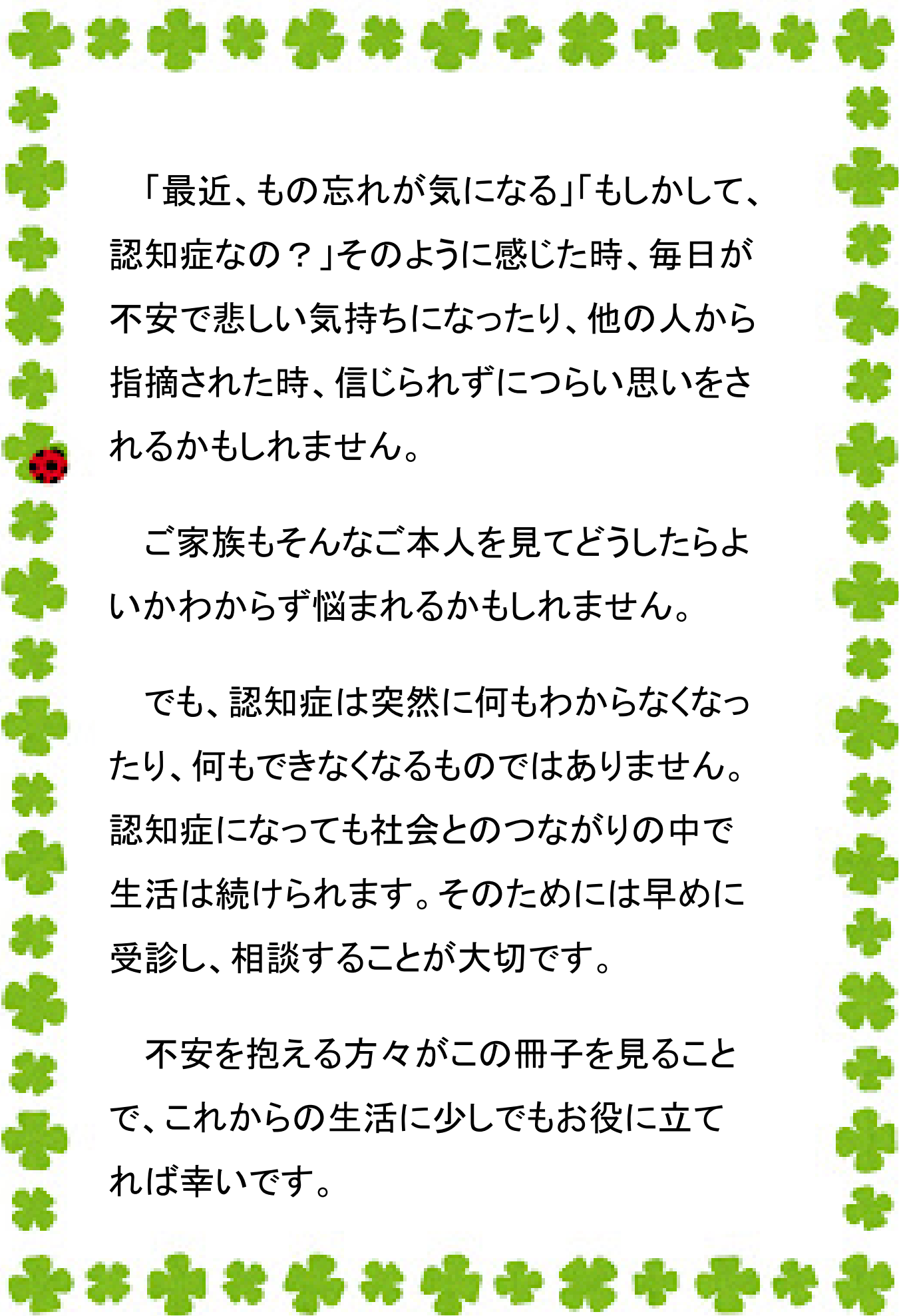


# もの忘れが気になったら

高砂地域包括支援センター

圏域版ケアパス





「最近、もの忘れが気になる」「もしかして、認知症なの？」そのように感じた時、毎日が不安で悲しい気持ちになったり、他の人から指摘された時、信じられずにつらい思いをされるかもしれません。

ご家族もそんなご本人を見てどうしたらよいかわからず悩まれるかもしれません。

でも、認知症は突然に何もわからなくなったり、何もできなくなるものではありません。認知症になっても社会とのつながりの中で生活は続けられます。そのためには早めに受診し、相談することが大切です。

不安を抱える方々がこの冊子を見ることで、これからの生活に少しでもお役に立てれば幸いです。

## まずは早めに相談しましょう

- ・地域包括支援センター P3
- ・専門医（認知症疾患医療センター） P4
- ・認知症初期集中支援チーム P5
- ・調剤薬局 P5

## つどいの場に参加してみませんか

- ・認知症カフェ P6
- ・運動や交流の場 P6～8



## まずは早めに相談しましょう

### ◎相談窓口(地域包括支援センター)

主に65歳以上の方の相談窓口です。保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどがいます。認知症の相談のほか、介護保険のこと、健康づくりのこと、暮らしのことなどご相談に応じています。高砂地域には高砂地域包括支援センターがあります。

### 高砂地域包括支援センターのご案内

住 所:宮城野区高砂1-24-9 電話:388-7828

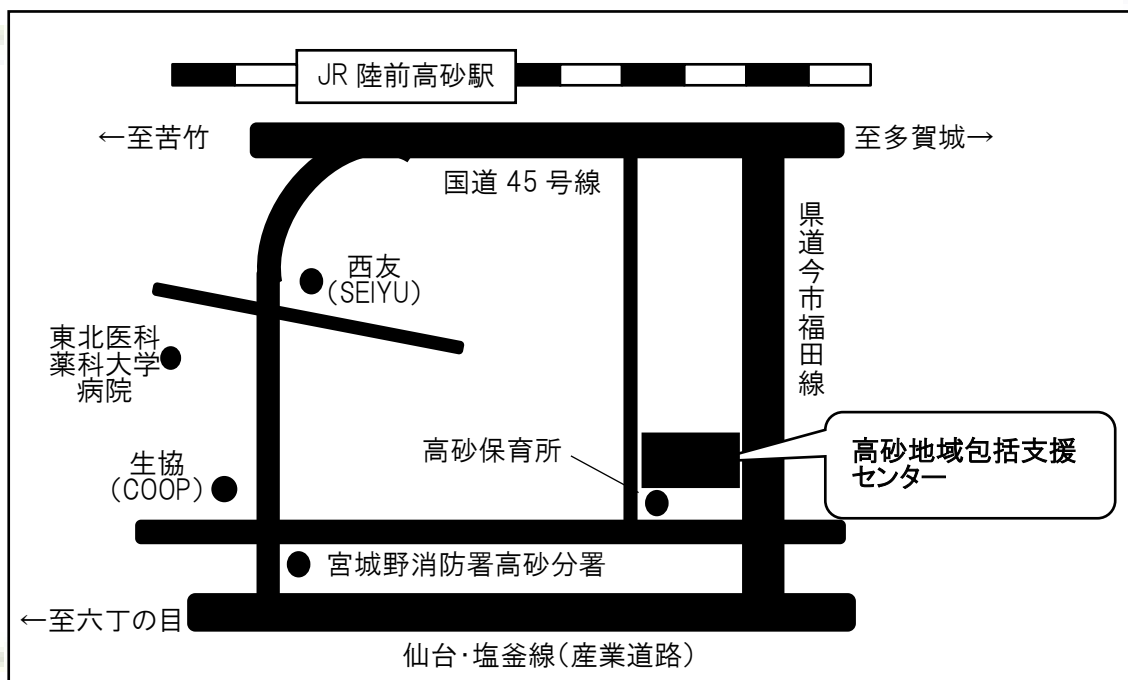
※高砂老人福祉センター、デイサービスセンター、保健センター、市民センター、児童館などが併設された複合施設です。

開所日:月～金曜日の8時30分～17時

閉所日:土曜日・日曜日・祝日・振替休日・年末年始(12/29～1/3)

担当エリア:高砂、福室、栄、中野、出花、港、白鳥、蒲生、蒲生字及び福室字(七北田川左岸側)

相談方法:電話、訪問、来所での相談に応じます。まずは電話にてご連絡ください。



お気軽にご相談ください

## ◎専門医（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。仙台市内には4カ所の医療機関があります。

医療機関名	場所	電話
いずみの杜診療所	泉区松森字下町 8-1	341-5850
仙台西多賀病院	太白区鉤取本町 2-11-11	245-2122
東北医科薬科大学病院	宮城野区福室 1-12-1	070-5093-3615
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	303-0133

高砂地域にはこのほかにも認知症の専門の診察を受けることができる病院があります。

医療機関名	場所	電話
みはらの杜診療所	宮城野区福室 2-5-27	254-7201

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、適切な専門医を紹介していただきましょう。診察の時には、あらかじめ相談したいことをメモにしておき、受付や医師へ渡しておくこともよい方法です。

また、高砂地域には相談室がある病院もあります。医療、介護、各申請等の相談ができます。

病院の相談室	電話
東北医科薬科大学病院 もの忘れ外来	070-5093-3615
みはらの杜診療所 地域連携室	254-5951



## ◎認知症初期集中支援チーム

認知症になってもご本人の意思が尊重されながら、住み慣れた地域での生活が送れるように、専門職によるチームが相談に応じています。医療・介護の専門職がご家族の相談等により認知症が疑われる方や認知症を患った方及びそのご家族を訪問し、早期診断・早期対応に向けた支援を行います。ご利用を希望される方は地域包括支援センターもしくは区役所までご相談ください。

相談先	電話	担当エリア
高砂地域包括支援センター	388-7828	高砂、福室、栄、中野、出花、港、白鳥、蒲生、蒲生字及び福室字(七北田川左岸側)
宮城野区役所 障害高齢課高齢者支援係	(代)291-2111	宮城野区全域

## ◎調剤薬局

もの忘れなど、気になる症状があるとき、薬局でも相談できます。認知症の相談ができる薬局には、「認知症対応薬局」という表示が入り口などに貼ってあります。おかしいと思われる症状に、薬が影響している場合もあります。また、薬以外にも健康相談など気になることがあれば相談に応じてくれます。



## つどいの場に参加してみませんか



### ◎認知症カフェ

自分が認知症と診断された時、これからどうしたらよいかと悩まれると思います。高砂地域内にはもの忘れなどに悩む方たちが集まり、最近の出来事や生活の不安など自由に話し合える場所があります。経験専門家や専門職にも気軽に相談できます。好きな時だけ参加し、開催時間内の入退室も自由です。参加したいときは、あらかじめ電話を入れておくとスムーズです。

名称	場所	開催頻度・時間	問合せ先
みはらの杜 ピアサポート	福室 2-5-27 みはらの杜診療所 1階	第 2・4 水曜日 13～15 時	290-5951

### ◎運動や交流の場

外出の機会が減ると、身体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなる一因にもなります。家族や友人と一緒に時間を過ごしたり、地域行事へ参加して楽しみましょう。つながりを感じることは心や体に良い刺激を与えます。高砂地域にも運動グループや地域の方たちと交流ができる場所があります。

#### 【運動グループ】

軽運動を通じた健康維持と交流を目的に、地域の皆さんが活動しています。参加対象者はグループにより違ってはいますが、ご自分で通ってくる方が対象となります。コロナ禍で活動内容が変わっているグループもありますので、詳しくは、高砂地域包括支援センターまでお問い合わせください。  
(電話388-7828)

グループ名	活動場所	開催頻度・時間
サンサンサークル	北福室高砂集会所	第 1・3 金曜日 10 時～11 時 30 分
GOGO サークル	北福室高砂集会所	第 3 月曜日 10 時～11 時 30 分
向田クラブ	高砂向田集会所	第 2・4 金曜日 10 時～11 時 30 分
コスモス 3 カエルクラブ	高砂市営住宅西区集会所	第 2・4 木曜日 10 時～11 時 30 分



中野新町友好会	中野新町集会所	第 2・4 月曜日 10 時～11 時 30 分
ダイアパレス高砂 いきいき体操クラブ	ダイアパレス高砂集会所	第 3 月曜日 10 時～11 時 30 分
栄リフレッシュ会	中野栄コミュニティセンター	第 2・4 水曜日 10 時～11 時 30 分

#### 【交流の場】

高砂地区社会福祉協議会や町内会では茶話会(サロン等)など交流の場を設けています。内容等については仙台市社会福祉協議会宮城野区事務所にお尋ねください。(電話256-3650)

他にも下記団体が交流の場を定期開催していますが、コロナ禍で活動内容が変わっているグループもありますので、詳しくは、高砂地域包括支援センターまでお問い合わせください。(電話388-7828)

団体名等	開催場所	開催日、対象者等
みやぎ生協高砂店 ふれあいカフェ	店内集会室	毎月 15 日(土日祝日除く)10 時 30 分～12 時 どなたでも参加 可能
茶友会	出花集会所	毎月 1 回、第 4 木曜日、10 時～ 12 時 出花地区在住の方
にこにこ会	北福室高砂集会所	毎月 1 回、第 1 月曜日、10 時～ 12 時 どなたでも参加可能
男だけの茶友会	高砂西区集会所	毎月 1 回、第 3 土曜日、18 時 30 分～ 高砂西区市営住宅在 住の方
ニコニコCAFE	北福室高砂集会所	毎月 1 回、第 1 火曜日、10 時～ 13 時 どなたでも参加可能
ゆうゆうスマイルカフェ	高砂老人福祉センター	毎月 1 回程度、13 時 30 分～14 時 30 分の講座 認知症につい て専門職が相談に応じます
よってけライン	高砂老人福祉センター	高砂老人福祉センター利用者 の交流の場 講座や短期教室 を行います



【介護予防教室】

高砂地域包括支援センターではシニア世代の皆さんが長く元気に生活が続けられるよう、毎年、介護予防教室を開催しています。テーマは運動・栄養・口腔ケアなど様々です。開催が決まったら、町内会の回覧や会場でのポスター掲示でお知らせしますが、毎年、開催場所が変わるため、詳しくは高砂地域包括支援センターまでお問い合わせください。(電話388-7828)



この冊子を手にとっていただき、ありがとうございました。  
誰もがさいごまで自分らしく暮らすことができますように。



発行：高砂地域包括支援センター

電話：022-388-7828

令和4年4月