

# Ⅲ. これからの暮らしを続けるためのサービス

## 1. 日常生活で困ったときに

あなたはこの先のことを思い、不安になっているかもしれません。あるいは、認知症の本人がひとりで外出し、道に迷った時のことを考えて心配しているかもしれません。そのような不安や心配ごとをひとりで抱え込まないように、あらかじめ、あなたの不安を解消してくれる団体やサービスを調べて活用したり、ご近所の方の力を借りたりするのも一つの備えです。

### Q 地域で相談できる人には、どのような人がいますか？

A 民生委員がいます。民生委員には守秘義務があるので、あなたはプライバシーを守られながら、安心して相談することができます。  
また、親しくしている近所の方に、事前に事情を話しておくとうれしいです。その他、よく立ち寄るお店や交番の人、地区社会福祉協議会の福祉ボランティアなどにもあらかじめ相談し、なにかあった時に助けてもらえるようにしている人もいます。

### Q 外出先で道に迷ってしまったら

A 障害のある人や援助が必要な人が周りの配慮や手助けをお願いしやすくするためのヘルプマークや、認知症の本人用に創りだされた【希望をかなえるヘルプカード】(22~23ページ参照)を携帯し、協力を求める方法があります。  
また、ご家族などからの依頼をもとに協力者あてに情報をメールで配信し、速やかに発見・保護につなげる【仙台市認知症の人の見守りネットワーク事業】を実施しています。  
警察には行方が分からなくなったときに、タクシー会社、バス会社、放送局が連携して捜索をおこなう【SOSネットワークシステム】があります。お近くの警察署にご相談ください。

### 仙台市認知症の人の見守りネットワーク事業

ご本人の姿が見えなくなったときに、ご家族などからの依頼をもとに、情報を協力者あてにメールで配信し、速やかな発見・保護につなげます。利用を希望される場合は、利用届を提出してください。利用届は仙台市HPよりダウンロードできます。

仙台市・見守りネットワーク





ひとり暮らしですが、  
ご近所以外で助けてくれるサービスはありますか？

家事や自分のことができなくなったら、  
自宅で暮らせなくなりますか？



自宅で暮らし続けるために【緊急通報システム機器の貸し出し】や【食の自立支援サービス】などの様々なサービスがあります。詳しくは仙台市の発行する冊子【シルバーライフ】をご覧ください。



知らないうちに騙されたり、  
不当な契約を結んだりしてしまうのではと不安です。



契約について相談できる窓口があります。また、あなたの代わりに契約や金銭管理をしてくれるサービスがあります。詳しくは【シルバーライフ】をご覧ください。

### 各種サービスご紹介や制度が掲載された冊子

サービスについての詳細は、地域包括支援センター又は区役所・総合支所へお問合せください。(問合せ先は別紙参照) また、サービスについて詳細が記載されている冊子【シルバーライフ】【みんなで支える介護保険】を区役所・地域包括支援センター窓口で配布しています。

#### 【シルバーライフ】

高齢者保健福祉サービスが掲載されています。



#### 【みんなで支える介護保険】

介護保険について説明している冊子です。



## 声

### 認知症の本人の声

私は「自分ができること・できないこと・やりたいこと」を伝えるように心がけています。自分のことを理解してもらうことで周りの人が助けてくれるようになります。みんなと一緒に食事や旅行を楽しんでいます。

## 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 
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	障害のある方用 災害時などに提示	認知症の本人用 診断前後から進行後も幅広く利用可
各区障害高齢課窓口などで配布	各区障害高齢課窓口 及び市ホームページにて配布	各区役所・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
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	障害のある方が携帯裏面に連絡先等	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 ※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

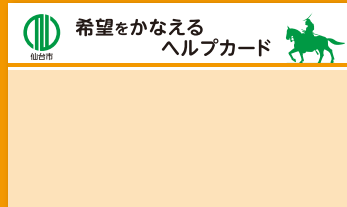
引用：認知症介護研究・研修東京センター

## 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。

 <p>希望をかなえる ヘルプカード</p> <p>私は認知症です ちょっとご協力をおねがいします</p>	<p>私のなまえ <b>仙台 太郎</b></p> <p>私の住所 <b>仙台市青葉区国分町3-7-1</b></p> <p>連絡してほしい人のなまえ・電話番号 <b>仙台 花子・090-XXXX-XXXX</b></p>	<p>この操作を教えてください</p> <p>セルフレジで 支払いしたいです</p>
<p>私が通っているところ</p> <p>バス ○○ ↔ ○○ 地下鉄 ○○ ↔ ○○ JR ○○ ↔ ○○</p>	<p>家への帰り道を教えてください</p> <p>目印は○○小学校です そこまでいけば帰れます</p>	<p>ノートに書いて教えてください</p> <p>あなたのお話を 覚えておきたいです</p>
<p>駅に近づいたら声をかけてください</p> <p>勾当台公園駅で 降りたいです</p>	<p>ここに行く道を教えてください</p> <p>仙台市役所に 行きたいです</p>	<p>私は認知症の本人です</p> <p>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</p>

### 【 仙台市版 】



ダウンロードは  
こちらから



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。

### 【 東京センター版 】



ダウンロードは  
こちらから



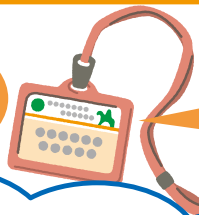
## 自分に合った持ち方をしましょう



カバンに  
付ける



財布に  
入れる



ネーム  
ホルダー  
に入れる

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・使い方をご本人の意思を尊重しましょう。

## 2. 仕事を続けたい

**Q** 認知症と診断されました。  
仕事を続けたいのですがどうすれば良いのでしょうか？

**A** まずは、部署の配置や仕事内容の見直しができないか職場に相談してみましょう。周りの人に認知症であることを打ち明けて、苦手になったことは手伝ってもらいながら、仕事を続けている人もいます。時間はかかってもゆっくりやればできることや、体調が優れないことがあることを周りの人に理解してもらうことが大切です。

**Q** これからやりたい仕事がありますが、もうできないのでしょうか？

**A** あなたに働きたいという希望があるならば、それを諦めることはありません。あなたの得意なことを活かせる仕事をし、社会とのつながりを持つことが自信ややりがいにつながります。就労に関する相談窓口に行き、あなたの希望を伝えてみると良いでしょう。

認知症は「障害者手帳」に該当する場合があります、障害に関する福祉サービスや相談機関も利用できます。

### 声

#### 認知症の本人の声

認知症になって、自分から仕事を辞めてしまう人もいますが、わたしは辞めませんでした。認知症でなくても周りに迷惑をかける時もあると思います。周りの人に、病気を理解してもらうことが大切だし、困っていることをきちんと伝えられる環境も必要だと思います。

#### 認知症の本人の声

物覚えが悪くなり、長年続けてきた仕事にも影響が出てきたので病院に行ったところ、アルツハイマー型認知症と診断されました。冷静に受け止めようと思う反面、“自分が自分でなくなっていく恐怖”も付きまといました。仕事も地域の役職も降りようと会長に話をしたところ「できることが全部なくなるわけじゃないから一緒にやれるところまでやろう」と声をかけてくれた時は嬉しかったです。今は残り少ない任期をできる範囲で続けています。先のことは正直考えていません。その時々で困ったことがあれば相談していきたいと思っています。

## 障害のある方のサービス

### 精神障害者保健福祉手帳

障害の程度により1級から3級に区別され福祉サービス等が受けやすくなります。

電話

区役所・宮城総合支所障害高齢課、  
秋保総合支所保健福祉課(別冊参照)

### 相談窓口

#### 仙台市障害者就労支援センター

仙台市内にお住いの15歳以上の障害のある方を対象に、働く前の準備や就職活動、就労の継続について、一人ひとりにあった支援を行います。

場所

泉区泉中央 2-1-1 泉区役所東庁舎5階  
電話 022-772-5517  
FAX 022-772-5519

#### ハローワーク仙台(専門援助第2部門)

ハローワークには、障害のある方の専門の就職相談窓口もあります。

場所

宮城野区榴岡4-2-3 仙台MTビル4階  
電話 022-299-8811  
FAX 022-299-8832

#### 宮城産業保健総合支援センター

病気を抱えた労働者の方が、治療を続けながら安心して働くことができる職場づくりをサポートします。治療に合わせた働き方を、ご本人を中心に職場や医療機関と連携し、一緒に考えていきます。

場所

仙台市青葉区中央4丁目6番1号  
SS30ビル15階  
電話 022-267-4229  
Email sanpo04@miyagis.johas.go.jp

#### 仙台市生活自立・仕事相談センター「わんすてっぷ」

生活や仕事探しなどのお悩みを一緒に考え課題の解決を目指します。

場所

青葉区二日町6-6シャンボール青葉2階  
電話 022-395-8865

#### 仙台市シルバーセンター総合相談センター

高齢者と家族の悩みごとの相談に相談員や弁護士等の専門員が応じます。  
(秘密厳守・無料)

場所

青葉区花京院1-3-2  
仙台市シルバーセンター2階  
電話 022-215-4135

#### いずみの杜診療所地域連携室RBA相談室(若年性認知症RBA相談部門)

認知症の本人・家族、若年性認知症と診断された人を雇用する企業等の相談・サポートを行います。認知症疾患医療センター内に設置されています。

場所

泉区松森字下町8-1  
電話 022-346-7068  
Email i-rba@izuminomori.jp

## 3. お金のことが心配

認知症と診断されて、医療費や日々の生活費のことなどが心配かもしれません。お金のことは相談しづらいですが、診断された後に活用できるサービスもあります。まずは相談してみることが大切です。

### Q 医療費が高くなりそうで心配です

A 上手に病気と付き合っていくためには、定期的な受診がとても大切です。医療費の負担軽減には、【自立支援医療(精神通院)】の利用があります。区役所・宮城総合支所の障害高齢課障害者支援係もしくは、秋保総合支所保健福祉課に相談してみましょう。

### Q 仕事を休む？辞める？ その時に何か役に立つ情報はありますか？

A 仕事をしていれば、しばらく病休を取る場合があるかもしれません。休職中の給料が支払われない時は、【傷病手当】を受給できることがあります。あなたの職場の総務担当課に聞いてみましょう。

やむを得ず仕事を辞めることになった時は、【雇用保険の失業給付】があります。また、家族を介護するために休業した時は、【介護休業給付】を受給できる場合があります。ハローワーク仙台(仙台公共職業安定所)に相談してみましょう。

失業保険の他にも、認知症で仕事が続けられなくなった時は、【障害年金】を受給できる場合がありますので相談してみましょう。

### Q 収入を得る方法がありますか？

A 障害福祉サービスの就労支援事業を利用して、作業工賃等の収入を得ている認知症の本人もいます。区役所・宮城総合支所の障害高齢課もしくは、秋保総合支所の保健福祉課へ相談してみましょう。

声

認知症の本人の声

働くデイで仕事をしています。自分が役に立っているのがうれしい。妻にナイショでワンカップを飲んで帰るのが楽しみです。

**Q 収入が減って生活が苦しくなりました。**

**A** 病気や介護などのために収入が少なくなり、生活が苦しくなった時、その程度に応じて最低限度の生活を保障し、一日でも早く自分たちの力で生活できるよう支援する制度として【生活保護】があります。生活保護を受けるには、要件があります。詳しくは、各区役所の保護課、宮城総合支所管理課に相談してみましょう。

**声**

**認知症の本人の声**

認知症と診断された時、“はあ、困ったな”と悪いことだけが頭に浮かびました。これからの人生があったのにと泣きました。告知されて1年は毎日悩む暗黒の時代でした。

自分で認知症を受け入れて生きて行っている人は認知症が進まないと聞き、認知症に対する考え方が変わりました。認知症と一緒に歩こう、認知症が人生を決めるのではない、残された人生は自分で決めよう、生活するための工夫をして前向きに生きようと思いました。今は、市民センターに行って活動しています。毎日の生活の全てに不便を感じますが、昔の景色に会うと昨日のことに思い出せたり、毎日の生活を嬉しく思ったりできることが良かったと思っています。

**障害年金制度**

**国民年金加入者**

**電話** 各区役所・宮城総合支所保険年金課、秋保総合支所保健福祉課  
(連絡先は別冊参照)

**厚生年金加入者**

**電話** (青葉区・泉区) 仙台北年金事務所 022-224-0891  
(若林区・太白区) 仙台南年金事務所 022-246-5111  
(宮城野区) 仙台東年金事務所 022-257-6111

**共済年金加入者**

**電話** 所属官公署の所属共済組合

## 4. 自動車の運転が不安

**Q** 自動車の運転に不安があるのですが運転免許返納についてどのように考えれば良いですか？

**A** 認知機能や身体機能が継続的に低下している状態での運転は、事故を起こす可能性が高くなります。もしそれが重大な事故であったなら、あなたとあなたの親しい人に大きな影響を及ぼします。あなたの心身の状態などを良く考え、運転に不安があるのであれば運転免許を返納することも検討しましょう。運転について・運転免許返納について相談できる窓口がありますので是非相談してみてください。

### 運転について・自主返納・免許更新の相談窓口

運転免許を考える本人のつどい (いずみの杜診療所 地域連携室)

**日時** 毎月第2水曜日 10:00~12:00 **電話** 022-341-5850

安全運転相談ダイヤル (都道府県警察)

**日時** 月曜日~金曜日 警察執務時間内 **電話** #8080

宮城県運転免許センター

**日時** 月曜日~金曜日 **電話** 022-373-3601

### 交通費助成制度

敬老乗車証

70歳以上の方が  
利用できる制度です。



ふれあい乗車証

障害者手帳をお持ちの方が  
ご利用いただける制度です。



各制度の詳細は、各区役所・宮城総合支所の障害高齢課又は秋保総合支所の保健福祉課へお問い合わせください。(問合せ先は別冊参照)

**声**

認知症の本人の声

運転免許を考える本人のつどいに参加するなど、自分で納得して運転をやめるべき。家族が運転をやめさせた当事者は奪われたという気持ちがずっと残ってしまう。説得ではなく、本人が納得できる様に周りは応援してほしい。

## 5. 住まいや施設のこと

日々の安心を支えるベースにあるのは住まいです。人生の最後の時まであなたらしい暮らしができる場所を、あなた自身が選択し、決定することはとても大切なことです。

### Q 認知症と診断されたらすぐに施設に入らなければなりませんか？

A 認知症と診断されてからも、これまでの繋がりや新しい出会いを大切にしながら自宅で生活している人はいっぱいいます。これまで通りの生活を送るための工夫や支援もたくさんあります。あなたが自宅での生活を希望するのならば、地域にある有償・無償のサービスや地域の集まり、友人・知人などの様々な人たちが支えてくれるでしょう。

### Q 自宅以外での生活を考える場合に、どのような場所があるのですか？

A 【認知症高齢者グループホーム】などの介護保険施設や、高齢者住まい法に基づき民間でつくられた【サービス付き高齢者向け住宅】など様々な生活の場があります。

※施設に関する詳細が記載されている冊子【シルバーライフ】【みんなで支える介護保険】を区役所・地域包括支援センター窓口で配布しています。また、仙台市のホームページでも確認できます。

### 知っところむ

### 認知症高齢者グループホーム (認知症対応型共同生活介護)とは

認知症高齢者グループホームは、認知症のある方が安心して生活機能を発揮できる「暮らしの場」です。少人数・家庭的な環境の中で、スタッフが24時間寄り添い、食事づくりや掃除、買い物、散歩などの日常活動を一緒に行います。これによりご本人の生活リズムが整い、不安や混乱が軽減され、残された力を生かした自立的な行動が引き出されます。

また、落ち着いた空間の中で顔なじみの関係が築かれることで、心理的安定が高まり、行動・心理症状の緩和にもつながります。地域との関わりを保ちながら、住み慣れた暮らしを継続できる点も重要な機能です。認知症のある方の尊厳を大切にしながら、その人らしい暮らしを支える場となっています。

# 認知症とともに生きる希望宣言

一足先に認知症になった私たちからすべての人たちへ

1. 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。
2. 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。
3. 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。
4. 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩いていきます。
5. 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを、一緒につくっていきます。

一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループ  
<http://www.jdwg.org/>



## ～新しい認知症観～

認知症の人の人権を尊重し、認知症の人の言葉や視点を大切にして、「認知症になっても、ともに希望を持って生きることができる」という認知症を前向きにとらえる考え方のことです。みんなで『新しい認知症観』について考えてみませんか。→くわしくはP2をご覧ください。