



認知症ケアパス

認知症のことが気になるあなたへ

～知るこゝと、つながるこゝとで
不安から安心へ～



仙台市

本書の使い方（はじめに）

この冊子を手にとっていただき、ありがとうございます。

今のあなたは、もの忘れに悩みながら自分が認知症かもしれないと不安な気持ちで毎日を過ごしていたり、認知症と診断されてまだ日が浅く、信じられない気持ちで辛い思いをしているかもしれません。あるいは、すでに長く認知症の治療をしているとか、認知症の人を介護しているかもしれません。

**不安を一人で背負わないように、
あなたに知ってほしいことが3つあります。**

.....

**①認知症になっても、社会とのつながりの中で
生活が続けられること**

.....

②早めに病院に行き、相談することが大切なこと

.....

③相談窓口がたくさんあること

.....

この冊子は、相談窓口や医療のこと、病気を周囲に伝えるかどうか、日々の暮らしのことなど、たくさんのことが書いてあります。

どこから読んでもわかるようになっていますので、今すぐにすべてを
読む必要はありません。

あなたが、知りたいページから読んでみてください。



目次

認知症基本法・新しい認知症観	2
認知症とともに生きる先輩からのメッセージ	3
認知症ケアパスについて	4
相談先・サービスガイド	6

I. 認知症のことが気になったら

1. 相談したい	8
2. 病院について	10
3. 認知症ってなに?	12

II. 教えてこれからの暮らし

1. 伝える? 伝えない?	14
2. 自分のことを自分で決めたい	16
3. 人と交流できる場所	18
4. 元気な体を維持したい	19

III. これからの暮らしを続けるための サービスや制度

1. 日常生活で困ったときに	20
2. 仕事を続けたい	24
3. お金のことが心配	26
4. 自動車の運転が不安	28
5. 住まいや施設のこと	29

別 冊

「相談先等一覧」

認知症基本法

「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が令和6年1月1日に施行されました。

すべての認知症の人が、基本的人権（人が生まれながらに持っていて、誰からも奪われない権利）を持っている個人として、その人自身の意思によって自分の暮らしをおくることができるようにしなければならないと定めています。

新しい認知症観

「認知症になったら何もできなくなる」「何もわからなくなる」
そんなイメージを持っていますか？

認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあります。

「新しい認知症観」とは、認知症になっても、住み慣れた地域で仲間などつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという考え方です。

古い認知症観

（他人ごと、問題重視、疎外、絶望）

- ①他人ごと、目をそらす、先送り
- ②認知症だと何もわからない、できなくなる
- ③本人は話せない/声を聞かない
- ④おかしい言動で周りが困る
社会の負担
- ⑤危険重視
- ⑥周囲が決める
- ⑦本人は支援される一方
- ⑧認知症は恥ずかしい、隠す
- ⑨地域で暮らすのは無理
- ⑩暗い、萎縮、あきらめ、絶望的

新しい認知症観

（わがごと、可能性重視、ともに、希望）

- ①わがごと、向き合う、備える
- ②わかること、できることは豊富にある
- ③本人は声（サイン）を出せる/声を聴く
- ④本人が認知症バリアの中で一番困っている
バリアをなくし、暮らしやすい地域を創る先駆け
- ⑤あたりまえのこと（人権）重視
- ⑥本人が決める（決められるような支援）
- ⑦本人は支え手でもある。「ともに」ある、支え合う
- ⑧認知症でも自分は自分、オープンに
- ⑨地域の一員として暮らし、活躍
- ⑩楽しい、のびのび、あきらめず、希望を

出典：令和5年1月 認知症地域支援体制整備全国合同セミナー資料
（認知症介護研究・研修東京センターホームページ）をもとに作成

認知症とともに生きる先輩からのメッセージ

認知症のご本人とご家族に学生が「診断されたとき、どのように感じましたか?」「今感じている日々のよろこびやたのしみはなんですか?」などのインタビューを行いました。

認知症のご本人とご家族の等身大の想いと、日々希望を持って生きる姿をぜひご覧ください。

【ご本人からのメッセージ】・「できることは自分でしたい」「ゆっくりと見守ってほしい」

【ご家族からのメッセージ】・「人とのつながりを大切に」「ひとりで悩まずかかえこまず
つながれば必ずアドバイスをもらえる」

認知症のご本人からの メッセージ動画



認知症のご家族からの メッセージ動画



認知症のご本人・ご家族・制作に 関わった学生からのメッセージ動画



認知症になっても活躍している方がたくさんいます。

【動画の内容】

- ・認知症サポーター養成講座で『想いを伝える』
- ・草むしりなどをして『はたらく』
- ・ノルディックウォーク講師として
- ・仲間たちと集まって『知恵を出し合う』
- 『得意なことを活かす』
- ・合唱団で『仲間たちと歌う』

ロングインタビュー版には活躍しているご本人からのメッセージもあります。
ぜひご覧ください。

【ご本人からのメッセージ】

- ・「認知症になってもみんな同じ」
- ・「仲間と生活の工夫を学び合える場がある」
- ・「遠慮しないで普通に話して笑い合いたい」
- 「認知症になってもあきらめずに挑戦してほしい」
- ・「このメンバーで誰かのためにはたらくことが好き」
- ・「仲間と一緒に歌うのは楽しい」

活躍する認知症のご本人の動画

ダイジェスト版



ロングインタビュー版



認知症ケアパスについて

認知症ケアパスとは、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、家族の方など、いろいろな状況の方が「いつ」「どこに」「どのような」相談先があるのか、サービスが受けられるのか、などの認知症とともに生きるために必要な情報を整理したものです。



仙台市の認知症ケアパス

仙台市の認知症ケアパスは、専門職だけではなく、認知症と診断された本人や家族の方と共に作成しました。以下はこの冊子を手にとっていただいた皆様へのメッセージです。

丹野 智文様(認知症の本人・おれんじドア代表)

仙台市認知症ケアパスは記憶に不安がある人、認知症と診断されて不安がいっぱいの当事者に直接読んでいただきたいと思って作りました。進行や症状は人それぞれ違うのですべてをひとくくりにして落ち込むのではなく、診断前や診断直後に良き理解者や当人同士で出会うことがその後の人生を大きく変えると私は実感しています。進行していても工夫する事でより良く生活している当事者がたくさんいます。そのヒントがたくさん詰まった冊子になっています。

若生 栄子様(認知症の人と家族の会宮城県支部代表)

この認知症ケアパスは当事者や家族も一緒に参加して作った冊子です。多くの方が、認知症かもしれないと不安になった時、一人で悩まず、どこかに相談し、誰かとつながることで一歩前に進むことができます。知りたい情報がたくさん載っている私たちの認知症ケアパスは、認知症と診断されても、安心して暮らせる方法を見つけることができる、そのための道しるべの一冊になっていると思います。

仙台市3つのケアパス

仙台市の認知症ケアパスは3種類あります。いま手に取っていただいている「**認知症ケアパス**」のほかに「**個人版認知症ケアパス**」と「**地域版認知症ケアパス**」があります。

個人版認知症ケアパス

認知症と診断をされた本人の声やそのときの思い、くらしの工夫などの役立つ情報をのせています。また、自分の好きなもの・大切にしていることや自分の気持ち、これからやりたいことを書き留められるので、周囲の人やケア関係者等に想いを伝えるのにも役立ちます。

認知症の人の意思決定を支援するツールのひとつとしてご活用ください。



地域版認知症ケアパス

各地域包括支援センターが作成し、あなたの身近な地域における相談先等の地域情報が掲載されています。



【仙台市HP】

仙台市・認知症ケアパス

検索

あなたに応じた相談先・サービスガイド

認知症かもしれない

少しの手助
自立した生

相談したい
8ページへ

- ・地域包括支援センター ・ピアサポート
- ・認知症の人と家族の会 ・認知症初期集中支援チー
- ・病院 ・認知症対応薬局(P.13)

病院について
10ページへ

- ・かかりつけ医 ・認知症サポート医
- ・かかりつけ歯科医(P.19) ・認知症疾患医療セン

人と交流できる場所
18ページ

- ・おれんじドア ・仕合わせの会 ・仕合わせの会in
- ・本人・若年認知症のつどい「翼」
- ・認知症スポーツカフェ「ほっと」
- ・みはるカフェ ・若年のつどい女子会

元気な体を維持したい
19ページへ

- ・介護予防自主グループ ・歯科健診
- ・介護予防教室 ・フレイル予防応援教室 ・デイサ

日常生活で困ったときに
20ページへ

- ・仙台市認知症の人の見守りネットワーク事業
- ・SOSネットワークシステム(警察)
- ・希望をかなえるヘルプカード

仕事を続けたい
24ページへ

- ・精神障害者保健福祉手帳 ・仙台市障害者就労支援
- ・ハローワーク ・仙台市生活自立・仕事相談センタ
- ・仙台市シルバーセンター総合相談センター
- ・いずみの杜診療所地域連携室RBA相談室

お金のことが心配
26ページへ

- ・自立支援医療(精神通院)
- ・傷病手当
- ・雇用保険失業給付 ・介護休業給付

自動車の運転が不安
28ページへ

- ・運転免許を考える本人のつどい
- ・安全運転相談ダイヤル(警察)
- ・宮城県運転免許センター
- ・敬老乗車証
- ・ふれあい乗車証

住まいや施設のこと
29ページへ

認知症の状態に応じた相談先や利用できるサービスをまとめたものです。

けがあれば
活ができる

手助けや介護があると安心

常に介護が必要になった

ム

ター

いずみの杜



ービス

・通所リハビリ ・訪問リハビリ
・訪問歯科診療

・緊急通報システム ・食の自立支援サービス
・介護保険サービス

センター
ー「わんすてっぷ」



・障害年金
・生活保護



・認知症高齢者グループホーム ・サービス付き高齢者向け住宅