

□ お出かけグッズはひとまとめに

財布、カギ、携帯電話、保険証、薬など、出かけるときにいつも持っていくものは、チャック付きの袋などに1つにまとめておくと、準備の手間がかかりません。

チャック付きの袋は、中が見えるメッシュタイプや透明のものだと、一目でわかり便利です。

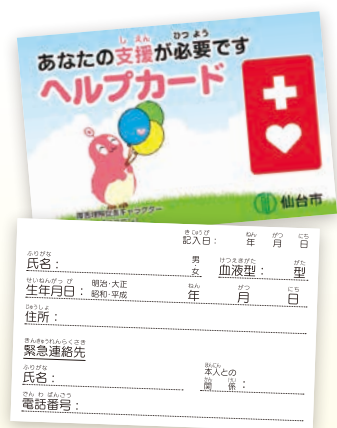
(右の写真のものは、百元ショップで見つけました。)



□ 身分証明になるものを身につける

ヘルプカードや名刺を持つ、または洋服にアイロンシールを貼っておくなど、外出先で困ったときに、身分がわかるもの、連絡先や配慮してほしいことを書いたものを身につけておくことは大事です。

右記のヘルプカードは、市のホームページからデータをダウンロードできます。(「仙台市 ヘルプカード」で検索を)



認知症のご本人が使用する「希望をかなえるヘルプカード」もあります。くわしくはP21～24をご覧ください。

ここにのせた工夫は、ほんの一例です。「ご本人のつどい」に参加して、みんなの工夫をもっと聞いてみませんか。そして、あなたの工夫もみんなに伝えてみませんか。▶詳しくは29ページ

希望をかなえるヘルプカード

「希望をかなえるヘルプカード」は、自分が望んでいること、やりたいことなど、安心してスムーズにできるために、自分が使うカードです。カードには周りの人にちょっと手助けしてほしいことや、わかってほしいことを書いておき、必要な時にだけ見せて使います。

使うメリットは？

- 自分をわかってもらえる
- 望みや不安、伝えたいことをわかってもらえる
- 忘れても大丈夫
- 話さなくても、伝わる
- パニックを防げる
- 緊急時や災害時の備えになる

本人が望む社会参加を続け、
元気に暮らし続けることができます。

ヘルプカードを
使っているご本人
からのメッセージ



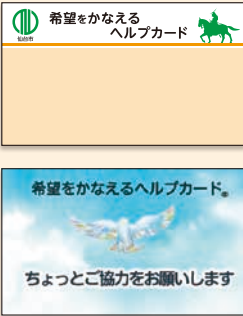
(丹野 智文さん)
認知症本人大使「希望大使」
みやぎ認知症応援大使



ヘルプカードの
使い方とメリット

希望をかなえるヘルプカード
2023年版動画



ヘルプマーク	ヘルプカード	希望をかなえるヘルプカード
		
<p>外見からは分からなくても周りからの援助や配慮を求める方用</p>	<p>障害のある方用 災害時などに提示</p>	<p>認知症の本人用 診断前後から進行後も幅広く利用可</p>
<p>各区障害高齢課窓口などで配布</p>	<p>各区障害高齢課窓口及び市ホームページにて配布</p>	<p>各区・宮城総合支所障害高齢課・秋保総合支所保健福祉課・各地域包括支援センター及び市ホームページにて配布</p>
<p>義足や人工関節を使用する方、聴覚障害、内部障害、妊娠初期などの方が携帯するなど個人の判断で利用</p>	<p>障害のある方が携帯裏面に連絡先等</p>	<p>家族等周囲の人が持たせるものではなく、本人が自分で作成(※)し、必要時利用</p> <p>※1人での作成が難しい場合は、家族・支援者等の協力を得ながら作成</p>

引用：認知症介護研究・研修東京センター

カードの例文

カード内側に、氏名や
連絡先を記入できます。

私のなまえ

仙台太郎

私の住所

仙台市青葉区国分町3-7-1

連絡してほしい人のなまえ・電話番号

仙台花子・090-xxxxx-xxxxx



希望をかなえる
ヘルプカード



私は認知症です
ちょっとご協力をおねがいします

この操作を教えてください

セルフレジで
支払いしたいです

私が通っているところ

バス ○○⇔○○

地下鉄 ○○⇔○○

JR ○○⇔○○

家への帰り道を教えてください

目印は○○小学校です
そこまでいけば帰れます

ノートに書いて教えてください

あなたのお話を
覚えておきたいです

駅に近づいたら
声をかけて教えてください

勾当台公園駅で
降りたいです

ここに行く道を教えてください

仙台市役所に行きたいです

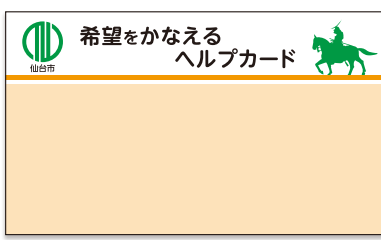
私は認知症の本人です

手続きや機械の操作に
時間がかかることがあります
ご協力をお願いします

デザインは「仙台市版」と「認知症介護研究・研修東京センター版」があります。好きな方を選びましょう。

「仙台市版」は仙台市ホームページ、「認知症介護研究・研修東京センター版」は認知症介護研究・研修東京センターのホームページからダウンロードできます。

仙台市版



認知症介護研究・研修東京センター版



自分に合った持ち方をしましょう

常時周りの人から見える状態にしておく必要はありません。必要な時だけ取り出して使うなど、使い方は自由です。カードの持ち方・使い方もご本人の意思を尊重しましょう。





わたしのお気に入り

聞かせて

.....

わたしの好きな食べ物は

わたしの苦手な食べ物は

わたしの好きな場所は

わたしの好きな季節は

わたしの好きな歌は

わたしの好きな色は

好きなもの、大事なことを聞かせてください！

わたしの大事な人は

わたしの尊敬する人は

わたしの大事な思い出は

わたしの好きな言葉は

わたしのこだわりは

わたしの は

もっと知りたい～役立つ情報～

(令和8年3月時点)

認知症のことを知り、相談できる場所はたくさんあります。
仲間と出会える場所もたくさんあります。

仙台市が発行している冊子

認知症ケアパス



相談できる場所、これからの暮らしのこと、交流できる場所などの情報をまとめた冊子です。

地域包括支援センターごとに地域の情報をまとめた「地域版認知症ケアパス」もあります▶地域包括支援センターで配布しています

区役所・総合支所・地域包括支援センターなどで配布しています



仙台市の相談窓口

窓 口	電 話
青 葉 区 障 害 高 齢 課	022-225-7211(代表)
宮 城 野 区 障 害 高 齢 課	022-291-2111(代表)
若 林 区 障 害 高 齢 課	022-282-1111(代表)
太 白 区 障 害 高 齢 課	022-247-1111(代表)
泉 区 障 害 高 齢 課	022-372-3111(代表)
宮 城 総 合 支 所 障 害 高 齢 課	022-392-2111(代表)
秋 保 総 合 支 所 保 健 福 祉 課	022-399-2111(代表)
地域包括支援センター お住まいの地域ごとに担当があります。	上記担当課あてにお問合せください。 

仙台市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。

いずみの杜診療所 泉区松森字下町8-1	電話 022-341-5850
仙台西多賀病院 太白区鉤取本町2-11-11	電話 022-245-2122
東北医科薬科大学病院 宮城野区福室1-12-1	電話 080-8611-3243
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	電話 022-303-0133

相談できる場所

もの忘れ電話相談 公益社団法人認知症の人と家族の会宮城県支部の介護経験者が電話で相談にのっています。 月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 9:00～16:00	電話 022-263-5091 
おれんじドア(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相談会です。日時や場所は電話でお問い合わせください。 月1回(第4土曜) 14:00～16:00	電話 070-5477-0718 月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 10:00～15:00 
若年性の認知症に不安を抱える方の相談窓口 いずみの杜診療所地域連携室RBA相談室 不安や悩みの相談、願いや望みの実現を支援します。 月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 9:00～16:00	電話 022-346-7068 

ご本人を中心としたつどいや相談窓口

区	名称(参加費)・開催頻度・時間	問合せ先
青葉区	仕合わせの会 (500円) 月1回(第3土曜)10:30~12:30	022-341-5850 いずみの杜診療所
宮城野区	おれんじドア (無料) 月1回(第4土曜)14:00~16:00	070-5477-0718 おれんじドア 実行委員会
	みはるカフェ (無料) 月2回(第2・4金曜)14:00~15:00	022-290-5951 みはるの杜診療所
	若年のつどい 女子会 (無料) 月1回(第4水曜)13:30~14:30	022-341-5850 いずみの杜診療所
泉区	本人・若年認知症のつどい「翼」 (150円) 月2回(第1・3木曜) 10:30~15:00	022-263-5091 認知症の人と 家族の会 宮城県支部 
	仕合わせの会 in いずみの杜 (無料) 月5回(第1・3火・木曜、第2水曜) 9:30~12:00	022-341-5850 いずみの杜診療所
	運転免許を考える本人のつどい (無料) 月1回(第2水曜)10:00~12:00	

※開催の有無、時間等は変更となる可能性があります。お問合せの上ご訪問ください。

地域の交流の場・相談の場

認知症カフェ

認知症のご本人やその家族、地域の人、専門職が一緒につどい交流し、認知症やくらしの工夫などの情報を得ることで、ともに認知症への理解を深める場です。運営スタッフには、認知症の知識を持つ専門職がいますので、気軽に相談してください。市内の様々な場所で開催されています。

※開催情報の一覧は、仙台市のホームページにのせています。

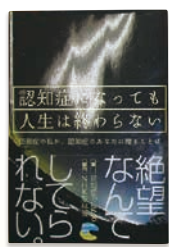


「仙台市 認知症
カフェ」で検索を

かつて認知症は何もわからなくなる病気と考えられ、「認知症になったら終わり」とまで誤解された時代がありました。けれども、ご本人の声に耳を傾ければ、認知症という障害があっても自分は自分であり、かけがえのない命を主体的に生きることがわかります。この事実を多くの方に知っていただきたいと思います。

だれもが認知症とともに生きる可能性があり、また、だれもが介護者として関わる可能性があります。認知症はけっして他人事ではありません。認知症のご本人やその家族が尊厳と希望をもって暮らしていけるように、一人ひとりが自分のこととして考えることが求められています。

ご本人が自分の言葉でつづる本も続々と出版されています。



認知症になっても人生は終わらない
認知症の私が、認知症のあなたに贈ることば
認知症の私たち／著
NHK取材班／協力
harunosora、
2017年発行



佐藤雅彦
認知症になった私が伝えたいこと
佐藤雅彦／著
大月書店、
2014年発行



認知症の私が、今を楽しく生きる理由
丹野智文／著
中央法規、
2025年発行



認知症になっても自分らしく！
藤田和子／著
メディア・ケアプラス、
2025年発行



私は私になっていく
認知症とダンスを
改訂新版
クリスティーン・ブライデン／著
馬籠久美子・桧垣陽子／訳
クリエイティブかもがわ、
2012年発行



ひとりじゃないさ
山中しのぶ／著
中央法規、
2025年発行

この冊子は、認知症の本人、介護を経験した家族、認知症サポート医と、市内4か所の認知症疾患医療センター、認知症介護研究・研修仙台センター、地域包括支援センター、及び各区障害高齢課・総合支所保健福祉課の職員がワーキングメンバーとなり、多くの認知症の本人に聞きながら、本人と一緒に作成しました。気持ちを共有し、できないことよりもできることに目を向け、生きがいをもって暮らすきっかけになればうれしいです。

令和8年3月発行

監 修 ワーキンググループみやぎ

編集・発行 仙台市健康福祉局保険高齢部地域包括ケア推進課
〒980-8671 仙台市青葉区国分町三丁目7番1号
本庁舎6階

電話 022-214-8499 / FAX 022-214-8980

使い始め 年 月 日()

名 前

メ モ