

～あなたの近くの相談窓口です～

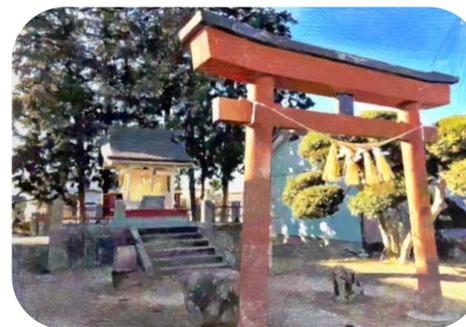


# 認知症にやさしい中田

(地域版ケアパス)



中田中央公園



八坂神社



## 中田地域包括支援センター

住所：太白区東中田3丁目26-54

電話：022-393-6533

FAX：022-393-6534

～認知症の方と家族が安心して生活できるためのガイドブック～

## はじめに…

このガイドブックは、  
認知症かもしれないと不安に思っている方や  
認知症と診断された方、  
介護をされている家族の方など、  
いろいろな方に読んでいただくため、  
地域にはどのようなサービスや支えがあるのか  
それらの情報をまとめたものです。

認知症になっても地域での生活が続けられるよう、  
地域には様々なサービスや支え合い、  
活動の場があります。

一人で抱えこまずに、  
いろいろな人とつながることで  
不安が軽くなったり、生活しやすくなる  
ヒントに出会えるかもしれません。



いざという時のために、身近なあなたの支援者や  
サービス窓口をメモしておきましょう。

家族：  
電話番号：

かかりつけ医：  
電話番号：

民生委員：  
電話番号：

友人：  
電話番号：

ケアマネジャー：  
電話番号：

介護サービス事業所：  
電話番号：

## 元気な体を維持するためには

食事や運動、人との交流など、日頃の生活を見直し、できるだけ元気な体を維持しましょう。

### 生活習慣病を予防しましょう！

糖尿病・脂質異常症・高血圧・肥満などの生活習慣病は認知症になりやすいと言われています。食べ過ぎや飲み過ぎ、運動不足、喫煙などの生活習慣を見直しましょう。

### 日頃から体を動かしましょう！

適度な運動は肥満や動脈硬化を防ぎ、脳の働きを活発にするとされています。ウォーキングや水泳などの有酸素運動のほか、買い物や掃除、洗濯など生活の中で体を動かすことも大切です。自分でできることは続けて、役割を持って生活しましょう。

### 積極的に人と交流しましょう！

家の中に閉じこもっていたり、人と交わらないと、刺激が少なく、体力も低下します。積極的に外に出て趣味や社会活動など、人との交流や家から出る機会を増やしましょう。

## 認知症とは？

脳の病気や脳に影響が出る体の病気により、脳の働きが徐々に低下し、生活する上で支障をきたすようになった状態をいいます。

### 加齢による物忘れと認知症の違いは？

物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物忘れです。認知症は、出来事そのものを忘れてしまいます。

加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
• 忘れていたことを自覚している	• 忘れたことを自覚していない
• 知人の名前を思い出せない	• 知人であること自体を忘れている
• 朝ごはんの献立を思い出せない	• 食事をしたこと自体を忘れている
• ヒントをもらえば思い出すことができる。	• ヒントをもらっても思い出せない

### 認知症の人の思いに寄り添いましょう

認知症の人は何も分からないのではなく、誰よりも不安を感じているのは本人です。



何も分からないと思わないでほしい

ゆっくりならできることがいっぱいあるのに…

私の事を周りの人が勝手に決めないで！！

# 病院について

認知症は早期発見・早期診断・早期支援が大切です。  
あれ？と思ったら早めの受診をお勧めします。

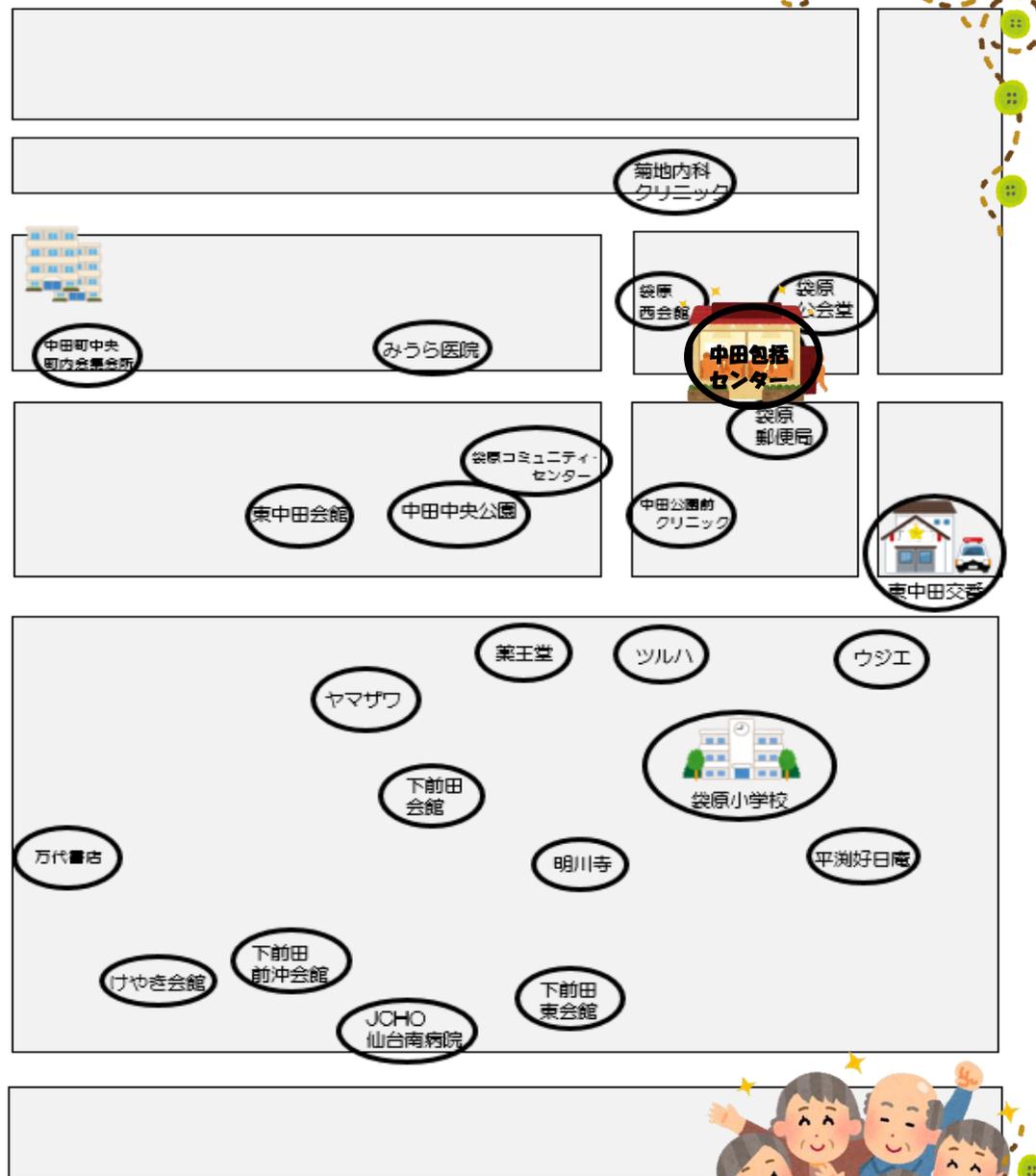
## 『認知症』早期発見のめやす

- もの忘れがひどい
- 判断・理解力が衰える
- 時間・場所が分からない
- 人柄が変わる
- 不安感が強い
- 意欲がなくなる

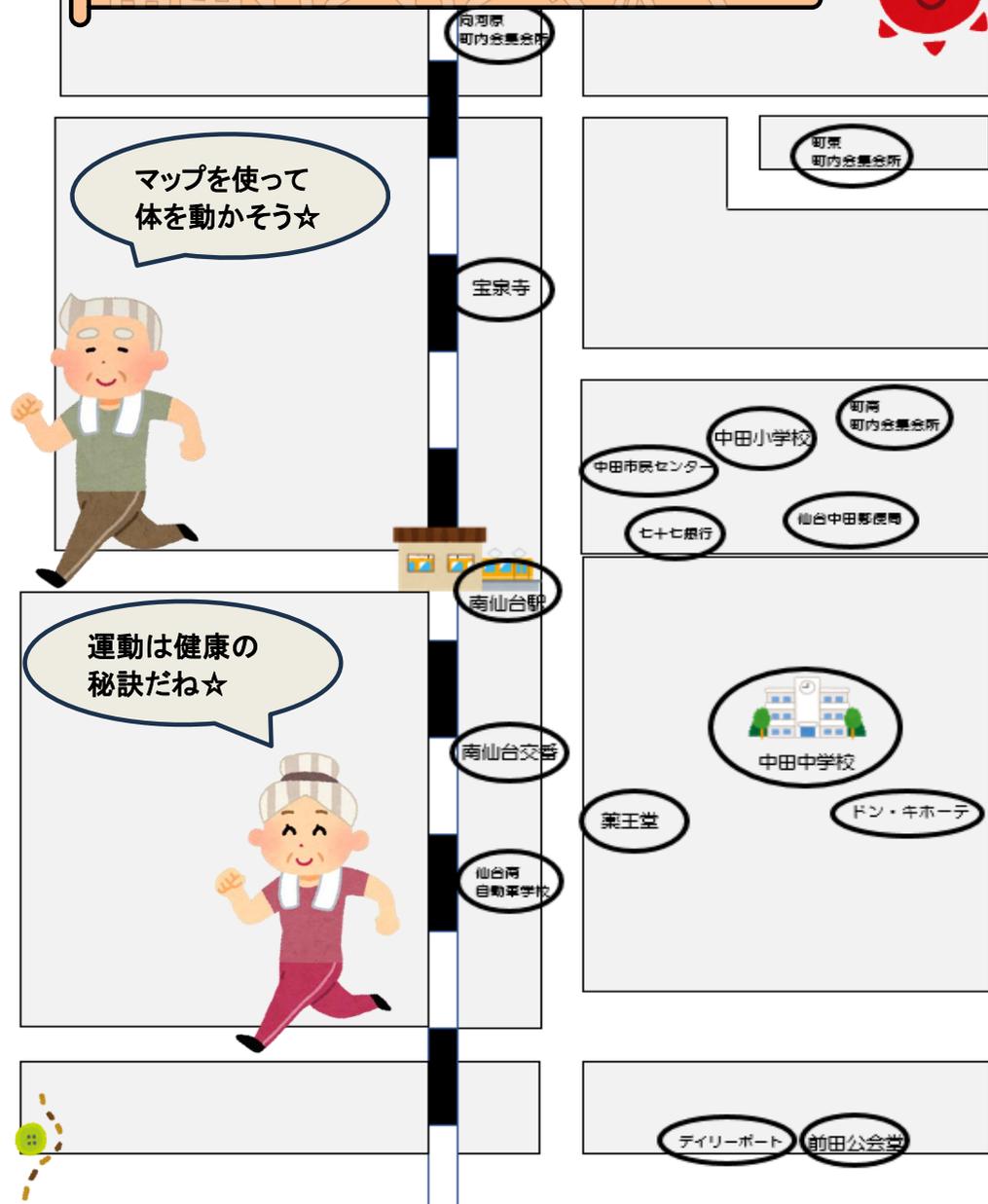


※認知症の人と家族の会リーフレット抜粋

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」会員の経験からまとめたものです。  
医学的な判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下さい。  
いくつか思い当たる事があれば、かかりつけ医などに相談してみるとよいでしょう。



# 中田わくわくマップ



かかりつけ医が**いる**場合

かかりつけ医が**いない**場合

かかりつけ医へ受診・相談



初めてでも診察可能な 病院へ受診・相談

**\* 菊地内科  
クリニック**

※仙台市かかりつけ医認知症 対応力向上研修を受けている 先生がいる病院です。

必要に応じて、専門医への紹介をしてくれます。

## 【認知症疾患医療センター】

- ・ 仙台西多賀病院
- ・ いずみの杜診療所
- ・ 東北医科薬科大学病院
- ・ 東北福祉大学せんだんホスピタル

## 【物忘れ外来】

- ・ 広南病院 など



## 【認知症対応薬局】

処方せんの受付や会計などで、認知症が疑われるような 様子に気づいたり、声掛け方法について学ぶ研修を通じ、 認知症の早期発見や対応に取り組んでいる薬局です。

- ・ ファーコス薬局ハーブ 中田町字前沖163-11

## 地域の身近な相談窓口

### 【地域にある高齢者相談窓口】

中田地区・中田中部地区にお住まいの方

#### 中田地域包括支援センター

住所：太白区東中田3丁目26-54

電話：022-393-6533

時間：月～金 8:30～17:00



### 【認知症の本人による相談窓口】

#### おれんじドア

住所：青葉区榴岡2-5-26

東北福祉大学東口キャンパス

電話：070-5477-0718

時間：月～金 10:00～15:00（問い合わせ先）



### 【介護家族による相談窓口】

#### 認知症の人と家族の会 宮城県支部

住所：青葉区上杉3-3-1

みやぎハートフルセンター4階

電話：022-263-5091

時間：月～金（祝日を除く） 9:00～16:00

### 出張相談所

中田地域包括支援センターでは、出張相談もおこなっております。ぜひ、ご利用ください！

#### 【ヤマザワ 中田店】

毎月第2水曜日 10:30～12:00

※場所の都合上、開催できない場合もあります。お手数ですが、電話（393-6533）で事前確認をお願い致します。

団体名	場所	団体名	場所
①前田町内会サロン	和ッハホール	⑦町東サロン	町東町内会集会所
②前田シニア元気塾	和ッハホール	⑧向河原サロン	向河原町内会集会所
③中央サロン	中央町内会集会所	⑨下古川サロン	中田老人憩いの家
④町南サロン	中田市民センター	⑩ウィンベルコーラス町内会サロン	ウィンベル集会所
⑤町中サロン	中田市民センター		
⑥町北サロン	中田市民センター		

※おおまかな場所や日時、内容などを聞きたい方は、包括センターまでご連絡ください。

このような場所もあります。

### 認知症カフェ あったかカフェ 袋原

日時：第3月曜日(偶数月) 13:30～



場所：袋原コミュニティセンター

参加費：100円（お茶菓子代）

物忘れに不安がある方も、認知症の方を介護されているご家族も、認知症に関心のある方も…お茶を飲みながら、

## 地域のつどいの場 ～元気で過ごすために～

- ・介護予防のための運動を中心に活動しているグループ
- ・様々な場所で行われているサロン

団体名	場所	団体名	場所
① はつらつ 健康クラブ	袋原コミュニティセンター	⑧(下前田東町内会) さわやかサロン	下前田東会館
② ふれあいサロン (トーンチャイム)	袋原コミュニティセンター	⑨ 下前田上町内会サ ロン	けやき会館
③(東中田町内会) サロン くらしの広場	東中田会館	⑩ 東陽苑 木曜茶話会	東陽苑会館
④ 平淵茶話会	平淵好日庵	⑪ 袋原中町内会 サロン(笑体亭)	袋原公会堂
⑤ 下前田成和 町内会サロン	下前田会館	⑫(下前田前沖町内会) 前沖日曜会	下前田前沖会館
⑥ 袋原南町内会 サロン	袋原コミュニティセンター	⑬AKIクラブ	袋原公会堂
⑦ 袋原西町内会 サロン	袋原西会館		

## 自分の思いを残したい

認知症と診断された時に、家族の事やお金の事、自分の将来への不安を感じるかもしれません。判断ができるうちにご自身の思いを伝えておくと家族も安心です。家族に意志を伝える様々な方法があります。

自分だけで何かを決めたり、お金や大事な物の管理が不安になってきた…

- 成年後見制度
- まもりーぶ仙台



今は自分で決められるが今後のことが不安…  
大事なことは今のうちに自分で決めておきたい…

- 任意後見制度
- 遺言書

※手続きの方法や制度の詳細については、地域包括支援センターにご相談下さい。

このような方法もあります。

### 【終活】

人生の終わりに向けて、前向きに準備することで、今をよりよく生きる活動のことです。



### 【エンディングノート】

もしもの時のために、伝えておく必要のあることを書き記しておくためのノートのことです。



## 地域のつどいの場 ～元気で過ごすために～

地域には、様々な活動を行っているつどいの場がたくさんあります。一緒に参加して、元気な体を維持しましょう！！

### ・老人クラブ

団体名	主な活動場所	団体名	主な活動場所
東の会	東中田会館	向河原老壮クラブ	向河原町内会集会所
下前田老人クラブ青葉会	けやき会館・下前田前沖会館	町南丹頂クラブ	中田市民センター
親和会	袋原公会堂	町東あゆみ会	町東集会所
東陽苑友遊クラブ	東陽苑会館	中央いきいきクラブ	中央町内会集会所
平瀬 南天会	平瀬好日庵	町中新生クラブ	中田市民センター
袋原南みのり会	袋原コミュニケーションセンター	下古川老壮クラブ	中田老人憩いの家
楽笑会	袋原西会館		

## 介護サービスについて

不安や心配ごとをひとりで抱え込まないように、介護サービスを上手に利用しましょう。

### 【居宅介護支援事業所】（ケアマネジャーがいます）

- ・七福介護センター…741-0319
- ・楽・楽介護センター…306-1687
- ・篠原介護支援センター…241-6675
- ・JCHO仙台南病院附属居宅介護支援センター…306-2071

### 【訪問介護事業所】

- ・四郎丸ヘルパーステーション…306-2722
- ・楽・楽介護センター…306-1687
- ・CATWORK…796-6255
- ・ヘルパーステーションゆずり葉…281-8286

### 【施設】

- ・仙台南病院附属介護老人保健施設…306-1731

### 【グループホーム】

- ・愛の家グループホーム仙台東中田…306-2160
- ・ツクイ袋原グループホーム…306-3181
- ・やすらぎホーム中田…226-7750

### 【デイサービス】

- ・みどりの杜デイサービスセンター…397-8487
- ・しのはら健康いきいき体操教室（篠原整骨院）…241-6675
- ・エウレカケア…398-4981

### 【小規模多機能居宅介護】

- ・小規模多機能型居宅介護事業所 結いの館…741-0671

### 【看護小規模多機能居宅介護】

- ・看護小規模多機能居宅介護 あゆみ…797-6028



※中田地域の事業所に関しては、包括センターまでお問合せ下さ