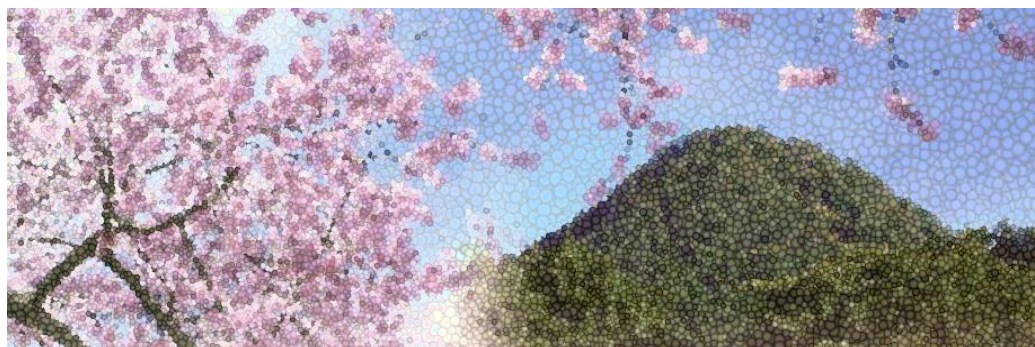
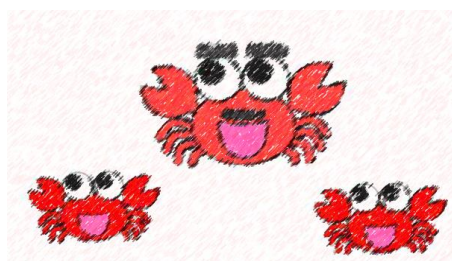


# 認知症にやさしい東中田

(地域版認知症ケアパス)



太白山



落合観音

認知症の方と家族が安心して生活できるための  
東中田地域のガイドブック

東中田地域包括支援センター

仙台市太白区四郎丸字大宮46

☎ 022-242-6351

はじめに

この認知症ケアパスは地域に住む認知症の方やそのご家族の不安の軽減やこれからのヒントとなる様に…

あるいは、介護しているご家族の思いを受け止め、気持ちが少しでも楽になる様に…

状態に合わせて利用できる公的サービスや地域のサービス、交流の場などの情報をまとめたものです。

地域の皆さまのお役に立てれば幸いです。



## ○物忘れと認知症の違い

認知症は加齢による物忘れと違い、正常だった脳の働きが徐々に低下する病気です。数分前、数日前の出来事が思い出せない、新しいことを憶えられない、日付や曜日が分からない、道具や家電製品を上手く使えないなど、以前のように日常生活を上手く送ることができなくなります。

加齢によるもの忘れ	認知症のもの忘れ
・忘れていた事を自覚している	・忘れたことを理解していない
・何を食べたか忘れる	・食べたこと自体を忘れる
・買い物に行った時に買うものを忘れる	・買い物に行ったことを忘れ また買い物行く
・日付や曜日を間違える	・日付や曜日が分からなくなる
・探し物は見つけようとする	・探し物は誰かに盗まれたという

## ○認知症の人に共通してみられる症状（中核症状）

記憶障害：数分前の事でも思い出せない

判断力の低下：小さな変化への対応が難しくなる

見当識障害：日付や時間、場所、人が分からなくなる

## ○周囲の環境や人間関係、本人の性格により異なる症状（行動・心理症状）

幻覚、妄想、徘徊、興奮、睡眠障害など

※周囲の接し方によって症状が軽減する事があります。



## 認知症についての相談窓口（医療機関）

認知症は早期発見・早期診断・早期支援が大切です。  
あれ？と思ったら早めの受診をお勧めします。

『認知症』早期発見のめやす（※認知症の人と家族の会のリーフレットより抜粋）

- ◎もの忘れがひどい
- ◎判断・理解力が衰える  
(例・運転ミスが増えた、話のつじつまが合わないなど)
- ◎時間・場所が分からない
- ◎人柄が変わる
- ◎不安感が強い
- ◎意欲がなくなる

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

○かかりつけ医がいる場合

○かかりつけ医がない場合

かかりつけ医へ受診・相談



初めてでも診察可能な  
医療機関へ受診・相談  
・宮田医院

※仙台市かかりつけ医認知症対応力向上研修を受けている先生がいる医療機関です。

必要に応じて、専門医への紹介をしてくれます

【認知症疾患医療センター】

- ・仙台西多賀病院
- ・いずみの杜診療所
- ・東北医科薬科大学病院
- ・東北福祉大学せんだんホスピタル

【物忘れ外来】

- ・広南病院



## 認知症についての相談窓口

地域にある高齢者の相談窓口です  
【東中田地域包括支援センター】

住所：太白区四郎丸字大宮46

電話：022-242-6351

営業日時：月～金 8:30～17:00



## 【高齢者相談連絡所】

各町内会長宅が窓口です

※6ページの地図に看板の設置場所が載っています

## 【認知症の本人による相談窓口】

おれんじドア（認知症の本人を中心とした相談窓口やつどい）

住所：宮城野区榴岡2-5-26

電話：070-5477-0718

日時：原則第4土曜日 14:00～16:00

（変更の場合もありますので事前の連絡をおすすめします）

## 【介護家族による相談窓口】

認知症の人と家族の会 宮城県支部

住所：青葉区本町3丁目7-4

電話：022-263-5091

## 【太白区役所】

住所：太白区長町南3丁目1-15

電話：022-247-1111（代表）



# 東中田地域（東中田地区）の

## 高齢者連絡相談所 各町内会の町内会長・



# 医療機関・介護サービス事業

民生委員宅に連絡所を設置していま



## 元気な体を維持したい

地域の活動の場所に参加してみましよう。

☆にこらく健康クラブ（介護予防運動自主グループ）  
第3月曜日/10時～11時半/東四郎丸コミュニティセンター



☆袋原シニア元気塾※

第1・3木曜日/10時～11時半/袋原集会所

☆東四郎丸・かしの会（介護予防運動自主グループ）※

第4金曜日/10時～11時半/東四郎丸集会所

☆袋原東シェイプアップサロン（介護予防運動自主グループ）※

第1金曜日/10時～11時半/袋原東集会所

☆介護予防教室（開催時期、場所についてはセンターの広報誌にてお知らせします）

※印は、それぞれの町内会に加入している方が対象になります。

## 人と交流したい・家族がほっとしたい

いろいろな人と接する機会をもちましよう。

### ☆各町内会のサロン

- ・サロンドひだまり（四郎丸）
- ・かきの会（東四郎丸）
- ・なかよしサロン（扶桑会）
- ・元気サロン（新田）
- ・ゆうゆう会（落合）
- ・サロン会（親睦会）
- ・福祉部懇談会（袋原東）
- ・なかよしカフェ（さつき会）

### ☆趣味活動

- ・手芸教室（四郎丸）
- ・集いの会（新田）
- ・趣味の会（親睦会）
- ・習字（親睦会）
- ・カラオケ、麻雀（袋原）
- ・卓球、グランドゴルフ、健康麻雀、ボッチャ（さつき会）
- ・麻雀、健康吹き矢（袋原東）
- ・麻雀、卓球、お茶っこ会（吹上）
- ・かしの会、グランドゴルフ、卓球（東四郎丸）

※参加ご希望の場合は地域包括支援センターまでご連絡下さい



## ☆老人クラブ



- **袋原東ほなみ会**  
毎月第2日曜日/10時~/袋原東集会所
- **やすらぎ会**  
月1回/10時~/東四郎丸コミュニティセンター
- **幸親会**  
毎月5日/10時~/袋原集会所
- **大宮宝生会**  
毎月第1日曜日/AM
- **扶桑会老人クラブ**  
第2日曜日 10時~12時頃 定例会/好日庵  
第4水曜日 10時~ 茶話会  
13時~ カラオケ/好日庵
- **親睦会町内会親寿会老人クラブ**  
月1回/10:00~/集会所
- **新田老人クラブあけぼの会**  
月1回/11時~16時/新田集会所
- **四郎丸交桜会**  
月1回/10時~/東四郎丸コミュニティセンター  
(月例会・サロン)

※参加ご希望の場合は地域包括支援センターまでご連絡下さい

## ☆認知症カフェ

- ・カフェ四郎丸：第4月曜日/14時～15時半  
向日葵ライフサポートセンター 地域交流活動室



安心して地域で過ごしたい

### 【仙台市と協定を結んだ高齢者の見守り活動をしている機関】

- ・みやぎ生協（柳生店）
- ・河北新報販売店（トキタ新聞店）
- ・郵便局（配達業務のある郵便局）

○認知症の予防・進行を遅らせるためには・・・



## 家事や散歩など日常的に体を動かしましょう

買い物や布団の上げ下ろし、掃除、洗濯など日常生活の中で体を動かすようにしましょう。

家族がすべて支援するのは逆効果です。

役割を持って生活するのはとても大切な事です。

また、散歩などの有酸素運動、地域のサロン活動や運動グループ、介護予防教室などへの参加もおすすめです。



## 積極的に人と交流しましょう

家の中に閉じこもっていたり、テレビが話し相手の生活は楽ですが、刺激が少なくなってしまうし、体力が低下してしまいます。

積極的に外に出て趣味や社会活動など、人との交流や家から出る機会を増やしましょう。





## 体調の管理を心がけましょう

糖尿病や高血圧症などの疾患は認知症のリスクを高めます。栄養バランスの良い食生活と、食べ過ぎや塩分の摂りすぎに注意し、持病のある人は定期的に受診して医師の指導を守りましょう。

おいしく食事をするためには歯の健康も大切です。お酒はほどほどに。タバコは百害あって一利なしです。



## 転倒を予防しましょう

転倒すると骨折や寝たきりのリスクが高くなります。生活の中に簡単な運動を取り入れて筋力を維持し、転倒を予防しましょう。活動的な生活は認知症の予防や進行を遅らせる事に効果的です。





## 自分の思いを残したい

### もしもに備えて…



認知症と診断された時に、家族の事やお金の事、自分の将来への不安を感じるようです。

判断ができるうちにご自身の思いを伝えておくと家族も安心します。

成年後見制度など公的な制度のほか、エンディングノートや遺言書を用意して家族に意志を伝える方法があります。



※手続きの方法や制度の詳細については、地域包括支援センターにお問い合わせ下さい。



☆自分だけで何かを決めたり、お金や大事な物の管理が不安になってきた

### 成年後見制度

認知症などにより判断能力が不十分になった方の財産管理や契約などの場面で利益や権利を守るように家庭裁判所に選ばれた人が支援する国の制度です。

### まもりーぶ仙台

郵便物の確認や福祉サービスの契約、金銭管理など日常生活に不安のある方が利用できる仙台市のサービスです。

- ☆今は自分で決められるが、今後のことが不安
- ☆大事なことは今のうちに自分で決めておきたい



## 任意後見制度

判断能力があるうちに将来に備え、予め自分で選んだ代理人に自分の財産管理や契約などの手続きに関する権限を与える契約を公正証書にて結んでおく制度です。

## 遺言書

自分の死後に生じることになる財産の処分等の法律行為に対して、自分の意思表示の効力を及ぼすことができるもので、公証人役場にてご本人が作成します。

## 終活とは・・・

人生の終わりに向けて、前向きに準備することで、今をよりよく生きる活動のことです。

## エンディングノートとは・・・

もしもの時のために伝えておく必要のあることを書き記しておくためのノートのことです。



# あなたの支援メモ

緊急時の連絡先:

電話番号:



かかりつけ医:

電話番号:



担当ケアマネジャー:

電話番号:



担当民生委員:

電話番号:



その他:

電話番号:



町内会:



指定避難所:



～あなたの近くの相談窓口です～



東中田地域包括支援センター

太白区四郎丸字大宮46

電話：022-242-6351