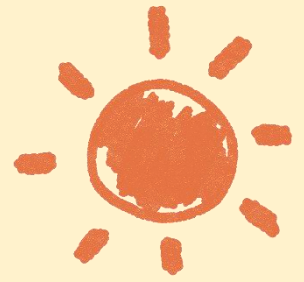


もの忘れ



こんな変化が気になったら





# はじめに

自分自身が、そして身近な人に

ちよっともの忘れが増えてきた等

の気になる変化が出てきた際に

是非、手にとっていただきたい

冊子です。

# 目次

---

- 「認知症」早期発見のポイント ..... 1 p
- 地域にある相談できる場所 ..... 3 p
- 認知症予防にむけて ..... 8 p
- しっかり相談したい方（病院） ..... 13 p
- しっかり相談したい方（相談機関等） 18 p
- 青葉区北ブロック圏域地図 .....



# 家族がつくった 「認知症」早期発見のめやす



もの忘れ  
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

時間・  
場所が  
わからない

- 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 10. なれた道でも迷うことがある

人柄が  
変わる

- 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

不安感  
が強い

- 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

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いやがる

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、かかりつけ医などに相談してみることがよいでしょう。



## ちょっと認知症のことを知りたい方

青葉北ブロックにある  
認知症の相談ができる  
「つどいの場」を  
紹介したページになり  
ます。

➡ 3 ページへ



## 認知症を予防したい方

これからも元気である  
ために！  
各包括エリアにある  
「活動の場」を紹介した  
ページになります。

➡ 8 ページへ



## しっかり相談したい方

①病院に相談したい ➡ 13 ページへ

②相談機関に相談したい ➡ 18 ページへ

認知症の  
相談ができる

ちょっと認知症のことを知りたい方へ

## 地域にあるつどいの場



認知症の本人同士や介護家族同士、地域の人や専門職などがつどい、自由に語り合ったり、お互いの経験を共有できる場所があります。

仙台市では、身近な相談ができる『つどいの場』を概ね3つのタイプに分けています。

### 認知症カフェタイプ

認知症の人やその家族と、地域の人、専門職と一緒に集い交流し、認知症や暮らしの工夫などの情報を得ることで、ともに認知症への理解を深めます。



### 家族交流会タイプ

主に、ご家族を中心としたつどいです。お互いの思いや悩み、経験などを語り合い、認知症や暮らしの工夫などの情報を共有できる会など、様々な会があります。



### ご本人中心タイプ

主に、ご本人を中心としたつどいや相談窓口です。



※上記の分類に当たらないもの（サロン等）や、不定期のもの、私的に開催されている会合もあります。

認知症の  
相談ができる

# 青葉区北ブロックのつどいの場

## 【第一中学校区】

名称	土曜の音楽カフェ♪
会場	東北福祉大 ステーションキャンパス 3階 ステーションカフェ
開催頻度	月1回(1月、8月はお休み) 第1土曜日
開催時間	13:30~15:15
内容	語り合い、ティータイム、専門職による講話・相談
特徴	オランダ方式のカフェでBGMは生演奏。申込、予約は不要。本、パンフレットの紹介。相談コーナー設置
参加費	無料
問い合わせ先	認知症介護研究・研修センター TEL022-303-7550 国見地域包括支援センター TEL022-727-8923

名称	八幡和(なごみ)カフェ
会場	弥勒院 2階 和室 (青葉区八幡1丁目4-19)
開催頻度	月1回(12月はお休み) 第3木曜日
開催時間	13:30~15:00
内容	語り合い、ティータイム、専門職による講話・相談
特徴	オランダ方式のカフェでBGMは生演奏。申込、予約は不要。本、パンフレットの紹介。相談コーナー設置
参加費	無料
問い合わせ先	国見地域包括支援センター TEL022-727-8923

名称	まちの音楽カフェ♪
会場	貝ヶ森市民センター 2階会議室
開催頻度	月1回 曜日不定期
開催時間	13:30~15:00
内容	語り合い、ティータイム、専門職による講話
特徴	生演奏の音楽タイム
参加費	無料
問い合わせ先	せんだんの里実習室 TEL022-303-7552

## 【吉成中学校区】

名称	午後の音楽 café
会場	せんだんの杜リベラ荘（青葉区国見ヶ丘 7-141-9）
開催頻度	月1回 火・木いずれか…月ごとに違います
開催時間	13：30～15：30
内容	語り合い、ティータイム、専門職による講話・相談
特徴	ミニコンサートとものわすれの話。展示・相談コーナー設置。申込、予約は不要。本、パンフレットの紹介あり。
参加費	無料
問い合わせ先	せんだんの杜 TEL022-277-1122 国見ヶ丘地域包括支援センター TEL022-303-3805

## 【中山中学校区】

名称	せんじゅカフェ
会場	特別養護老人ホームせんじゅ（青葉区西勝山 14-10）
開催頻度	月1回
開催時間	13：30～15：30
内容	語り合い、ティータイム、専門職による講話・相談
特徴	申込、予約は不要。
参加費	無料（ケーキセット 300 円）
問い合わせ先	特別養護老人ホームせんじゅ 277-9455

## 【桜丘中学校区】

名称	介護のひとコマ交流会 ほっとタイム
会場	みやぎ生協 桜ヶ丘店 2階 集会室
開催頻度	年7回 概ね奇数月
開催時間	13：30～15：00、もしくは 10：00～12：00
内容	語り合い、ティータイム 専門職による相談・講話
特徴	介護経験から伝えたい情報、聞きたい本音や胸の内、ストレスを感じた時のほっとする解消法等を話し合う。 認知症について地域へ情報発信の場とする。
参加費	無料
問い合わせ先	桜ヶ丘地域包括支援センター 022-303-5870



## 【台原中学校区】

名称	ふらっとカフェ
会場	台原東部連合町内会集会所
開催頻度	月1回 第4土曜日
開催時間	13:00～15:00
内容	語り合い、ティータイム 専門職による講話・相談
特徴	地域の住民が気軽に参加し、交流できる場です。 住民の方々が楽しく過ごすことができ、ゆるやかに認知症について学ぶことができる場です。
参加費	無料
問い合わせ先	台原地域包括支援センター 022-272-5360

## 【北仙台小学校区】

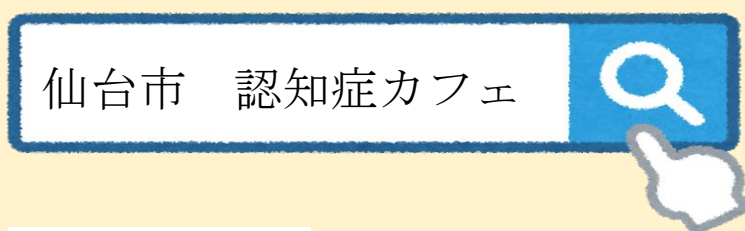
名称	オレンジカフェすまいる
会場	①Café HAMAYU ②北仙台コミュニティセンター
開催頻度	月に1回 概ね第3金曜日(祝祭日は除く)
開催時間	13:30～15:00 ※途中参加、途中退席可
内容	語り合い、ティータイム 専門職による相談・講話
特徴	様々な人との“つながり”と“交流”を大切にしています。 会場は隔月で変わり、講和中心の北仙台コミュニティセンター、ミニ講話とのんびりとしたおしゃべり中心のcafé HAMAYU(はまゆう)で開催しています。
参加費	300円
問い合わせ先	社会福祉法人東北福祉会 せんだんの館 担当：阿部、小渡 022-303-0371

名称	認知症予防教室
会場	北仙台コミュニティセンター
開催頻度	①第1・3・5 木曜日（どなたでも参加可） ②第2・4 木曜日（男性限定）
開催時間	10：00～12：00
内容	認知症予防の講話、歌などのアクティビティ
特徴	運動を中心に、楽しく認知症予防に取り組みます。 栄養や認知症に関する学習も行います。
参加費	無料
問い合わせ先	双葉ヶ丘地域包括支援センター 022-275-3881

## 【詳細な認知症カフェ・家族交流会情報は…】

- ・仙台市のホームページ上に「認知症カフェ・家族交流会の開催情報」という一覧がありますので、より詳細な情報を得ることができます。

※こちらの冊子に掲載されている「認知症の相談ができるつどいの場」は、仙台市の認知症カフェ・家族交流会開催情報には掲載されていないところもあります。



←認知症カフェ・家族交流会開催情報一覧へ

# 活動的な生活で認知症を予防しましょう

「元気な体でいる」ことは認知症の進行予防にも関わる大事なことです

## 認知症予防の為の生活習慣のポイント

### 運動

- 少なくとも2日に1回20分～60分程度の有酸素運動(ウォーキング、水泳、ジョギング等)を行いましょう。

### 食事

- 青魚を食べる機会を増やしましょう。  
例) アジ・サバ・イワシ等
- 緑黄色野菜を食べましょう。  
例) ホウレンソウ・にんじん・トマト
- 水分補給を忘れずに。  
1日1リットル～1.5リットルを目安に

### 生活リズム

- 食事の時間は規則的に
- 歯磨きなどの口腔ケアをしっかりと
- 外出の機会をつくりましょう  
友人との交流、地域のイベント等外に出る機会を意識的に作ることでメリハリのある生活を心掛けましょう。

### 脳の活性化

- 脳を意識的に鍛えることで活性化させましょう。  
人との交流や知的活動は脳を活性化します。  
例) 日記をつける。友人の家を訪ねる。メモを取りながら電話する。



# 地域にある介護予防活動の場

**介護予防**とは、運動で身体を動かすこと、食生活や口の健康について考えること、生きがいつくりや生涯学習などに取り組むことで市民一人ひとりが住みなれた地域でいきいきと過ごせるような取り組みです。  
明るく健康に過ごすために、「**介護予防**」を始めてみませんか？

元気な体でいるために、身体を動かす機会や人と交流する機会をつくっていくことが大切です。

地域のなかにあるサークル、人との交流を楽しみながら活動するのも、健康な身体作りには良い機会です。

“年のせい”とあきらめず、自分なりの活動の場を見つけていきましょう。



## 延ばそう！健康寿命



読書やテレビや新聞、日記や手紙を書くなど。

趣味の時間を楽しんで★

【精神的】



【身体的】

【社会的】



散歩や運動  
日常で身体を動かそう!!

地域の活動、友達との  
おしゃべり！人との交流を♥



# 第一中学校区の介護予防の場



## 1. 自主グループ

1	名称	国見リフレッシュクラブ
	会場	国見コミュニティセンター 2階
	開催頻度	毎週金曜日
	開催時間	10:00~12:00
2	名称	広瀬川元気クラブ
	会場	三滝集会所
	開催頻度	毎月第1・3月曜日
	開催時間	10:00~11:30
3	名称	柏木町内会健康部 青空クラブ
	会場	柏木朝日プラザ 3階 集会室
	開催頻度	毎月第1、3水曜日
	開催時間	10:00~11:00

## 2. サークル

1	名称	八幡軽体操クラブ
	会場	八幡コミュニティセンター 2階 大広間
	開催頻度	毎月第2、4木曜日
	開催時間	10:00~11:30
2	名称	貝ヶ森軽体操クラブ
	会場	貝ヶ森市民センター 2階 会議室
	開催頻度	毎月第2、4木曜日(第1、3になることあり要問合せ)
	開催時間	10:00~11:30

【自主グループの問合せ先】

国見地域包括支援センター

TEL022-727-8923

## 2. その他

(1)地域包括支援センター(022-727-8923)が主催する介護予防教室

(2)八幡コミュニティセンター(022-274-5104)

国見コミュニティセンター(022-274-6182)で開催しているサークル活動

(3)貝ヶ森市民センター(022-279-6320)で開催しているサークル活動

(4)各町内会の集会所で活動しているサークル活動

※上記については、それぞれ主催のセンターなどにお問合せください。

## 【第一中学校区 曜日別】

①認知症の相談ができるつどいの場

②介護予防の場

	午前	午後
<b>日</b>		
<b>月</b>	10 : 00～12 : 00 ②広瀬川元気クラブ(第1・3)	
<b>火</b>		13 : 30～15 : 00 ②まちの音楽カフェ(曜日変更あり)
<b>水</b>	10 : 00～11 : 00 (第1・3) ②柏木町内会健康部 青空クラブ	
<b>木</b>	10 : 00～11 : 30 ②八幡軽体操クラブ(第2・4) ②貝ヶ森軽体操クラブ(第2・4)	13 : 30～15 : 00 ①八幡和カフェ
<b>金</b>	10 : 00～12 : 00 ②国見リフレッシュクラブ	
<b>土</b>		13 : 30～15 : 15 ①土曜の音楽カフェ

※不定期開催 :

※開催日は、天候等により急に変更する場合があります。ご参加の際は予めご確認ください。

病院に相談したい



## 認知症の相談ができる病院



### 認知症疾患医療センター

認知症をわずらったご本人とご家族が住みなれた地域で安心して生活できるための支援の1つとして、鑑別診断や地域における医療機関の紹介等を行う認知症の専門医療機関です。

仙台市では4つのセンターを指定しています。



### 認知症の診断ができる病院

『認知症疾患医療センター』のほかに、もの忘れ外来がある医療機関や精神科、神経内科、脳神経外科、老年内科など認知症の診断をしてくれる病院が仙台市内に何ヶ所かあります。ほとんどの病院が、事前の予約、かかりつけ医の紹介状等が必要になっています。



### かかりつけ医

認知症の診断をしてくれる病院の多くは、受診する際に予約・紹介状が必要な場合が多くあります。

かかりつけ医がいる場合は、最初にかかりつけ医に相談し、適切な医療機関（専門医）を紹介していただきましょう。





# 病院を受診するとき

専門の病院を受診される際は、事前の予約や紹介状が必要な場合があります。予め、病院側に連絡して予約等をしていくと安心です。



確定診断

認知症疾患医療センター

相談・受診

連携



認知症をわずらったご本人  
もの忘れがきになる人  
介護されている家族

相談・受診



確定診断

認知症の診断が  
できる病院

連携

紹介

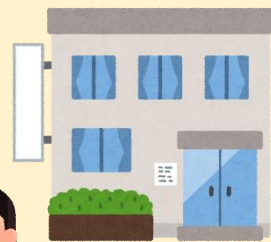
病院に行く前に...

- ① 気になる症状
- ② 気になる症状はいつから始まったか
- ③ 日常生活での困りごと
- ④ 現在、治療中の病気、服薬している薬
- ⑤ 食欲や睡眠状況などをメモしていくと安心です。

相談・受診

連携

紹介



かかりつけ医



## 仙台市の認知症疾患医療センター



医療機関名	住所	電話番号
医療法人社団清山会 いずみの杜診療所	泉区松森字下町 8-1	022-341-5850
独立行政法人国立病院機構 仙台西多賀病院	太白区鉤取本町 2-11-11	022-245-2122
学校法人東北医科薬科大学 東北医科薬科大学病院	宮城野区福室 1-12-1	070-5093-3615
学校法人柊檀学園 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	022-303-0133

## 第一中学校区にある医療機関



医療機関名	住所	電話番号
医療法人社団初心会 杜のホスピタル・あおば	青葉区八幡 6-9-3	022-718-8871
医療法人 土橋内科	青葉区八幡 2-11-8	022-272-9220
医療法人人愛会 石川内科	青葉区八幡 2-18-2	022-272-9767
貝ヶ森きむら医院	青葉区貝ヶ森 6-15-8	022-279-7200

## 吉成中学校区にある医療機関



医療機関名	住所	電話番号
吉成台内科胃腸科	青葉区吉成台 1-2-5	022-303-2320

## 桜丘中学校区にある医療機関



医療機関名	住所	電話番号
桜ヶ丘クリニック 内科	青葉区桜ヶ丘 7-22-8	022-303-2555
やすだクリニック 内科・小児科・胃腸科	青葉区桜ヶ丘 4-19-16	022-278-1731
桜ヶ丘あおぞら内科 内科・循環器科・リウマチ科	青葉区桜ヶ丘 2-13-3	022-279-0255

## 台原中学校区にある医療機関



医療機関名	住所	電話番号
台原高柳病院	青葉区台原 6-6-33	022-273-2525
江川クリニック	青葉区旭ヶ丘 4-35-27	022-274-1205

## 北仙台小学校区にある医療機関



医療機関名	住所	電話番号
東勝山なかざわ内科・ アレルギー科	青葉区東勝山 3-14-11	022-728-8181
若山医院 内科・循環器内科	青葉区東勝山 3 丁目 4-5	022-341-5575

認知症について相談したい



## 認知症の相談ができる窓口



### 介護家族による相談窓口

介護家族が自身の体験を下に、認知症の本人と向き合う際の心構えや、各種サービスの活用等についてのご相談に応じます。電話相談のほか、認知症の人と家族の会の事務室での個別相談もあります。

名称	認知症の人と家族の会 宮城県支部
日時	毎週月曜日～金曜日（祝休日を除く） 9：00～16：00
場所	仙台市青葉区本町 3-7-4
連絡先	022-263-5091



### 認知症の本人による相談窓口

もの忘れなどで不安を抱える方や認知症と診断されたご本人のための総合相談窓口です。相談会の日時や場所は直接問い合わせてください。

名称	おれんじドア
日時	毎月第4土曜日 14：00～16：00
場所	東北福祉大学ステーションキャンパス 3階 ステーションカフェ
連絡先	070-5477-0718



## 地域包括支援センター

地域にある高齢者の総合相談窓口です。保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員等がおり、認知症相談のほか、医療・介護・暮らしの困りごとのご相談に応じます。お住まいの地区により担当の地域包括支援センターが決まっています。

### 【国見地域包括支援センター】

所在地	仙台市青葉区八幡 4-2-1 早美ビル 102
連絡先	TEL022-727-8923                      Fax022-727-8924
利用方法	電話・訪問・来所での相談
日 時	月曜日～金曜日（土日、祝休日を除く）8：30～17：30
閉所日	年末年始(12/29～1/3) 土日祝日
費用	無料
担当地区	仙台第一中学校区 (広瀬町・柏木の一部、角五郎、八幡、国見、貝ヶ森)



## 民生委員

厚生労働大臣から委嘱され、それぞれの地域において、常に住民の立場に立って相談に応じ、必要な援助を行い、社会福祉の増進に努める方々であり、「児童委員」を兼ねています。お住まいの地区で担当の民生委員さんが決まっており、一番身近に福祉の相談を受けてくれます。

## もの忘れ



# こんな変化が気になったら



【2019 年度版】

### ◆さいごに…

私たちは日頃、地域からのご相談を受ける際、『もっと早く相談して欲しかった』という思いを抱くことがあります。それだけ、身近な人にも相談できず、地域の人にも言えず、限界まで頑張ってから相談にみえる方が多くいるのだと感じています。

身近な地域でいつまでも認知症の当事者の方、ご家族が安心して暮らしていけるように、私たちは“あれっ？”と変化を感じた時点でその方に適した場につながってほしいと思い、地域の方々にご理解を得ながら、この冊子を作成しました。

この冊子を手にすることで、少しでも不安がなくなり「つながり」が生まれることを願っています。

### ◆作成：青葉区北ブロック地域包括支援センター

国見地域包括支援センター	【第一中学校区担当】
国見ヶ丘地域包括支援センター	【吉成中、中山中学校区担当】
桜ヶ丘地域包括支援センター	【桜丘中学校区】
台原地域包括支援センター	【台原中学校区】
双葉ヶ丘地域包括支援センター	【北仙台小学校区】

※五十音順



**【連絡先】**

国見地域包括支援センター

電話：022-727-8923

