

～これからの備えに～

東仙台・新田地区版

🍊もの忘れ安心ガイド🍊

～令和8年4月改訂版～



自分や家族、身近な人のもの忘れが気になった時。

そしてこれからの備えたい時。

この冊子に地域で相談できる窓口や交流できる場所、くらしのことなどをまとめました。

お気軽にお手にとってご覧ください。

この冊子が新しいきっかけになれば幸いです。



もの忘れと認知症とは？

もの忘れは加齢により誰にでも起こります。出来事の一部を忘れたり、時間がたってから思い出すのは加齢によるもの忘れです。
一方、認知症は出来事そのものを忘れてしまいます。

◎認知症とは病名ではなく、認識したり、記憶したり、判断したりする力が障害を受けて社会生活に支障をきたす症状のことをいいます。

代表的な4つの認知症

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などが原因で発症するもので、主な症状としては、物忘れ、言語障害が現れやすく、早いうちから歩行障害が出やすい等が挙げられます。

レビー小体型認知症

見えないものが見えるなどの幻視やその時々による理解や感情の変化のほか、すり足歩行やぎこちない動作(パーキンソン症状)などを伴います。

アルツハイマー型認知症

物忘れから始まる場合が多く、主な症状としては、時間、場所、人が分からなくなる、段取りが苦手になる、薬の管理ができなくなる等が挙げられます。

前頭側頭型認知症

会話中に突然立ち上がる、同じ行為を繰り返す、興奮しやすく性格変化が見られるなどの症状があります。

加齢によるもの忘れや4つの認知症以外にも、もの忘れの原因は様々あります。
気になる症状などがある場合は、まずはかかりつけ医に相談しましょう！
そして、その他にも仙台市に指定されている認知症疾患医療センターをはじめ、地域にはたくさんの相談ができる場所があります。





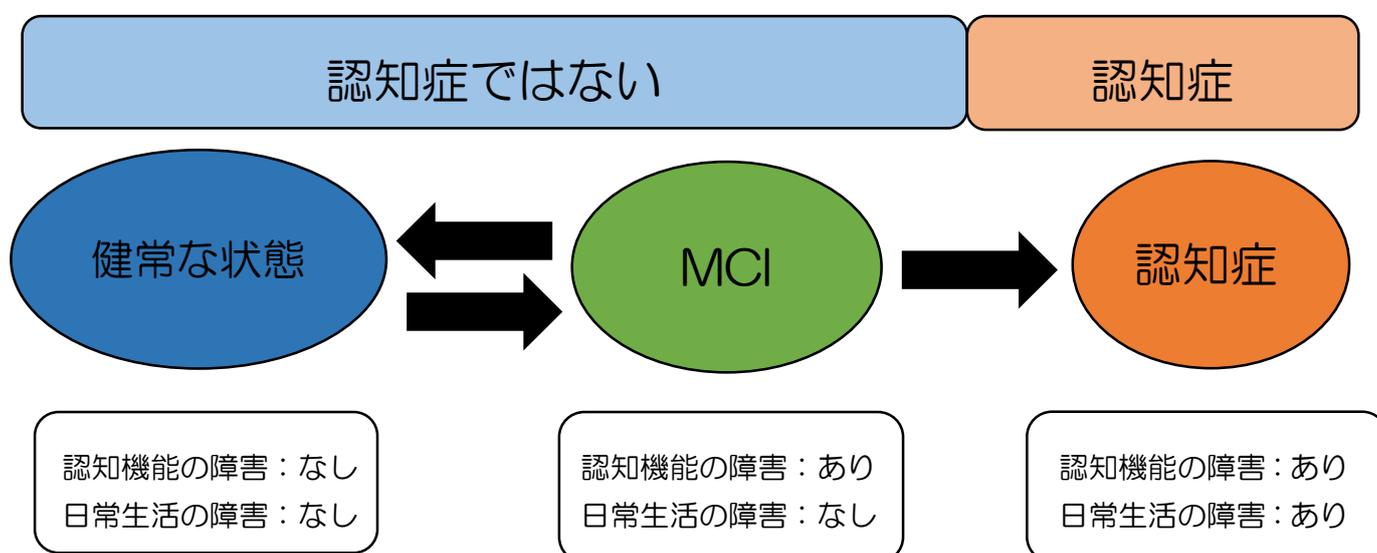
軽度認知障害（MCI）とは？

軽度認知障害は(Mild Cognitive Impairment:MCI)は、健常(年齢相応)と認知症の中間の状態です。

記憶力や注意力などの認知機能に低下がみられるものの、自立した日常生活を過ごせる状態を指します。

MCIから健常(年齢相応)な状態に回復する人の割合は1年で16~41%、MCIから認知症に進行する人の割合は1年で5~15%とされています。

MCIに早い段階で気づき、生活習慣の改善や治療を受けることで、認知機能の低下をゆるやかにしたり、状態を改善できる可能性があります。



軽度認知障害（MCI）の症状

- ・最近の事柄を思い出すことが難しくメモに頼るようになる、同じ人に同じことを繰り返し言う、などもの忘れの頻度が増える(記憶)
- ・物事を目的をもって段取りよく進めることができなくなる(遂行機能)
- ・必要な作業に注意を向けて維持することができなくなりミスが増える(注意)
- ・言葉を発すること、理解すること、読み書きが難しくなる(言語)
- ・図形の模写が難しくなる、よく知っている道でも迷う、バックでの駐車が苦手になる(視空間認知) というような認知機能の低下がみられます。

ご本人の自覚だけでなく、以前から知る他の人から見て感じられる情報も大切です。

※仙台市ホームページ抜粋

最後のページの“家族が見つけた「認知症」早期発見のめやす”を是非ご活用ください。

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。

*受診には予約が必要です。また、受診を希望される際にはかかりつけ医に相談しましょう。

病院名 (50音順)	住所	問い合わせ
いずみの杜診療所	泉区松森字下町 8-1	022-341-5850
仙台西多賀病院	太白区鉤取本町 2 丁目 11-11	022-245-2122
東北医科薬科大学病院	宮城野区福室 1 丁目 12-1	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 丁目 65-8	022-303-0133

地域の認知症対応薬局

認知症の早期発見や早期相談に力を入れている薬局です。

余っているお薬（残薬）の整理、服薬の回数や薬の形状の変更、飲み方などの相談ができます。

薬局名 (50音順)	場所	問い合わせ
① アイン薬局小鶴新田店	宮城野区新田東 2-10-5	022-782-3332
②かえで調剤薬局	宮城野区新田東 1-8-1	022-788-4465
③カメイ調剤薬局新田東店	宮城野区新田東 2-14-3	022-236-4011
④カワチ薬局フォレオ宮の杜店	宮城野区東仙台 4-14-10	022-792-1064
⑤新田オレンジ薬局	宮城野区新田 4-33-19	022-353-7122
⑥ひかり薬局東仙台	宮城野区東仙台 6-6-2	022-791-7630
⑦もりとうみ薬局	宮城野区新田東 1-9-3	022-782-1060





地域の相談所

地域包括支援センターと連携し、地域の方のお悩みを解決するお手伝いをします。

【居宅介護支援事業所（ケアマネジャーのいる事業所）】

事業所名（50音順）	住所	問い合わせ
⑧あくとケア仙台	宮城野区新田 4-28-65	022-352-5835
⑨アスケア ケアプランセンター東仙台	宮城野区新田 3-28-20	050-3317-7051
⑩暁星園ケアプランセンター	宮城野区東仙台 6-2-1	022-355-7331
⑪ジョイコムケアプランセンター	宮城野区新田 1-21-30 コーポトーセン202	022-353-6315
⑫中嶋ケアプランセンター	宮城野区東仙台 4-1-20	022-292-0507
⑬ぬくもり居宅介護支援事業所	宮城野区新田 2-13-25 沼田貸事務所 2階西側	022-766-8637
⑭みずいろケアプランセンター	宮城野区新田 1-16-21 サンライズコーポ古宿 101	022-765-7266

【施設サービス】

事業所名 (50音順)	住所	問い合わせ
⑮介護付有料老人ホーム ツクイ・サンシャイン仙台	宮城野区新田東 2-12-7	022-788-2882
⑯グループホーム東仙台 (小規模多機能型居宅介護・コミュニ ティホーム東仙台新田併設)	宮城野区新田 3-15-21	022-352-3485
⑰グループホームやわらぎ	宮城野区東仙台 5-1-25	022-292-2531
⑰グループホームやわらぎ 2号館	宮城野区東仙台 5-1-27	022-290-9270
⑫サテライト老健けやき 介護付有料老人ホームこうよう	宮城野区東仙台 4-1-20	022-292-0520
⑲サービス付き高齢者向け住宅 ウェルライフヴィラ東仙台	宮城野区東仙台 2-2-10	022-355-2701
⑳住宅型有料老人ホーム シルバーハウズドンクマサー 東仙台	宮城野区東仙台 3-3-30	022-257-5359
⑩特別養護老人ホーム暁星園	宮城野区東仙台 6-2-1	022-295-4751
㉑サービス付き高齢者向け住宅 ココロハウス仙台東	宮城野区平成 1-9-60	022-385-7068

【区役所】

宮城野区役所 障害高齢課地域支援係	宮城野区五輪 2-12-35	022-291-2111
----------------------	----------------	--------------

※そのほか、地域の民生委員へ相談することもできます。

担当の民生委員が不明な際は区役所もしくは地域包括支援センターまでお問い合わせください。

【早朝・夜間・休日専用 相談窓口】

せんだい・高齢者・ 家族あんしんダイヤル	<p>仙台市に居住または居住予定のうち、以下のいずれかに当てはまる方、またはそのご家族の方が利用できます。</p> <p>① 65歳以上の高齢者 ② 要支援・要介護認定を受けた第2号被保険者 ③ 上記の方を介護・支援しているご家族等（仙台市外の方もOK）</p>	0120-475-335
-------------------------	---	--------------





集いの場所

本人や家族、身近な方が集い、認知症介護についての悩みを語り合ったり、交流することができます。

名称 (50音順)	会場	日時	問い合わせ
⑨新田カフェかたっぺ	アスケアデイサービス センター東仙台	毎月第3木曜日 14:00~15:00	アスケアデイサービス センター東仙台 050-3317-7072
⑫よりどころ はなまる	介護複合施設 CareN 1階地域交流スペース	奇数月第3火曜日 (※祝日の場合は 他曜日に振替) 13:30~15:00	東仙台地域包括支援センター 050-3317-7065
認知症の人と家族の会 の“つどい”	みやぎNPOプラザ	毎月第3土曜日 13:00~15:00	認知症の人と家族の会 022-263-5091
⇒認知症の人と家族の会では本人・若年認知症のつどい「翼」や看取りを終えた方の交流会など様々なつどいを開催しています。詳細は直接お問い合わせください。			
ほっとひと息相談会	宮城野区役所	月1回程度 13:30~14:30	宮城野区障害高齢課 地域支援係 022-291-2111

*曜日や時間に変更になったりお休みになることもありますので、参加される際は事前にお問い合わせください。



見守りなど日々の生活の備え

SOS ネットワーク システム	認知症の方が行方不明になった時に、警察署、タクシー会社、放送局等が連携して、発見、保護します。	《問い合わせ》 お近くの交番または 警察署
認知症の人の見守り ネットワーク事業	認知症の方が行方不明になった時に協力者にメールを配信し、協力を依頼します。	《問い合わせ》 地域包括ケア推進課 022-214-8499
高齢者の見守り協定	河北新報・ヤクルト・みやぎ生協・銀行・信用金庫・セブンイレブン・ヨークベニマル・農協は県や市と高齢者見守り協定を結んでいます。配達時や来店時に異変があれば、区役所や警察に連絡してくれます。	



見守りをはじめ日々の生活の備えについて、詳細や他にも情報が知りたいという際は、地域包括支援センターにお問い合わせください。



認知症を学びたい

- 区役所や地域包括支援センターなどで研修を開催しています。
- 個別相談での対応もしています。
- 町内会や老人会などで出前講座も行なっています。



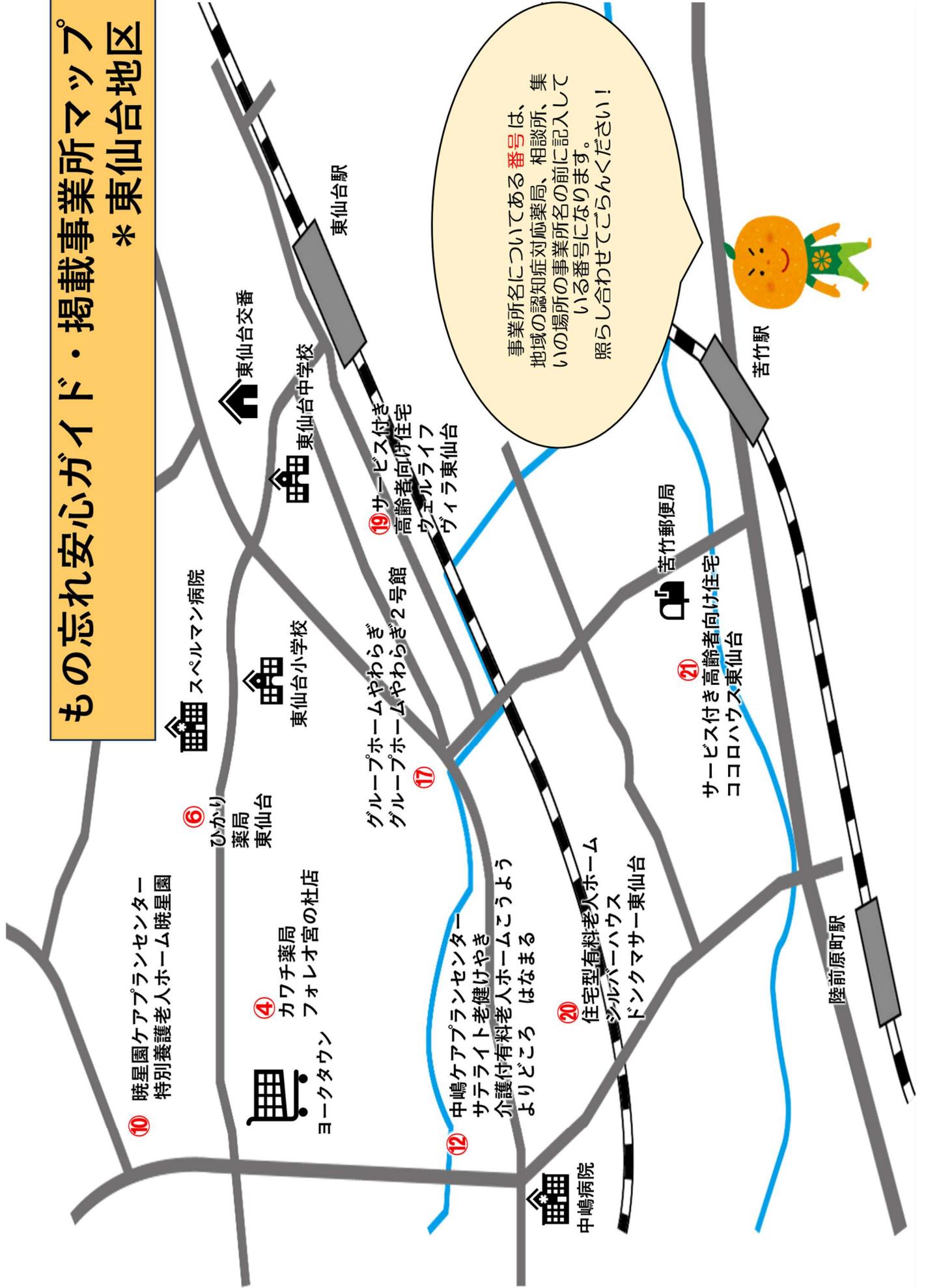
◎認知症サポーターをご存じですか？

認知症の本人や家族が地域で安心して生活ができるよう、認知症を正しく理解し、地域の認知症の本人や家族をあたたく見守る応援者です。

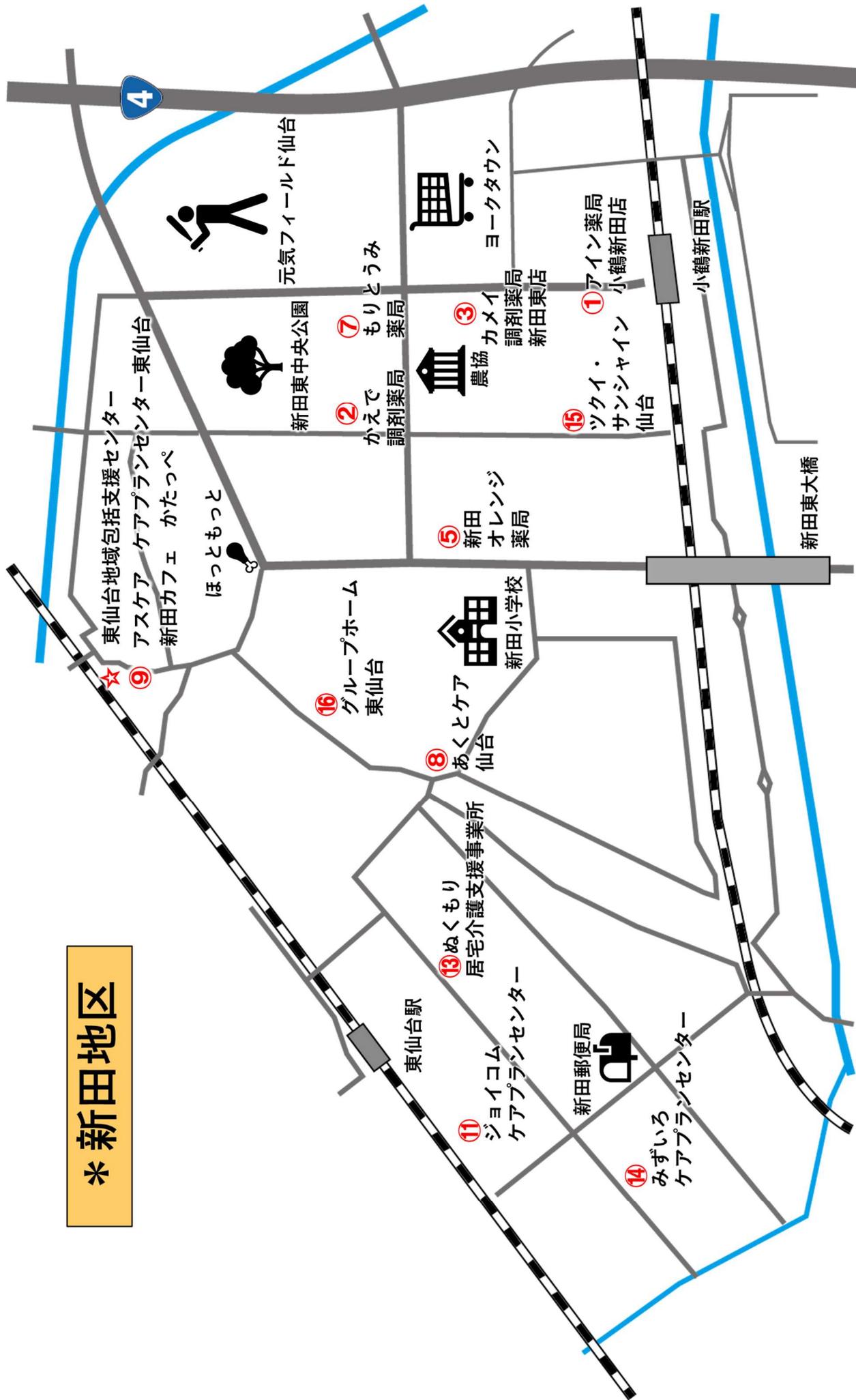
認知症サポーター養成講座は地域包括支援センターでも開催しています。

お気軽に地域包括支援センターにお問い合わせください。

もの忘れ安心ガイド・掲載事業所マップ * 東仙台地区



*新田地区



家族が見つかった「**認知症**」早期発見のめやす

もの忘れが
ひどい

判断・理解力が衰
える

時間・場所が
わからない

人柄が
変わる

不安感が
強い

意欲が
なくなる

- 1 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 2 同じ事を何度も言う・問う・する
- 3 しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 4 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う
- 5 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 6 新しいことが覚えられない
- 7 話のつじつまが合わない
- 8 テレビ番組の内容が理解できなくなった
- 9 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 10 慣れた道でも迷うことがある
- 11 些細なことで怒りっぽくなった
- 12 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 13 自分の失敗を人のせいにする
- 14 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
- 15 ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 16 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 17 「頭が変になった」と本人が訴える
- 18 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 19 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 20 ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

○ 医学的な診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ください
※出典／公益社団法人 認知症の人と家族の会 作成

あなたの地域にある高齢者の総合相談窓口は

東仙台地域包括支援センター

所在地：仙台市宮城野区新田3-28-20

電話：050-3317-7065