加者として、サポーターとして、健康づくりをおこないませんか？

## にこにこサロン郡山

日時	毎月第2・4火曜日 13:30~15:30
会場	郡山コミュニティセンター（太白区郡山5-7-1）
参加費	200円
対象者	どなたでも

## ハッピーサロン郡山

日時	毎月第1・3木曜日 10:00~11:30
会場	新々田公会堂（太白区東郡山2-3-13）
参加費	200円
対象者	どなたでも



## はっらっクラブ青葉

日時	毎月第3木曜日 10:00~11:30
会場	八本松市民センター（太白区八本松 2-4-20）
参加費	300円
対象者	家に引きこもらず、体操（ストレッチ）、脳トレなどを一緒に楽しんで交流をしませんか。どなたでもご参加できます。

## ひだまいサロン

日時	毎月最終木曜日 10:00~12:00
会場	郡山市営住宅集会所
参加費	無料
対象者	郡山市営住宅に居住されている方



## ○地域の自主サークル(グループ)

地域のみなさんが自主的に運営し活動されているサークルやグループです。運動やお茶のみ、時には日帰り温泉に行くなど様々な活動があります。ご興味のある方はぜひ参加してみませんか。お待ちしております！

## ほほえみサロン

日時	毎月第1木曜日 10:00~11:30
会場	八本松市民センター
参加費	100円
対象者	どなたでもどうぞ。男性参加者大歓迎

## ひまわり運動教室

日時	毎月第4木曜日 10:00~11:30
会場	あすと第1市営住宅集会所
参加費	無料
対象者	あすと長町第1市営住宅に居住している方

## たんぽぽ会

日時	毎月第1火曜日 13:30~15:00
会場	あすと第3市営住宅集会所
参加費	100円
対象者	どなたでもどうぞ。

## 八本松マンション交友会

日時	毎週月曜日 14:00~16:00
会場	八本松マンション2F集会室
対象者	八本松マンション交友会に加入している方

## ひまわりストレッチ

日時	第2・4金曜日 10:00~11:30
会場	飯田福社会館
参加費	月500円
対象者	どなたでもご参加いただけます
お問合せ先	代表:小島 かつよ TEL:022-248-5009

## ストレッチ花みずき

日時	第1・3木曜日 13:00~15:30
会場	東郡山コミュニティセンター
参加費	月500円
対象者	どなたでもご参加いただけます
お問合せ先	遊佐 幸子 TEL:022-249-7479



# すみれ会

日時	毎週月曜日 10:00~15:30
会場	郡山南会館
参加費	無料
対象者	物づくりが好きな人。どなたでもご参加いただけます
お問合せ先	土肥 裕子 TEL:022-247-6195



お問合せは

郡山地域包括支援センター

[TEL:022-748-0455](tel:022-748-0455) まで

ご連絡ください。

# 認知症

## サポーター養成講座

「認知症サポーター養成講座」とは、認知症について正しく理解し、地域や職場で認知症の人やその家族を支援するためにはどうしたら良いかを考えていただく講座です。

### ○認知症サポーターとは

「認知症サポーター養成講座」を受講した方は、「認知症サポーター」と呼ばれます。

認知症サポーターは、なにか特別なことをする人ではありません。

認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者になってもらいます。そのうえで、自分にできる範囲で活動できればいいのです。

皆さんの地域では『八本松カフェ～まざらいん～』や『郡山デイサービスセンター』を始め、様々な場所でサポーターのみなさんが活躍されています。**東長町児童館で開催しました！**



### 認知症サポーター養成講座のお問い合わせは

#### ○公益財団法人仙台市健康福祉事業団 介護研修室

仙台市内の企業、事業所、団体、学校、町内会、グループ、サークルなどからのお申込みにより、事務局から講師を派遣します。人数は10名程度から開催可能です。

住 所	仙台市青葉区花京院 1-3-2 仙台市シルバーセンター5階
連絡先	電話番号:022-215-3711 ファクス:022-215-3718