

# 上杉地域で 物忘れがあっても 安心して生活していくための本



上杉  
エリア



## 上杉地域包括支援センター

はじめに...

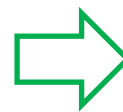
この上杉地域版の認知症ケアパスでは、ご自身や家族、友人等が「認知症かもしれない?」「認知症になったらどうしよう?」と不安をお持ちの方に対し、不安の内容に応じてどういった支援を地域で受けることができるのか冊子としてまとめたものです。ご興味のあるページからご覧ください。

- (1)  
物忘れや生活の  
困り事の  
相談窓口



地域包括支援センター  
や行政の相談窓口

詳細は  
3ページ

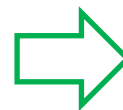


- (2)  
認知症の診断や  
治療を専門的に行  
う窓口



認知症疾患医療  
センターや、  
かかりつけ医など

詳細は  
3ページ

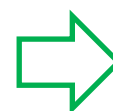


- (3)  
地域で介護を  
サポートしてくれる  
場所の情報を  
知りたい

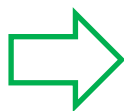


地域の介護保険  
サービスの事業所の  
情報や地域の薬局など

詳細は  
4ページ

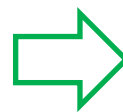


- (4)  
認知症があっても  
参加できる  
地域の集いが  
知りたい



地域の  
認知症カフェ

詳細は  
7ページ

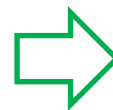


- (5) 介護を予防する  
ために地域の活動  
に参加したい



地域の  
運動教室等

詳細は  
7ページ

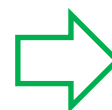


- (6)  
認知症への理解  
や普及啓発に  
関する情報を知りた  
い



認知症サポーター  
養成講座や  
出前講座 など

詳細は  
8ページ



# (1) 相談窓口



## 1 上杉地域包括支援センター

上杉山中学校区にお住まいの高齢者の方の総合相談窓口です

主任介護支援専門員、保健師、社会福祉士の3職種が配置されており、**物忘れについてや、生活の困り事に関する相談** ができます。

たとえば… ・ひとり暮らしで生活が不安… ・物忘れが気になる  
・いつまでも元気で過ごす為に介護予防活動に取り組みたい  
・介護保険について相談をしたい  
・施設入所を検討している 等

〒980-0011

仙台市青葉区上杉1丁目17-20 第6銅谷ビル 1・2階

TEL 221-5569

FAX 717-3377

## 2 青葉区役所障害高齢課

高齢者総合相談窓口(区役所3階)

仙台市青葉区上杉1-5-1 代表電話 225-7211

# (2) 認知症の診断や治療の専門窓口



物忘れに不安を感じたら、まずは**かかりつけ医**に相談してみましょう。

必要な場合は専門医を紹介していただけます。

受診の際は、あらかじめ気になる症状等、メモをしてから受診するとスムーズです。

また、仙台市では下記の病院を**認知症疾患医療センター**と定めています。

※認知症疾患医療センターとは

認知症専門医や精神保健福祉士等の相談員が配置されており、認知症の診断や多面的な検査・医療相談が可能な医療機関です

医療機関名	住所	電話番号	受付時間
いずみの杜診療所	泉区松森字下町8-1	341-5850	月～金 9:00～16:30
仙台西多賀病院	太白区鉤取 本町2-11-11	245-2122	月～金 9:00～16:30
東北医科 薬科大学病院	宮城野区福室 1-12-1	070-5093-3615	月～金 9:00～17:00
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	月～金 9:00～16:00

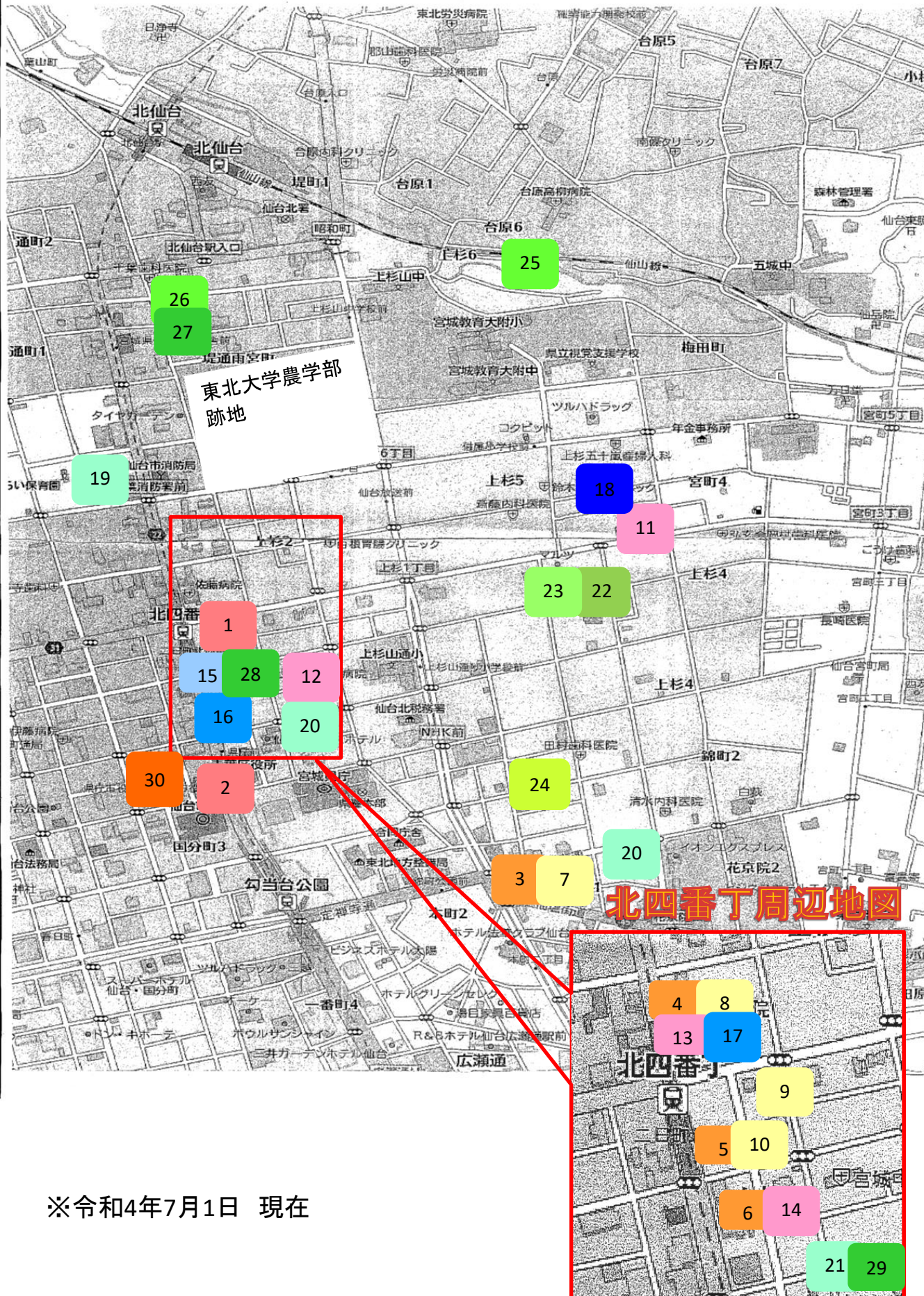


### 受診のポイント

ご本人に受診の拒否がある場合は、「健康診断に行きましょう」「私の受診に付き添ってください」等声がけの仕方を工夫してみましょう。主治医の先生にもあらかじめ本人の状況を話しておくスムーズです。



# (3) 介護をサポートしてくれる場所の情報



※令和4年7月1日 現在





## 相談窓口

物忘れや介護の事、生活の困り事に関する相談が出来ます

地図番号	事業所名	電話番号	住所
1	上杉地域包括支援センター	221-5569	上杉1-17-20 第6銅谷ビル1・2F
2	青葉区障害高齢課	225-7211	上杉1-5-1



## 介護相談窓口

介護保険の利用手続きや、介護が必要な方の心身状況に合わせ、サービス利用の援助を行います

地図番号	事業所名	電話番号	住所
3	全労済在宅介護サービスセンター宮城	713-7401	本町1-10-29 7F
4	上杉在宅介護支援センター	217-2215	上杉2-3-17
5	WACケアサービスみやぎ	215-4353	上杉1-16-4 センチュリー青葉601
6	セコム仙台あ.らゆーるサポートセンター	211-6088	上杉1-7-30 エグゼクティブ上杉222号



## 訪問介護

自宅にヘルパーが訪問し、入浴の支援や家事の支援等を行います

地図番号	事業所名	電話番号	住所
7	全労済在宅介護サービスセンター宮城	713-7401	本町1-10-29 7F
8	上杉ヘルパーステーション	221-5645	上杉2-3-17
9	ニチイケアセンター北四番丁	722-7637	上杉1-16-30 東日本ビル3階
10	WACケアサービスみやぎ	215-4353	上杉1-16-4 センチュリー青葉601



## 訪問看護

主治医の指示書をもとに看護師等の専門職が自宅訪問し、病状管理や必要な処置を行います

地図番号	事業所名	電話番号	住所
11	なの花訪問看護ステーション仙台	724-7884	上杉5-1-1 上杉五番館2F
12	訪問看護ステーションSora	302-7926	上杉1-8-19 副都心ビル上杉百番館3F
13	上杉訪問看護ステーション	221-5568	上杉2-3-17
14	セコム仙台訪問看護ステーション	211-6088	上杉1-7-30 エグゼクティブ上杉222号



## 通所介護

デイサービスに通い、筋力維持・向上の為の運動や入浴支援等のサービスを受ける事が出来ます

地図番号	事業所名	電話番号	住所
15	デイサービスセンタードンクマサー上杉	726-6681	上杉1-6-17 ドンクマサーパートIIビル



## 通所リハビリテーション

病院や老人保健施設に通い、専門職によるリハビリを行います

地図番号	事業所名	電話番号	住所
16	小倉整形外科	796-4355	上杉1-6-10EARTH BLUE仙台勾当台ビル2F
17	一般財団法人周行会 内科佐藤病院 リハケアセンター	226-7785	上杉2-3-17



## 福祉用具貸与・販売業者

日常生活の自立を助けたり、介護者の負担を軽くする為福祉用具の貸与や販売を行う事業所です。

地図番号	事業所名	電話番号	住所
18	シルバーサポート仙台中央店	208-5110	上杉5-6-3

**地域密着型通所介護**★  
 利用定員が18名以下のデイサービスに通い、筋力の維持・向上の為の運動や入浴等のサービスを受ける事ができます。(原則として仙台市民のみが利用できます)

地図番号	事業所名	電話番号	住所
19	ミック健康の森北四番丁	342-0990	柏木1-1-12 サンシティ北四番丁1F
20	ゆっ歩	346-6117	本町1-13-32 オーロラビル312
21	デイサービスセンタードンクマサー末広	211-7728	上杉1-3-16 ドンクマサーパートIビル

**地域密着型小規模多機能型居宅介護**★  
 通いのサービスを中心に、泊まりや訪問のサービスを組み合わせて提供します

地図番号	事業所名	電話番号	住所
22	すけるん家上杉	346-8751	上杉3-8-3

**地域密着型認知症対応型共同生活介護**★  
 認知症の為、介護を必要とする方が、施設スタッフからの支援を受けながら共同生活を送るサービスです。(要支援2～要介護の方がサービスを利用する事が出来ます)

地図番号	事業所名	電話番号	住所
23	なんてん上杉	346-8760	上杉3-8-3

**介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)**  
 常時介護が必要となる方へ、入浴、排泄、食事などの介護、日常生活の世話や機能訓練を行う施設です。

地図番号	事業所名	電話番号	住所
24	スターレイク仙台	290-1360	錦町1-8-10

**介護付有料老人ホーム**  
 施設に入所し、介護が必要になった際には施設のスタッフから介護を受ける事が出来ます

地図番号	事業所名	電話番号	住所
25	ライブラリ上杉	347-3172	上杉6-6-53
26	グランダ上杉雨宮	727-8301	堤通雨宮町10-26

**住宅型有料老人ホーム**  
 施設に入所し、介護が必要になった際には介護保険サービスと組み合わせて支援を受けることができます

地図番号	事業所名	電話番号	住所
27	グランダ上杉雨宮式番館	301-6775	堤通雨宮町10-20
28	シルバーハウズドンクマサー上杉	726-6681	上杉1-6-17 ドンクマサーパートIIビル
29	シルバーハウズドンクマサー末広	211-7728	上杉1-3-16 ドンクマサーパートIビル

**生活支援通所型サービス**  
 デイサービスなどの通いの場で軽運動や介護予防講座などを半日程度で行います。

30	J-POP DANCE SENDAI	301-6775	二日町2-6 丸山ビルB1階
----	--------------------	----------	----------------



7ページ認知症カフェの様子

## (4) 認知症があっても参加できる地域の集い

### ◎認知症カフェ◎



※認知症カフェとは、認知症の方やその家族、認知症に関心のある地域住民の方が認知症の理解を深めることを目的とした集いの場です。物忘れに関する相談等も可能です。

名称	会場住所	開催頻度	主な内容・費用	問い合わせ先
①アリスカフェ	上杉1-17-20 第6銅谷ビル2階 会議室	奇数月 第4月曜日 13:30～15:00	ミニ講話、茶話会 相談等 (無料)	①②上杉地域 包括支援センター 221-5569 ③グランダ上杉兩宮 式番館 301-6775 上杉地域包括支援セ ンター
②結カフェ	上杉3-8-3 すけるん家上杉 地域交流室	偶数月 第4月曜日 13:30～15:01	ミニ講話、茶話会 相談等 (無料)	
③は～とふるカフェ	堤通兩宮町10-20 グランダ上杉兩宮 式番館	奇数月 第3週火曜日 14:00～15:30	体操、ミニ講話、 茶話会等 (無料)	

## (5) 地域の活動

### ◎地域の運動グループ・教室等◎

運動を継続的に行う事によって認知症発症のリスクを軽減できる可能性があると言われています

名称	会場住所	開催頻度	主な内容	問い合わせ先
台原さわやか サークル	台原白水集会所	月2回 13:30～15:00	身体や口の体操 茶話会など	上杉地域包括 支援センター 221-5569
アクティブ元気会	梅田町市営住宅 集会室	毎週金曜日 10:00～11:30	体操、 レクリエーションなど	
上杉体操クラブ	(株)ウエル本部	毎週水曜日 13:30～15:00	体操など	
介護予防教室	不定期開催 随時ご町内会の回覧板等でご案内します			

地域のどなたでも参加できるサロン

名称	会場住所	開催頻度	主な内容	問い合わせ先
通町いきいきサロン	通町 コミュニティセンター	毎月第4月曜日 10:00～11:00	レクリエーションなど	上杉地域包括 支援センター

その他、サロン活動を開催している町内会もあります。  
詳細についてはお問合せください。

## ☆☆☆ (6) 認知症への理解や普及啓発活動

### 認知症サポーター養成講座

認知症サポーター養成講座とは・・・  
認知症について正しく理解する為の講座です。  
講座を受講した方は、『認知症サポーター』となり、  
認知症の支援者の目印として、  
オレンジカードをお渡しします



**講座代は無料です。**

※資料代がお一人あたり105円かかります  
(中学生用の資料は84円、小学生の資料は51円かかります)

仙台市内の会場で行う場合、仙台市健康福祉事業団 介護研修室へご相談下さい

**仙台市健康福祉事業団 介護研修室**

TEL 022-215-3711 FAX 022-215-3718

### 包括支援センターの出前講座

上杉地域包括支援センターでは、認知症の理解に関わる出前講座や  
健康・介護予防に関する講話等行っております。費用はかかりません。  
お気軽にご相談下さい



認知症の人への対応の心得 “3つの「ない」”

(1) 驚かせない (2) 急がせない (3) 自尊心を傷つけない

具体的な対応の7つのポイント

#まずは見守る #余裕をもって対応する #声をかける時はひとりで  
#後ろから声をかけない #相手に目線を合わせてやさしい口調で  
#おだやかに、はっきりした話し方で



# 認知症早期発見の目安 チェックリスト



このチェックは日常の暮らしの中で認知症の始まりではないかと思われる言動を「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。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。

いくつか思い当たることがあれば、一応専門家に相談してみることがよいでしょう。

## 物忘れがひどい



- (1) 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- (2) 同じことを何度も言う・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

## 判断・理解力が衰える



- (5) 料理・片づけ・計算・運転などのミスが多くなった
- (6) 新しい事が覚えられない
- (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

## 時間・場所が分からない



- (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

## 人柄が変わる



- (11) 些細な事で怒りっぽくなった
- (12) 周りへの気遣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) 「この頃様子がおかしい」と周囲から言われた

## 不安感が強い



- (15) 一人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

## 意欲がなくなる



- (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嫌がる

この冊子を作成するにあたり、下記の団体にご協力を戴きました。

- ・仙台市地域包括ケア推進課
- ・上杉在宅介護支援センター
- ・WACケアサービスみやぎ
- ・ドンクマサー上杉
- ・なの花訪問看護ステーション仙台
- ・上杉訪問看護ステーション
- ・介護老人保健施設トラスト
- ・グランダ上杉雨宮弐番館
- ・シルバーハウズドンクマサー末広
- ・青葉区役所 障害高齢課
- ・ニチイケアセンター北四番丁
- ・全労災在宅介護サービスセンター北四番丁
- ・上杉ヘルパーステーション
  - ・訪問看護ステーションSora
- ・セコム仙台訪問看護ステーション
- ・グランダ上杉雨宮
- ・シルバーハウズドンクマサー上杉