

～あなたの近くの相談窓口です。～



西中田地域包括支援センター

仙台市太白区西中田3-23-3 ハイツ安久B棟103

☎ 022-741-5290

高齢者相談連絡所とは・・・
西中田地域包括支援センターへのつなぎ役として町内会や自治会ごとに配置し、自宅に看板を設置しています。個人情報保護法に基づき相談内容や秘密は厳守致しますのでご安心下さい。

認知症にやさしい

中田地区・中田西部地区

(地域版認知症ケアパス)



中田神社



JR南仙台駅



認知症の方と家族が安心して生活できるための
中田・中田西部地区のガイドブック

平成30年4月版



はじめに

認知症は、誰もがなる可能性のある身近な症状です。高齢化が急速に進む日本では、85歳以上の4人に1人は認知症になっているといわれています。

認知症は症状が進むと周囲の手助けが必要になります。家族介護だけでは疲れてしまう事もあるでしょう。

このガイドブックは、中田、中田西部の地域で暮らす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、地域での相談窓口や地域のサービス、交流の場などの情報をまとめたものです。

認知症になっても住み慣れた地域で仲間との交流や活動が継続でき、不安が少しでも軽くなれば幸いです。



認知症ってなに？

認知症とは、病気の名前ではなくて、状態のことをいいます。脳の病気や脳に影響を及ぼす体の病気により、これまで培ってきた知識や技能が失われ、社会生活に支障をきたすようになった状態をいいます。



加齢による物忘れと認知症の違い

加齢によるもの忘れ

- 買物に行った時に
買うものを忘れる
- 知人の名前を思い出せない
- 朝ごはんの献立を思い出せない
(出来事の記憶の一部が消える)
- ヒントをもらえば
思い出す事ができる
- 日付や曜日を間違える

認知症のもの忘れ

- 買物に行った事を忘れて
また買物に行く
- 知人である事自体を忘れている
- 食事をした事自体を忘れている
(出来事の記憶がない)
- ヒントをもらっても
思い出せない
- 日付や曜日が分からなくなる



認知症を早く見つけるポイントは？

認知症は、早期発見・早期診断・早期支援が大切です。脱水や薬の影響で認知症のようにみえる場合もあります。以下のような症状が気になったら、医療機関などに相談することをおすすめします。



◎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

『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)



相談窓口 (医療機関)



【中田・西中田地域の医療機関】

※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

- ・西中田中央内科小児科 ☎ 241-1113
- ・クリニック西中田 ☎ 242-0032

【中田・西中田地域の認知症対応薬局】

- ・そうごう薬局 南仙台店 ☎ 306-3541
- ・トミザワ薬局 中田店 ☎ 306-4655

【もの忘れ外来】

※事前に連絡して下さい。

- ・広南病院 ☎ 248-2131
- ・東北大学病院老年科 ☎ 717-7131
- ・仙台東脳神経外科病院 ☎ 255-7117
- ・JR仙台病院 ☎ 266-9671

※ その他にもありますので、詳しくは地域包括支援センターにお問い合わせ下さい。

【認知症疾患医療センター】

※事前に連絡して下さい。

- ・仙台西多賀病院 ☎ 245-2122
- ・いずみの杜診療所 ☎ 341-5850
- ・東北医科薬科大学病院 ☎ 070-5093-3615
- ・東北福祉大学せんだんホスピタル ☎ 303-0133





自分の思いを残したい

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。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。

※制度についての詳細や手続き方法は
地域包括支援センターにお問い合わせ下さい。

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れ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。



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。





高齢者相談連絡所 ～認知症にやさしい中田地区・中田西部地区～

○高齢者相談連絡所は町内会・自治会ごとに設置しています。



●高齢者相談連絡所の設置場所 ※相談連絡所の場所については、民生委員や福祉委員にお問い合わせください。



地域で参加できる場所があります。

各町内会のサロン

各町内会のサロンは町内会費を納めている方が参加できます。
民生委員や福祉委員が中心となって、楽しくお茶のみをしたり、軽い運動や歌を歌ったりします。



中田地区

サロン名	活動場所
前田町内会サロン	和ッハホール
前田シニア元気塾	和ッハホール
中央サロン	中央町内会集会所
町南サロン	中田市民センター
町中サロン	中田市民センター
町北サロン	中田市民センター
町東サロン	町東集会所
向河原サロン	向河原町内会集会所
下古川サロン	中田老人憩いの家
ウィンベルコーラス 町内会サロン	ウィンベル集会所

中田西部地区



サロン名	活動場所
西中田第一サロン	天神ふれあいセンター
ほのぼのサロン (西中田町内会)	西中田市営住宅集会所
ふれあい広場 (栗東・びゅうパルク・ びゅうパルクグラウンデュオ)	グラウンデュオ集会所
栗西ふれあいサロン	西中田コミュニティセンター
安久サロン	西中田コミュニティセンター
柳生北サロン	柳生北集会所
柳生南喫茶サロン	柳生南集会所

介護予防教室



地域包括支援センターが市民センターや町内会の集会所などで行います。
転倒予防の体操や栄養改善、認知症の講話などをします。
町内会回覧で日時や場所、内容を確認してください。

老人クラブ

老人会は旅行会や勉強会、趣味活動、奉仕活動など様々な活動をしています。

入会を希望される方は、町内会か西中田地域包括支援センターにお問合せ下さい。



中田地区

老人クラブ名	活動場所
向河原老壮クラブ	向河原町内会集会所
町南丹頂クラブ	中田市民センター
町東あゆみ会	町東集会所
中央いきいきクラブ	中央町内会集会所
町中新生クラブ	中田市民センター
下古川老壮クラブ	中田老人憩いの家

中田西部地区

老人クラブ名	主な活動場所
豊友会 (安久町内会)	西中田コミュニティセンター
栗プラチナクラブ	西中田コミュニティセンター
天寿会 (西中田第一町内会)	天神ふれあいセンター
柳生南かやの木会	柳生南集会所



相談窓口・つどい

【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：青葉区国見1-19-1

☎：070-5477-0718

【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3-7-4

☎：263-5091



【若年性認知症のつどい】

翼

住所：泉区南光台7-1-30

☎：263-5091 (認知症の人と家族の会)



認知症を予防するポイント

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、生活習慣病を予防しましょう。

積極的に人と交流しましょう。

近所の人とあいさつを交わしたり、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。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。

※地域のサロン情報等についてはP9をご参照ください。

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認知症のリスクも高まります。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。



連絡先メモ

必要な情報をメモしておきましょう



緊急時の連絡先：

電話番号：



かかりつけ医：

電話番号：



担当民生委員：

電話番号：



ケアマネジャー：

電話番号：



町内会：



指定避難所：