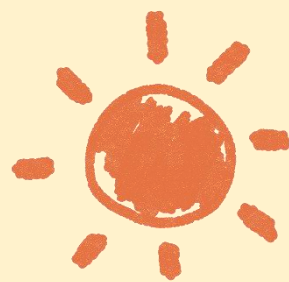


もの忘れ



こんな変化が気になったら



【青葉区北ブロック認知症ケアパス 2024 年版】



はじめに

認知症ケアパスとは、相談できる窓口、
医療のこと、暮らしのこと、交流できる
場所などについてまとめたものです。

そしてこの冊子は、特に青葉区北部に
暮らす方々に向けて、圏域内 5 か所の
地域包括支援センターが協力して作成
しています。

お住まいの地域で安心して暮らし
続けられるよう、ご活用いただけたら
幸いです。



目次



- 家族がつくった
「認知症」早期発見のめやす…………… 1 p
 - 認知症の相談ができる
青葉区北ブロックのつどいの場…………… 2 p
 - 認知症予防※ のための
生活習慣のポイント…………… 6 p
- ※「認知症予防」とは、「認知症にならない」という意味ではなく、「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。
- 地域にある介護予防の場…………… 8 p
 - ▷ 延ばそう！健康寿命
 - ▷ 北仙台小学校区の介護予防の場
 - しっかり相談したい方（医療機関）…………… 11 p
 - ▷ 認知症疾患医療センター／認知症の診断ができる医療機関／かかりつけ医
 - ▷ 医療機関を受診するとき
 - ▷ 医療機関一覧
 - しっかり相談したい方（相談窓口）…………… 15 p
 - ▷ 介護家族による相談窓口／認知症の本人による相談窓口／若年性認知症の相談窓口／民生委員／地域包括支援センター

家族がつくった 「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. な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よいでしょう。

認知症の人と家族の会ホームページより

認知症の相談ができる

青葉区北ブロックのつどいの場

開催日程は変更・休止の場合もあります。念のため問い合わせ先へご確認ください。

【北仙台小学校区】

名 称	ぷらっとカフェすまいる
会 場	①北仙台コミュニティセンター ②荒巻コミュニティセンター
開催頻度	①② 毎月開催予定 ※合同開催や休み回あり
開催時間	10:30~11:30 ※途中参加、途中退席可
内 容	語り合い、ティータイム、専門職による相談・講話
特 徴	お茶を飲みながらひとときホッと語り合う場です。また、専門職に相談でき、つながる場所です。アットホームな雰囲気で行っています。 事前申し込み：事前申し込みをお願いしておりますが、当日でもご参加いただけます。 圏域外の方の参加：応相談
参加費	100円
問い合わせ先	①双葉ヶ丘地域包括支援センター 022-275-3881 ②社会福祉法人東北福祉会せんだんの館 022-303-0371

【詳細な認知症カフェ・家族交流会情報は…】

- ・仙台市のホームページ上に「認知症カフェ・家族交流会の開催情報」という一覧がありますので、より詳細な情報を得ることができます。

※ こちらの冊子に掲載されている「認知症の相談ができるつどいの場」は、仙台市の認知症カフェ・家族交流会開催情報は令和6年2月現在の情報を掲載しています。

検索は

仙台市 認知症カフェ



または



認知症カフェ・家族交流会
開催情報ページ QRコード

【第一中学校区】

名 称	土曜の音楽カフェ♪
会 場	国見コミュニティセンター 2階ホール
開催頻度	月1回(1月、8月はお休み) 第1土曜日
開催時間	12:45~14:15
内 容	語り合い、ティータイム、専門職による講話・相談
特 徴	オランダ方式のカフェでBGMは生演奏。 申込、予約は不要。本、パンフレットの紹介。 相談コーナー設置
参加費	無料
問い合わせ先	認知症介護研究・研修仙台センター 022-303-7550 国見地域包括支援センター 022-727-8923

名 称	八幡和(なごみ)カフェ
会 場	八幡コミュニティセンター 2階大広間
開催頻度	月1回(12月はお休み) 第3木曜日
開催時間	13:30~15:00
内 容	語り合い、ティータイム、専門職による講話・相談
特 徴	オランダ方式のカフェでBGMは生演奏。 申込、予約は不要。本、パンフレットの紹介。 相談コーナー設置
参加費	無料
問い合わせ先	国見地域包括支援センター 022-727-8923

【第一中学校区】

名 称	まちの音楽カフェ♪
会 場	中山市民センター ホール
開催頻度	月1回 第4火、木、金曜日のいずれか…月ごとに違います
開催時間	13:30~14:30
内 容	語り合い、ティータイム、専門職による講話
特 徴	生演奏の音楽タイム
参加費	無料
問い合わせ先	* 令和6年度は貝ヶ森市民センター改修のため、 場所変更し送迎あり。事前予約制。 せんだんの里実習室 022-303-7552

【中山中学校区】

名 称	ニコニコカフェ
会 場	多夢多夢舎（たむたむしゃ） （青葉区中山2-18-5）
開催頻度	月1回 いずれかの水曜日
開催時間	14:30~15:30
内 容	語り合い、ティータイム、専門職による講話・ 相談、音楽タイム
特 徴	申込不要。テレビ電話での参加も可能です。
参加費	200円（お茶代）
問い合わせ先	国見ヶ丘地域包括支援センター 022-303-3805



【桜丘中学校区】

名 称	介護のひとコマ交流会 ほっとタイム
会 場	みやぎ生協 桜ヶ丘店 2階 集会室
開催頻度	年6回 奇数月第4水曜日
開催時間	13:30~15:00
内 容	語り合い、専門職による相談・講話
特 徴	介護経験から伝えたい情報、聞きたい本音や胸の内、ストレスを感じた時のほっとする解消法等を話し合う。 認知症について地域へ情報発信の場とする。 申込、予約は不要、圏域外の方の参加も可能です。
参加費	無料
問い合わせ先	桜ヶ丘地域包括支援センター 022-303-5870

【台原中学校区】

名 称	台原東部連合町内会ふらっとカフェ
会 場	台原東部連合町内会集会所
開催頻度	月1回 第3土曜日
開催時間	13:00~15:00
内 容	語り合い、ティータイム、軽運動、 専門職による講話・相談等
特 徴	地域の住民が気軽に参加し、交流できる場です。 住民の方々が楽しく過ごすことができ、ゆるやかに認知症について学ぶことができる場です。 申込不要。町内会会員以外の方も参加できます。
参加費	無料
問い合わせ先	台原地域包括支援センター 022-272-5360

認知症予防のための

生活習慣のポイント



「認知症予防」とは、「認知症にならない」という意味ではなく、「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。特に「元気な体でいる」ことは認知症の進行予防にも関わる大事なことです

運動

- ・少なくとも2日に1回20分～60分程度の有酸素運動(ウォーキング、水泳、ジョギング等)を行きましょう。

食事

- ・青魚を食べる機会を増やしましょう。
 - ・ 例) アジ・サバ・イワシ等
- ・緑黄色野菜を食べましょう。
 - ・ 例) ホウレンソウ・にんじん・トマト
- ・水分補給を忘れずに。
 - ・ 1日1リットル～1.5リットルを目安に

生活リズム

- ・食事の時間は規則的に
- ・歯磨きなどの口腔ケアをしっかりと
- ・外出の機会をつくりましょう
 - ・ 友人との交流、地域のイベント等外に出る機会を意識的に作ることでメリハリのある生活を心掛けましょう。

脳の活性化

- ・脳を意識的に鍛えることで活性化させましょう。
 - ・ 人との交流や知的活動は脳を活性化します。
 - 例) 日記をつける。友人の家を訪ねる。
 - ・ メモを取りながら電話する。



地域にある介護予防活動の場

「**介護予防**」とは、運動で身体を動かすこと、食生活や口の健康について考えること、生きがいづくりや生涯学習などに取り組むことで市民一人ひとりが住みなれた地域でいきいきと過ごせるような取り組みです。

明るく健康に過ごすために、「**介護予防**」を始めてみませんか？

元気な体でいるために、身体を動かす機会や人と交流する機会をつくっていくことが大切です。

地域のなかにあるサークル、人との交流を楽しみながら活動するのも、健康な身体作りには良い機会です。

“年のせい”とあきらめず、自分なりの活動の場を見つけていきましょう。



延ばそう！健康寿命



読書やテレビや新聞、日記や手紙を書くなど。

趣味の時間を楽しんで★

【精神的】



【身体的】

【社会的】



散歩や運動
日常で身体を動かそう!!

地域の活動、友達との
おしゃべり！人との交流を♥



北仙台小学校区の介護予防の場



開催日程は変更・休止の場合もあります。念のため、
地域包括支援センターに実施状況をご確認ください。

【問合せ先】双葉ヶ丘地域包括支援センター 022-275-3881

1. 自主グループ

1	名称	さくらの会
	会場	双葉ヶ丘集会所
	開催頻度	第2・4火曜日 ※状況によって変更あり
	開催時間	13:30～15:00
2	名称	大山はつらつサロン
	会場	大山会館
	開催頻度	第2または第3火曜日
	開催時間	10:00～12:00
3	名称	転ばぬ先の杖
	会場	勝山町内会集会所
	開催頻度	第2・4月曜日
	開催時間	10:30～12:00
4	名称	HS元気アップクラブ
	会場	荒巻コミュニティセンター
	開催頻度	第2・4金曜日
	開催時間	13:30～15:30
5	名称	北根ふれあいサロン
	会場	北根集会所
	開催頻度	第1・3木曜日
	開催時間	10:00～11:30

6	名称	水の森フレッシュクラブ
	会場	泉ヶ丘集会所
	開催頻度	毎週木曜日
	開催時間	13：30～14：30
7	名称	はつらつトゥエンティーズ
	会場	荒巻コミュニティセンター
	開催頻度	毎週火曜日（第5週目はお休み）
	開催時間	10：00～11：30
8	名称	サロンさわやか
	会場	双葉ヶ丘西集会所
	開催頻度	第3月曜日
	開催時間	10：00～12：00

2. サロン

1	名称	おしゃべりサロン 和の部屋「茶間」
	会場	東勝山集会所
	開催頻度	第2金曜日
	開催時間	13：30～15：00
2	名称	藤森いきいきサロン
	会場	藤森集会所
	開催頻度	第1・3月曜日
	開催時間	10：00～11：30
3	名称	むつみ悠遊つどい
	会場	鷺ヶ森会館
	開催頻度	第4木曜日
	開催時間	10：00～11：30

4	名称	水の森サロンひだまり
	会場	水の森集会所
	開催頻度	第3月曜日
	開催時間	10:00~12:00
5	名称	サロンこだま
	会場	北仙台コミュニティセンター
	開催頻度	第2土曜日
	開催時間	13:00~14:30
6	名称	水の森3丁目ふれあい会
	会場	泉ヶ丘集会所
	開催頻度	第1、第3金曜日 (町内会行事によっては変更あり)
	開催時間	10:30~11:30
7	名称	近隣たすけあいの会
	会場	双葉ヶ丘西集会所
	開催頻度	第3水曜日
	開催時間	10:00~11:30
8	名称	ふきのとう会
	会場	白鷺町内会 会長宅
	開催頻度	不定期 ※概ね月2回以上
	開催時間	内容により時間帯に変更あり

4. その他

- (1)北仙台コミュニティセンター(022-272-8354)で活動しているサークル
- (2)水の森市民センター (022-277-2711) で活動しているサークル
- (3)荒巻コミュニティセンター(022-274-7273)で活動しているサークル
- (4)各町内会の集会所で活動しているサークル

※上記については、それぞれ主催のコミュニティセンターにお問合せください。

しっかり相談したい方(医療機関)



認知症疾患医療センター

認知症をわずらったご本人とご家族が住みなれた地域で安心して生活できるための支援の1つとして、鑑別診断や地域における医療機関の紹介等を行う認知症の専門医療機関です。

仙台市では4つのセンターを指定しています。



認知症の診断ができる病院

『認知症疾患医療センター』のほかに、もの忘れ外来がある医療機関や精神科、神経内科、脳神経外科、老年内科など認知症の診断をしてくれる病院が仙台市内に何ヶ所かあります。ほとんどの病院が事前の予約、かかりつけ医の紹介状等が必要になっています。



かかりつけ医

認知症の診断をしてくれる病院の多くは、受診する際に予約・紹介状が必要な場合が多くあります。

かかりつけ医がいる場合は、最初にかかりつけ医に相談し、適切な医療機関(専門医)を紹介していただきましょう。



医療機関を受診するとき

専門の病院を受診される際は、事前の予約や紹介状が必要な場合があります。

予め、病院側に連絡して予約等をしていくと安心です。



確定診断

認知症疾患医療センター



認知症をわずらったご本人
もの忘れが気になる人
介護されているご家族



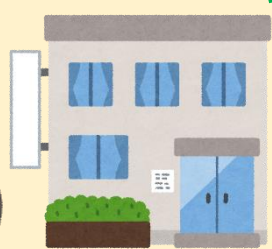
確定診断

認知症の診断が
できる病院

紹介



紹介



かかりつけ医

- 病院に行く前に…
- ① 気になる症状
 - ② 気になる症状はいつから始まったか
 - ③ 日常生活での困りごと
 - ④ 現在、治療中の病気、服薬している薬
 - ⑤ 食欲や睡眠状況などをメモしていくと安心です。



仙台市内の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。

医療機関名	所在地	電話番号
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

第一中学校区にある医療機関

医療機関名	所在地	電話番号
医療法人社団初心会 杜のホスピタル・あおば	青葉区八幡 6-9-3	022-718-8871
医療法人 土橋内科	青葉区八幡 2-11-8	022-272-9220
はちまん石川内科クリニック	青葉区八幡 2-18-2	022-272-9767
貝ヶ森きむら医院	青葉区貝ヶ森 6-15-8	022-279-7200

中山中学校区にある医療機関

医療機関名	所在地	電話番号
医療法人社団相田内科医院	青葉区荒巻本沢 3-16-5	022-278-9170

吉成中学校区にある医療機関

医療機関名	所在地	電話番号
吉成台内科胃腸科	青葉区吉成台 1-2-5	022-303-2320
さいとう脳神経外科 クリニック	青葉区吉成台 1-1-20	022-346-7112

桜丘中学校区にある医療機関

医療機関名	所在地	電話番号
桜ヶ丘クリニック 内科	青葉区桜ヶ丘 7-22-8	022-303-2555
やすだクリニック 内科・小児科・胃腸科	青葉区桜ヶ丘 4-19-16	022-278-1731
桜ヶ丘あおぞら内科 内科・循環器科・リウマチ科	青葉区桜ヶ丘 2-13-3	022-279-0255

台原中学校区にある医療機関

医療機関名	所在地	電話番号
台原高柳病院	青葉区台原 6-6-33	022-273-2525
江川クリニック	青葉区旭ヶ丘 4-35-27	022-274-1205
片倉胃腸科内科医院	青葉区北根黒松 9-23	022-233-2071

北仙台小学校区にある医療機関

医療機関名	所在地	電話番号
東勝山なかざわ内科・ アレルギー科	青葉区東勝山 3-14-11	022-728-8181
若山医院 内科・循環器内科	青葉区東勝山 3丁目 4-5	022-341-5575



しっかり相談したい方(相談窓口)



介護家族による相談窓口

介護家族が自身の体験を下に、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。電話相談のほか、認知症の人と家族の会の事務室での個別相談もあります。

名 称	認知症の人と家族の会 宮城県支部
日 時	毎週月曜日～金曜日（祝休日を除く） 9：00～16：00
場 所	仙台市青葉区上杉3-3-1 みやぎハートフルセンター4階
連絡先	Tel 022-263-5091



認知症の本人による相談窓口

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です。

新型コロナウイルス感染防止のため、開催時間や会場を変更している場合があります。必ず、連絡先にお問い合わせの上、ご参加ください。

名 称	おれんじドア
日 時	毎月第4土曜日 14：00～16：00
場 所	東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス (仙台市宮城野区榴岡2丁目5-26)
連絡先	Tel 070-5477-0718(月～金、10：00～15：00) 電子メール orangedoorsendai2015@gmail.com



若年性認知症の相談窓口



認知症は、高齢者だけの問題ではなく、65歳未満の働き盛り世代でも発症することがあります。相談窓口には、若年性認知症支援コーディネーターが、若年性認知症の人の視点に立ったサポートを進めています。

ご本人やご家族のほか、支援に携わる関係者、若年性の認知症の人を雇用している企業からの相談にも対応しています。

名 称	いずみの杜診療所地域連携室 RBA 相談室	
日 時	平日の9:00~16:00	
場 所	仙台市泉区松森字下町 8-1	
連絡先	Tel 022-346-7068	Fax 022-772-9802



民生委員



福祉に関わる相談窓口として、厚生労働大臣から委嘱された地域住民の方です。常に住民の立場に立ち、必要な関係機関と連携しながら相談に乗ってくれます。

民生委員が担当する受持区域はそれぞれ決まっていますので、連絡先は地域包括支援センターへお問い合わせください。



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、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、医療・介護・暮らしの困りごとのご相談に応じます。

お住まいの地区により担当の地域包括支援センターが決まっています。

【双葉ヶ丘地域包括支援センター】

所在地	仙台市青葉区双葉ヶ丘2丁目9番2号
連絡先	Tel 022-275-3881 Fax 022-275-4786
利用方法	電話・訪問・来所での相談 ※職員が不在の場合もごさいます。 来所の際はあらかじめご連絡をいただくとスムーズです。
日 時	月曜日～金曜日（土日、祝休日を除く）9：00～17：00
閉 所 日	年末年始（12/29～1/3） 土日祝日
費 用	無料
担当地区	北仙台小学校区



もの忘れ



こんな変化が気になったら



【2024 年版】

◆さいごに…

3年以上続いたコロナ禍もようやく落ち着き、地域包括支援センターが関わる地域内の交流活動も次々と活発になってきました。その一方、不活発な生活が続いた方には、コロナ禍は認知症が進みやすい時期であったと言える状況でした。実際、私たちのセンターへ寄せられた相談の中では、ここしばらく認知症の症状が進んだ状況での相談が増えたような印象を受けています。

認知症予防とは本文でも触れた通り、「認知症にならない」ではなく、「遅らせる・進行を緩やかにする」ことです。そこで大切な視点が「早期発見・早期対応」です。日頃の暮らしの中で、早期に変化に気づく、気づいてもらうことが大切と言えます。その気づきを得られるように、どこへどのようにつながり、相談すれば良いか、このケアパスの情報がお役に立ちましたら幸いです。

また、皆様方一人ひとりが、住み慣れた地域で長く安心して暮らしていけるよう、私たち地域包括支援センターは応援してまいります。

◆作成：青葉区北ブロック地域包括支援センター

国見地域包括支援センター	【第一中学校区担当】
国見ヶ丘地域包括支援センター	【吉成中、中山中学校区担当】
桜ヶ丘地域包括支援センター	【桜丘中学校区担当】
台原地域包括支援センター	【台原中学校区担当】
双葉ヶ丘地域包括支援センター	【北仙台小学校区担当】

※五十音順



【連絡先】

双葉ヶ丘地域包括支援センター

電話：022-275-3881

