

もの忘れが心配なあなたへ

認知症ケアパス

～みんなの安心、分かる・見える・つながるを大切に～



私たちに希望を待たせて

認知症は終わりにくい

私を支えてくれる人がいる

出会った

「翼」はさき仲間と笑顔

健康を

歌いたい旅行したい

運動したい遊みたい

できることは沢山の

認知症にたどってほしい

若年認知症のつどい「翼」提供

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、認知症を患った家族の介護を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、たくさんの方が書いてあります。

今すぐに全てを読む必要はありません。あなたの気持ちが少し落ち着いたときに、ゆっくり読んでみてください。

目次

相談したい	4
病院について	6
認知症ってなに?	8
伝える? 伝えない?	10
教えて! これからの暮らし	
元気な体を維持したい	12
人と交流できる場所	13
ほっとできる場所を探しているご家族へ	16
仕事を続けたい・何かの役に立ちたい	18
お金のことが心配	20
困ったときに助けてほしい	22
自分のことを自分で決めたい	24
住まいや施設のこと	25



教えて！これからの暮らし ～より良い日々のために～

認知症かもしれない

相談したい
(4ページへ)

【専門職による相談窓口】……… 地域包括支援センター
【介護家族による相談窓口】……… 認知症の人と家族の会
【認知症の本人による相談窓口】……… おれんじドア

病院について
(6ページへ)

認知症疾患医療センター 認知症サポート医

【公的なサービス】……… 認知症初期集中支援チーム

【公的なサービス】……… 訪問指導

元気な体を
維持したい
(12ページへ)

【無料で参加できる教室】

介護予防自主グループ(一部有料のグループもあります)
介護予防教室



【無料で利用できる

介護予防・生活支援
元気応援教室

介護予防・生活支援
元気応援教室

人と交流
できる場所
(13ページ)

【認知症の本人を中心とした相談窓口やつどい】………
【認知症の本人や家族、地域住民が参加し、専門職がいる会】………
【介護家族が中心の会】………
【外出するためのサービス】………

家族がほっと
できる場所
(16ページへ)

【相談窓口】……… 仙台市障害者就労支援センター 八ローワーク仙台
【活動場所】……… 老人クラブ

【活動場所】……… 若年認知症のつどい「翼」 認知症スポーツ

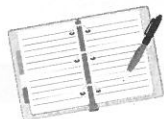
生活保護 失業給付 介護休業給付

障害年金制度

お金のことが
心配
(20ページ)

【介護保険外の公的なサービス】……… SOSネットワーク
【民間のサービス】……… 有償ヘルプサービス
【その他】……… みやぎ生活協同組合

困ったときに
助けてほしい
(22ページ)



【公的・制度・サービス】……… まもりーぶ仙台 クーリング・

【介護保険外】……… サービス付き高齢者向け住宅 有料老人

【介護保険外サービス・介護保険のサービス】……… 住宅改造費

自分のことを
自分で決めたい
(24ページへ)

住まいや
施設のこと
(25ページへ)

認知症ケアバスとは、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、介護家族の方
など、いろいろな状況の方に読んでいただくため、認
知症の当事者や介護家族の実際の声をもとにして、い
つどこで・どのようなサービスが受けられるのかの

情報をまとめたものです。認知症の当事者や介護家族
が感じる不安の多くは、“これからの暮らしの見通しの
つかなさ”や“相談窓口の分かりづらさ”にあります。
そのような不安が解消されるよう、認知症とともに生
きる旅の道しるべとして認知症ケアバスがあります。

常に介護が必要になった



認知症カフェ 各区障害高齢課・各総合支所保健福祉課
宮城県支部



訪問看護

サービス……… 訪問指導

サービス事業
デイサービス

【介護保険のサービス】……… デイサービス 通所リハビリ 訪問リハビリ

サービス事業
デイサービス

【介護保険のサービス】……… デイサービス

おれんじドア 仕合わせの会 若年認知症のつどい「翼」 認知症スポーツカフェ「ほっと」
認知症カフェ
家族交流会
障害者保健福祉サービス(移動支援)



カフェ「ほっと」

精神障害者保健福祉手帳 自立支援医療(精神通院医療)

システム 緊急通報システム機器の貸し出し 食の自立支援サービス 寝具洗濯サービス

河北新報販売店 仙台市ガス局 郵便局 有償ボランティア

【介護保険外の公的サービス】……… 訪問理美容サービス

【介護予防・生活支援サービス事業】……… 訪問型サービス

【介護保険のサービス】……… 訪問介護

【介護保険外の公的サービス】……… 介護用品の支給

オフ制度 成年後見制度

ホーム

助成制度 住宅改修

【介護保険のサービス】……… 施設サービス 小規模多機能型居宅介護・看護小規模多機能型居宅介護
福祉用具貸与・福祉用具購入

相談したい

初めて相談するときは、誰でも緊張したり、やっぱりやめようかなと引き返したくなったりするものです。中には、相談窓口を知ってから数年かかって、やっと電話ができたという人もいます。しかし、今のあなたの不安や苦しさをひとりで抱えないために、早めに相談することをお勧めします。

相談窓口ではどのような相談ができますか？
また、どのような人が話を聞いてくれるのですか？

どんなことでも相談できます。今の気持ちをただ聞いてほしいときも利用してかまいません。専門職がいる窓口、介護家族がいる窓口、認知症の本人が相談にに応じている窓口などがあります。

相談はしたいのですが、
名前や住所を言わなければいけませんか？

匿名でも相談できます。また、対面で相談できるほか、電話でも相談できます。相談内容が他にもれることはありませんので、安心して相談しましょう。窓口に行く場合は、事前に電話で予約を入れておくことをお勧めします。

サービスのご紹介

介護家族による相談窓口

公益社団法人 認知症の人と家族の会 宮城県支部

介護家族が自身の体験をもとに、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事務室での個別相談もあります。

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丁目7-4
☎022-263-5091

認知症の本人による相談窓口

おれんじドア

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お問い合わせください。

電話 070-5477-0718
(毎週月曜日～金曜日 10:00～15:00)

専門職による相談窓口

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ています。

区	名称	☎	区	名称	☎	区	名称	☎
青葉区	五橋	022-716-5460	宮城野区	高砂	022-388-7828	太白区	四郎丸	022-242-6351
	上杉	022-221-5569		福田町	022-388-6101		富沢	022-748-0503
	国見	022-727-8923		燕沢	022-388-3690		茂庭	022-281-4115
	木町通	022-216-3722		鶴ヶ谷	022-388-3801		秋保	022-399-2205
	双葉ヶ丘	022-275-3881	若林区	六郷	022-289-2111	泉区	泉中央	022-372-8079
	葉山	022-273-4910		沖野	022-294-0380		将監	022-772-5501
	台原	022-727-5360		河原町	022-262-1180		寺岡	022-378-8886
	花京院	022-716-5390		七郷	022-288-7581		高森	022-341-3665
	大沢広陵	022-399-6154		大和蒲町	022-782-8510		松森	022-772-6220
	あやし	022-392-2230		遠見塚	022-781-3877		向陽台	022-343-1512
国見ヶ丘	022-303-3805	太白区	愛宕橋	022-215-8822	南光台	022-251-8850		
南吉成	022-719-5733		八木山	022-229-0811	八乙女	022-301-9811		
桜ヶ丘	022-303-5870		西多賀	022-307-3383	虹の丘・加茂	022-373-9333		
小松島	022-233-6954		長町	022-304-2154	長命ヶ丘	022-725-3068		
宮城野区	岩切		022-255-2524	郡山	022-748-0455	根白石	022-376-8310	
	東仙台		022-782-3511	山田	022-307-4440	南中山	022-343-5561	
	宮城野	022-355-2381	西中田	022-741-5290				
	榴岡	022-297-5906	袋原	022-393-6533				

※地域包括支援センターは中学校区を基本に担当区域が決まっています。各区障害高齢課・総合支所保健福祉課へご確認ください。また、仙台市ホームページからでも担当の地域包括支援センターを検索することができます。スマートフォン等の方は、こちらからどうぞ



認知症カフェ

認知症の本人も交えて地域の誰もが集える場所です。専門職への相談もできます。カフェの詳細は14ページをご覧ください。

区役所・総合支所

○青葉区障害高齢課	代表☎022-225-7211	FAX 022-225-5117
○宮城野区障害高齢課	代表☎022-291-2111	FAX 022-298-0717
○若林区障害高齢課	代表☎022-282-1111	FAX 022-282-1280
○太白区障害高齢課	代表☎022-247-1111	FAX 022-247-3824
○泉区障害高齢課	代表☎022-372-3111	FAX 022-372-8005
○宮城総合支所保健福祉課	代表☎022-392-2111	FAX 022-392-0571
○秋保総合支所保健福祉課	代表☎022-399-2111	FAX 022-399-2580

病院について ～早めの受診をお勧めします～

日々の暮らしに不安や葛藤を感じたら、少しでも早く病院を受診することをお勧めします。早いうちに診断を受ける事は、これからもあなたらしく過ごすために大切なことです。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。紹介状があると専門医への受診や連携がスムーズになります。

「何科」を受診すれば良いですか？

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、老年内科などを受診すると良いでしょう。

医師に何を伝えたら良いのですか？

あなたが心配に思っていることを伝えてください。受診前にあらかじめ相談したいことをメモにしておき、当日医師に渡すと、伝えたいことや聞きたいことが整理できて、診療に役立つ場合があります。ご家族も、ご本人の前でどうしても言いにくいことはメモにして、あらかじめ受付に渡しておくとも良いでしょう。

また、医療機関に「医療連携室」や「相談室」がある場合は、受診に関して困っていることの相談ができます。

【メモにしておくの良いこと】

- * 気になる症状
- * 気になる症状はいつから始まったか
- * 日常生活の中での困りごと
- * 現在他に治療している病気
- * 現在飲んでいる薬
- * これまでにかかったことのある病気

【その他、聞かれるかもしれないこと】

- * 食欲や睡眠の状況

知ってこらむ

“在宅医療”をご存知ですか？

「病院ではなく住み慣れた自分の家で療養したい」「最期の時まで馴染みの我が家にいたい」という願いをサポートするため、医師や歯科医師、看護師、薬剤師などの医療専門職がご自宅に訪問して、診療を行うのが在宅医療です。あなたが望むライフスタイルに合わせて医療のあり方も選択できます。詳しくは地域包括支援センターへご相談ください。

【みやぎのお医者さんガイド】

※病院を調べたい方は下記のアドレスで検索してみてください

🔍 <http://medinf.mmic.or.jp/>

【在宅訪問歯科診療について】

🔍 <http://s-da.or.jp/sfp/zsh>

声

*本人は自分が病気だという意識がないから、受診させようと思って絶対に行きませんでした。相談窓口で相談して、認知症初期集中支援チームを覚えてもらって、自宅に来てもらいました。詳しい検査は病院に行かなければできないけれど、来てもらったことで安心しました。(介護家族)

*認知症かと不安に思っているならば、早めに病院に行って診断してもらった方が良いでしょう。記憶が悪いなどで不安が多ければ多いほど、さらに記憶が悪く、体調も悪くなります。認知症は決して恥ずかしい病気ではありません。誰でもなり得る病気です。認知症と言われてからでも趣味を見つけていきいきと暮らしている人もいます。(当事者)

サービスのご紹介

認知症疾患医療センター

(平成30年3月現在)

認知症の診断と治療を専門的にを行い、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。

❖ いずみの杜診療所

電話 022-341-5850
月～金曜日9:00～16:30(祝日・年末年始を除く)

❖ 仙台西多賀病院

電話 022-245-2122
月～金曜日9:00～16:30(祝日・年末年始を除く)

❖ 東北医科薬科大学病院

電話 070-5093-3615
月～金曜日8:30～17:15(祝日・年末年始を除く)

❖ 東北福祉大学せんだんホスピタル

電話 022-303-0133
月～金曜日9:00～16:00(祝日・年末年始を除く)

認知症初期集中支援チーム

認知症になってもご本人の意思が尊重されながら、住み慣れた地域での生活が送れるように、専門職によるチームが相談に応じています。

電話 地域包括支援センター、
区役所・総合支所(5ページ参照)

訪問指導

区役所の専門職がご自宅を訪問し、相談に応じています。

電話 地域包括支援センター、
区役所・総合支所(5ページ参照)

訪問看護

主治医の指示により看護師等がご自宅でのケアを実施します。

電話 地域包括支援センター(5ページ参照)、
担当ケアマネジャー



認知症ってなに？

認知症とは、病気の名前ではなくて、状態のことをいいます。脳の病気や脳に影響を及ぼす体の病気により、これまで培ってきた知識や技術が失われ、社会生活に支障をきたすようになった状態をいいます。誰もが経験することになる脳の老化現象が正常の加齢過程よりは早く出現し、年齢に比して強く現れ、また促進された状態ともいえます。

認知症かもしれないと思ったらどうしたら良いですか？

認知症には治るものもあるので、専門的な診断が必要です。硬膜下血腫や正常圧水頭症などは外科的に、甲状腺機能低下症などは内科的に治療します。高齢者では脱水や薬で意識がくもり、認知症のようにみえる場合もあるので早めの受診をお勧めします。

どんな症状に気をつければ良いのですか？

以前とはなにかが違う、という感覚がもっとも初期の兆候として大切です。少し進行してくると以下のような症状が現れます。

代表的な症状として、さっきのことを覚えていないことがあり、そのため同じ話のくり返しや置き忘れ、しまい忘れ、重ね買い、火の消し忘れなどの記憶のことや、話しことは適切に出なくなる、理解できなくなる、周囲に対して無関心になったりすることで人間関係での変化が現れることもあります。また、つり銭の計算が苦手になる、リモコンや炊飯器などの日用品の使用手順がわからなくなる、家事や仕事の段取りが苦手になるなど、家庭や職場での変化が起こる場合もあります。道順や他人の顔が分からなくなったり、がまんして待つのが苦手になることもあります。

認知症のタイプにはどのようなものがありますか？

代表的な認知症には以下の4つのタイプがあります。(内閣府・政府広報オンラインを参考)

アルツハイマー型認知症

もの忘れから始まる場合が多く、他の主な症状としては、段取りが苦手になる、薬の管理ができないなどの症状があります。

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。

血管性認知症

脳梗塞や脳出血、脳動脈硬化などが原因で発症する認知症です。もの忘れや言語障害などが現れやすく、早いうちから歩行障害も出やすい特徴があります。

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。

どのようにして診断するのですか？

問診・認知機能検査・身体検査・血液検査などによる臨床診断と、CTやMRI、脳血流SPECTなどによる画像診断を総合して診断します。

どのような治療をするのですか？

また、どのようにケアすれば良いのですか？

アルツハイマー型認知症とレビー小体型認知症には、進行を遅らせる薬が知られていますが、血管性認知症では脳梗塞や脳出血の再発予防が大切です。前頭側頭型認知症は本人が好む生活パターンを大切にすれば穏やかに暮らすことができます。

認知症によって現れる、記憶障害や物事の段取りが苦手になること、行動の異変などは、目に見えない機能の障害であり、見えざる障害とも呼ばれます。最初のうちは、少しも病気には見えないので、なぜ忘れるのか、なぜ分からないのか、と周りから責められがちですが、これは足の麻痺のある人になぜ立てないのか、というのと同じことです。見えざる障害による生活の不自由を理解し、さりげなく補いながら、なにより本人の意思を大切にしたい関わりを続けることが大切です。

認知症のしくみ

サービスのご紹介

認知症に関して電話で聞きたいとき

若年性認知症コールセンター

☎0800-100-2707(無料)

ご利用時間は月曜日～土曜日(10:00～15:00)です。

認知症110番(公益財団法人 認知症予防財団)

☎0120-654-874(無料)

ご利用時間は月曜日・木曜日(10:00～15:00)です。

認知症に関する情報が得られるホームページ

認知症介護情報ネットワーク(DCネット)

🔍 <https://www.dcnet.gr.jp/>

認知症介護研究・研修センター(東京・大府・仙台)が運営しています。

相談e-65.net

🔍 <http://sodan.e-65.net/basic/>

イーザイ株式会社が運営しています。

知ってこらむ

“認知症対応薬局”をご存知ですか？

薬局では、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。現在はそれにプラスして、認知症の早期発見や早期相談に力を入れている薬局(右の「認知症対応薬局」のロゴマークを良く見える場所に掲示しています)も増えており、病院や地域包括支援センター等と連携し、あなたの困りごとが改善できるように取り組んでいます。また、認知症対応薬局を調べたい方は下記のアドレスで検索してみてください。【認知症対応薬局一覧】🔍 http://senyaku.org/?page_id=508



認知症対応薬局

伝える? 伝えない?

認知症は多くの方が耳にすることばになりましたが、認知症であることを伝えるのは、容易なことではありません。誰にどこまで伝えるかは、あなた自身が決めて良いことです。また、伝えない自由もあります。その人とのこれからの関係を考えて、ゆっくり答えを出せば良いのです。

認知症であることを

周りの人に伝えるメリットは何ですか?

認知症であることを周囲に伝えるには、大きな不安を感じることでしょう。

しかし、実際に打ち明けた方の話によると、想像に反して周囲の反応は温かく、それまでと変わらずに辛いときも楽しいときも一緒に過ごせるパートナーになれたと言います。あなたに打ち明けることの不安があるように、周囲の人にもそのことを受け止める時間が必要です。早い段階で打ち明けることにより、周囲の人も受け止める準備ができ、あなたが困った時に、きっと心強い味方になってくれます。

認知症であることを家族や会社、友人に

伝えた方が良いでしょうか?

信頼できる人に伝えることで、あなたは大きな安心に包まれるでしょう。話して理解をしてもらうことができれば、あなたが生活をしやすい面もあるでしょう。

家族が認知症になりました。

ご近所や遠くの親族に伝えた方が良いでしょうか?

迷いがある時には、急いで結論を出す必要はありません。あなたの気持ちが定まってから伝えることで相談相手となってくれる場合も沢山あります。

友人が認知症かもしれません。

本人や家族に伝えた方が良いでしょうか?

周囲から当事者や介護家族へ伝えることは、容易ではありませんし、伝え方にも相当な配慮が必要で、現実には難しいことです。ひとりで抱え込まず、相談窓口にご相談してみましょう。

声

*認知症のことをご近所の人に話すかどうか悩みました。ちょっとした時に出て行ってしまう、ひとりの時間はどうしているのか、とても心配でした。思い切って、近所の人に事情を話してみました。気持ちがホッとしました。近所の方が気にかけて外で見かけた際に声をかけてくれます。(介護家族)

*誰にでも言わなくていいし、最初は一人でもいいと思います。勇気を出して一人に病気のことを伝えたら、もう一人もう一人と伝えることができました。周りの人は助けたいと思っていても、何をしたら良いのかが分からないでいたみたいです。わたしも最初は病気のことを話したら、周りとの縁が切れてしまうのではないかと感じていました。でも、偏見を持つ人はいなかったし、助けてもらいながら、さらに絆が強くなった気がします。病気をオープンにして良かったなあ。(当事者)

*夫のものの忘れ、仕事の失敗が目立つようになり、受診しました。そこでアルツハイマーと先生から家族に告げられました。先生は本人には言いませんでした。わたしは夫に言おうかどうしようか迷いましたが、結婚する時に、隠し事はしないでお互い何でも話す約束をしたので、辛かったけど伝えました。夫はもっと辛く、悔しかったと思います。(介護家族)

伝える?
伝えない?



教えて!これからの暮らし ～元気な体を維持したい～

あなたは、「なるべく介護に頼らず、元気な体でいたい」と思っているかもしれません。「元気な体でいる」ことは、役割を持ったり、人と交流する機会になり、あなたらしく生活するために大事なことです。

元気な体でいるために、何をしたらよいですか？

体を動かす機会や人と交流する機会を作りましょう。地域の中にあるサークルなどで、人との交流を楽しみながら活動するのも良いでしょう。腰が痛い、膝が痛いなどの症状があると日常の家事や買い物も億劫になります。“年のせい”と我慢せずに、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談してください。また、他に治療中の病気がある場合には、その病気を悪化させないように、きちんと治療することが大切です。

元気な体でいるために活用できるサービスには どんなものがありますか？

健康づくりのサービスを特色ごとに分けると下記のとおりです。

【無料※・仲間と一緒に】

- 介護予防自主グループ
- ※一部有料のグループもあります
- 介護予防教室
- 元気応援教室



【有料(介護保険サービスなど)・仲間と一緒に】

- デイサービス
- 通所リハビリ



【無料・個別】

- 訪問指導

【有料(介護保険サービス)・個別】

- 訪問リハビリ

※詳しくは区役所・地域包括支援センターの窓口で配布している〔シルバーライフ〕〔みんなで支える介護保険〕に記載されています。お問い合わせは5ページの地域包括支援センター、もしくは区役所・総合支所へお電話ください。

声

*スポーツカフェで認知症の本人と一緒に楽しく運動をしています。(介護家族)

*病気に関わらず、住み慣れた地域の方々と一緒に安全に、楽しく体力づくりができる場所を作りたいと思って活動しています。実際に認知症の方や難聴の方、麻痺がある方も参加されています。(サロンサポーター)

教えて!これからの暮らし ～人と交流できる場所～

今まで通り、家族や友達と一緒に時間を過ごしたり、新しい出会いを見つけたり、人との交流を楽しみましょう。

つながりを感じることで、心や体により刺激を与え、認知症の進行も遅らせることができます。

どのような場所があるのですか？

認知症の本人同士や介護家族同士が知り合い、自由に語り合ったり、お互いの経験を共有したりできる場所があります。同じ悩みを抱えた方の話を聞き、「自分以外にも同じような悩みを抱えている人がいる」ということがわかるだけでも、気持ちが楽になることもあります。また、以前からの馴染みの店に出かけたり、仲間と交流を続けることもとても大切なことです。あなたのペースを大切にしながら、自分らしくいられる場所、「ほっ」と一息つける場所にでかけてみませんか。一人での外出が不安な方は、付き添いのサービス(移動支援)もあります。詳しくは19ページの知るところをご覧ください。



元気な体を
維持したい

人と交流できる
場所

サービスのご紹介

認知症の本人を中心とした相談窓口やつどい

(平成30年3月現在)

区	名称	会場住所	開催頻度・時間	主な内容(参加費)	問い合わせ先
青葉	おれんじドア	国見1-19-1	月1回 14:00～16:00	認知症の本人による認知症総合相談窓口です。(無料)	070-5477-0718 おれんじドア実行委員会
	仕合わせの会	一番町4-1-3	月1回 10:30～12:00	もの忘れなどに悩む本人の集いです。(500円)	022-341-5850 いずみの杜診療所
泉	若年認知症のつどい「賢」	南光台7-1-30	月2回 10:30～15:00	若年性認知症の本人と家族の集いです。(600円)	022-263-5091 認知症の人と家族の会
	認知症スポーツカフェ「ほっと」	南光台7-1-33	月2回 10:00～12:00	若年性認知症の本人のために家族が始めました。(100円)	022-271-0956 認知症の人と家族の会 若年認知症のつどい「賢」

※開催場所や時間は変更になる可能性もありますので、必ず電話か仙台市ホームページで開催状況をご確認ください。

介護予防・生活支援サービス事業、介護保険のサービス

● 元気応援教室、デイサービス

詳しくは、地域包括支援センター(5ページ参照)か、担当ケアマネジャーにお問い合わせ下さい。

【認知症カフェ】認知症の本人や家族、地域の人が参加し、専門相談もできる会です（平成30年3月現在）

区	名称	会場住所	開催頻度・時間	主な内容(参加費)	問い合わせ先
青葉	福祉プラザ ふれあいカフェ	五橋2-12-2	年10回 14:00~15:30	語り合い、ティータイム、 相談等(100円)	022-716-5460 五橋地域包括支援センター
	アリスカフェ	上杉2-3-3	2か月に1回 13:30~15:00	語り合い、ティータイム、相談、 歌等(無料)	022-221-5569 上杉地域包括支援センター
	結力カフェ	上杉3-8-3	2か月に1回 13:30~15:00	語り合い、ティータイム、 相談等(無料)	022-221-5569 上杉地域包括支援センター 022-716-5390 花京原地域包括支援センター
	土曜の音楽カフェ	国見1-19-1	月1回 13:30~15:15	語り合い、ティータイム、相談、 講話、生演奏等(無料)	022-727-8923 国見地域包括支援センター
	八幡和(なごみ)カフェ	八幡1-4-19	月1回 13:30~15:00	語り合い、ティータイム、相談、 講話、生演奏等(無料)	022-727-8923 国見地域包括支援センター
	まちの音楽カフェ	貝ヶ森1-4-6	月1回 13:30~15:00	語り合い、ティータイム、相談、 講話、生演奏等(無料)	022-303-7552 せんだんの里
	オレンジカフェずまいる	東勝山1-26-6 または北根4-10-11	月1回 13:30~15:00	語り合い、ティータイム、相談、 講話等(300円)	022-303-0371 せんだんの館
	葉山オレンジカフェ	葉山町8-1	月1回 10:00~11:30	語り合い、ティータイム、相談、 講話等(無料)	022-273-4910 葉山地域包括支援センター
	午後の音楽café	国見ヶ丘7-141-9	月1回 13:30~15:30	語り合い、ティータイム、相談、 講話、生演奏等(無料)	022-303-3805 国見ヶ丘地域包括支援センター
	さくらんぼカフェ	南吉成7-14-1	月1回 13:30~15:00	語り合い、ティータイム、相談、 ゲーム等(無料)	022-719-5733 南吉成地域包括支援センター
	介護のひとコマ交流会 ほっとタイム	桜ヶ丘2-19-1	年7回13:30~15:00 または10:00~12:00	語り合い、ティータイム、相談、 軽運動等(無料)	022-303-5870 桜ヶ丘地域包括支援センター
	ハッピーカフェ	幸町2-23-10	月1回 13:30~15:30	語り合い、ティータイム、相談、 講話等(100円)	022-233-6954 小松原地域包括支援センター 022-792-4649 グループホーム よもぎ荘
	ここいわカフェ	岩切分台1-1-2	年6回 13:30~15:00	語り合い、ティータイム、 相談等(100円)	022-255-2524 岩切地域包括支援センター
	カフェとも・宮城野	萩野町3-12-1	月1回 13:30~15:30	語り合い、ティータイム、相談、 軽運動等(100円)	022-781-9852 SOMPOカフェ 仙台萩野町居宅介護支援
宮城野	Cafeゆうゆう	小田原1-9-53	月1回 14:00~16:00	語り合い、ティータイム、 相談等(100円)	022-297-5906 楠岡地域包括支援センター
	ひまわりカフェ	田子字富里223	月1回 10:00~11:30	語り合い、ティータイム、 相談等(無料)	022-388-6101 福田町地域包括支援センター
	お散歩カフェゆづる	鶴巻1-19-5	2か月に1回 14:00~15:30	語り合い、ティータイム、 相談等(200円)	022-352-3571 社の家ゆづる
	ごころカフェ	鶴巻2-1-13	月1回 13:30~15:00	語り合い、ティータイム、相談、 軽運動等(無料)	022-388-7626 Qアップスタジオ宮城野
	ラブコカフェ新寺	新寺1-8-1	月1回 13:00~15:00	語り合い、ティータイム、 相談等(無料)	022-716-5460 五橋地域包括支援センター
	オレンジカフェいっぶく	今泉字小在家東97-2	月1回 10:30~12:00	語り合い、ティータイム、相談、 軽運動等(100円)	022-352-3611 グループホームなつき荘
	ほっこりカフェ(生協)	沖野3-13-15	月1回 13:30~15:30	語り合い、ティータイム、 相談等(100円)	022-294-0380 沖野地域包括支援センター
	ほっこりカフェ(コベル)	上飯田1-17-58	月1回 13:30~15:30	語り合い、ティータイム、 相談等(100円)	022-294-0380 沖野地域包括支援センター
	ほっこりカフェ(すだちの里)	沖野1-40-1	月1回 13:30~15:30	語り合い、ティータイム、 相談等(100円)	022-294-0380 沖野地域包括支援センター
	ほっこりカフェ(萩の風)	上飯田字天神1-1	月1回 13:30~15:30	語り合い、ティータイム、 相談等(100円)	022-294-0380 沖野地域包括支援センター
	ほっとかふえ	南小泉字八軒小路5-4	月1回 14:00~15:30	語り合い、ティータイム、相談、 講話等(100円)	022-262-1180 河原町地域包括支援センター
	つむぐカフェ七郷	荒井7-37-1	2か月に1回 13:30~15:30	語り合い、ティータイム、相談、 講話等(300円)	022-288-7581 七郷地域包括支援センター
	大和町オレンジカフェ	大和町2-9-15	年4回 10:00~11:30	語り合い、ティータイム、 相談等(100円)	022-782-8510 大和町地域包括支援センター
	磯町・かすみ町オレンジカフェ	磯町32-18	年4回 10:00~11:30	語り合い、ティータイム、 相談等(100円)	022-782-8510 大和町地域包括支援センター

若林	荒井西オレンジカフェ	荒井1-59	年4回 10:00~11:30	語り合い、ティータイム、 相談等(100円)	022-782-8510 大和町地域包括支援センター
	ぶらっと♥カフェつむぎ	一本杉町1-2	月1回 10:00~11:30	語り合い、ティータイム、相談、 講話、生演奏等(200円)	022-781-3877 遊見塚地域包括支援センター
	すずらんカフェ	向山4-19-10	月1回 14:00~15:30	語り合い、ティータイム、 相談等(無料)	022-215-8822 麩宮橋地域包括支援センター
	八木山つながり会	八木山本町2-33-1	月1回 13:30~15:00	語り合い、ティータイム、 相談等(100円)	022-229-0811 八木山地域包括支援センター
	太白オレンジの会	西多賀3-1-1	月1回 13:00~15:00	語り合い、相談、 体験談等(100円)	022-307-3383 西多賀地域包括支援センター
	ほっとひといきカフェ	大崎町3-1	月1回 13:00~15:00	語り合い、ティータイム、 相談等(無料)	022-304-2154 長町地域包括支援センター
	虹色カフェ	長町8-18-1	月1回 13:00~15:00	語り合い、ティータイム、 相談等(無料)	022-304-2154 長町地域包括支援センター
	安めオレンジネットin天堂	諏訪町1-1	月1回 13:00~15:00	語り合い、ティータイム、相談、 軽運動等(100円)	090-6685-6163 安心オレンジネット
	つぼみカフェ	山田北前町13-1	月1回 13:30~15:30	語り合い、ティータイム、 相談等(100円)	022-307-4440 山田地域包括支援センター
	あったかカフェ袋原	東中田5-13-11	月1回 13:30~15:00	語り合い、ティータイム、 相談等(100円)	022-393-6533 袋原地域包括支援センター
	カフェ四郎丸	袋原5-17-33	月1回 14:00~15:30	語り合い、ティータイム、 相談、ゲーム等(100円)	022-242-6351 四郎丸地域包括支援センター
	泉崎かがやきサロン	泉崎1-29-15	2か月に1回 10:30~12:30	語り合い、ティータイム、相談、 講話、軽運動等(無料)	022-748-0503 富沢地域包括支援センター
	富沢まざらい〜んカフェ	富沢南1-9-5	月1回 13:00~15:00	語り合い、ティータイム、相談、 講話、軽運動等(無料)	022-748-0503 富沢地域包括支援センター
	だんだんオレンジカフェ	長町南3-35-10	2か月に1回 10:30~11:30	語り合い、ティータイム、相談、 講話等(無料)	022-748-0503 富沢地域包括支援センター
泉	和音〜わおん〜 (ランチ会型認知症カフェ)	泉中央2-16-1	3か月に1回 10:30~13:00	語り合い、ティータイム、相談、 講話、料理等(300円)	022-372-8079 泉中央地域包括支援センター
	まちなかカフェ	泉中央4-7-4	月1回 10:00~11:30	語り合い、ティータイム、 相談等(100円)	022-372-8079 泉中央地域包括支援センター
	こもれびカフェ	七北田字日野3-4	2か月に1回 10:00~11:30	語り合い、ティータイム、 相談等(100円)	022-372-8079 泉中央地域包括支援センター
	喫茶ポルト	泉中央南15	月1回 14:00~15:30	語り合い、ティータイム、 相談、ゲーム等(無料)	022-347-3371 社会福祉法人豊泉会
	白百合カフェ	本田町20-8	2か月に1回 14:00~15:30	語り合い、ティータイム、 相談等(100円)	022-218-3044 社会福祉法人山台白百合会
	さくらカフェ	将監5-2-1-1	月1回 14:00~16:00	語り合い、ティータイム、 相談等(200円)	022-772-5501 将監地域包括支援センター
	地域交流カフェパロス グアサロン	寺岡1-25-7	月1回 13:00~15:00	語り合い、ティータイム、 相談等(100円)	022-378-8886 寺岡地域包括支援センター
	てらおかふえ	実沢字立田屋敷17-1	月2回 13:30~15:30	語り合い、ティータイム、相談、 講話等(100円)	022-378-8877 ふわりの会
	ほっ♥カフェ	鶴が丘1-37-1	月1回 10:00~11:30	語り合い、ティータイム、 相談等(無料)	022-772-6220 松森地域包括支援センター
	十八ヶ所〜というカフェ〜 【南光台第三町内会】	南光台4-32-25	年3回 10:00~12:00	語り合い、ティータイム、相談、 講話、軽運動等(100円)	022-773-3611 八乙女地域包括支援センター
	十八ヶ所〜というカフェ〜 【南光台5丁目町内会】	南光台5-27-12	年3回 10:00~12:00	語り合い、ティータイム、相談、 講話、軽運動等(100円)	022-773-3611 八乙女地域包括支援センター
	なないろカフェ虹の丘	虹の丘4-6-2	年3回 10:00~12:00	語り合い、ティータイム、 相談等(無料)	022-373-9333 虹の丘・加茂地域包括支援センター
	なないろカフェみずほ台	みずほ台20-6	年2回 10:00~12:00	語り合い、ティータイム、 相談等(無料)	022-373-9333 虹の丘・加茂地域包括支援センター
	かむりカフェ	根白石字清水屋敷35-1	3か月に1回 13:30~15:30	語り合い、ティータイム、相談、 軽運動等(無料)	022-376-8310 根白石地域包括支援センター

※開催場所や時間は変更になる可能性もありますので、必ず電話か仙台市ホームページで開催状況をご確認ください。

人と交流できる
場所

教えて!これからの暮らし ～ほっとできる場所を探しているご家族へ～

認知症の本人を怒ってはいけない、責めてはいけないと分かっている、介護を続けていれば、つい怒ってしまうことがあると思います。そして、怒ってしまったとき、あなたは自分を責め、悲しく苦しい気持ちになるのではないのでしょうか。

家族も、本人が認知症と診断されてから、そのことに向き合い、悩み、本人と一緒に乗り越えている当事者です。そのような中、家族がひとりで全てを抱え込むことは難しいでしょう。誰かと話す、どこかに出かける等、自分の時間を作ることはとても大切なことです。同じ介護家族の立場で体験や悩みを話し合える場所もあります。

適度に息抜きをし、リフレッシュすることで、認知症の本人ともう一度落ち着いて向き合うことができるようになり、本人の安心にもつながることでしょう。

声

*日々の介護に追われて、自分のことを考える余裕がありませんでした。『介護者サロン』を紹介され、参加するようになってから、妻の介護について相談できる場所が増えました。そして、介護者であるわたしの体のこと、生活のことを心配してくれる人に出会えました。ある日、スーパーへ買い物に出かけた時に、ばったり会ったスタッフの方から声をかけられた時は、本当にうれしかったです。ひとりじゃないんだと感じました。(介護家族)

*自分が失敗したことは分かっています。分かっているけど、どうして失敗したのかが分からないのです。だから、失敗して悪かったな、と思っている時に怒られると怒りに変わってしまうことがあります。(当事者)

*「まさかうちの母が・・・」という思いがありました。診断を受けてからも、なかなか受け入れられませんでした。先の不安ばかり考えていましたが、ケアマネジャーやヘルパーに相談するようになり、病気になった母のことを分かってくれている人がいることが心の支えになっていました。(介護家族)

*妻がアルツハイマー型認知症と診断され、得意だった料理の手順を間違えるようになってたりと、日常にも変化が出ました。現在、一緒に通っている歌声喫茶では、歌詞が読めず歌うことはできませんが、手拍子をしながら歩くことができ、周りの仲間も声をかけてくれます。昔撮った自分の花嫁姿の写真を見て笑顔を見せます。“愛しているよ”と言うとニコッと反応します。わたしは、妻の認知症を受け入れることに時間がかかりました。受け入れた今でも、出来ないことが増えるのがっかりはします。でも、恥ずかしいと思って妻を閉じ込めるのではなく、連れ出して良かったと思っています。(介護家族)

サービスのご紹介

【家族交流会】介護家族を中心としたつどいです

(平成30年3月現在)

区	名称	会場住所	開催頻度・時間	主な内容(参加費)	問い合わせ先
青葉	認知症高齢者の家族会	上杉1-5-1 (青葉区役所)	月1回程度 13:00~15:00	語り合い(無料)	022-225-7211 (内線6307) 青葉区障害高齢課
宮城野	認知症の人と家族の会の“つどい”	榴ヶ岡5	月1回 13:00~15:00	語り合い、体験談等(100円)	022-263-5091 認知症の人と家族の会
	ひなたぼっこの会	燕沢東3-8-10	年4回 10:00~11:30	語り合い、講話、体験談等(無料)	022-388-3690 燕沢地域包括支援センター
	ほっとひと息相談会	五輪2-12-35 (宮城野区役所)	月1回程度 13:30~15:00	語り合い(無料)	022-291-2111 (内線6742) 宮城野区障害高齢課
若林	認知症家族交流会	沖野3-13-15	月1回 13:00~15:00	語り合い、ティータイム、相談、体験談等(100円)	022-294-0380 沖野地域包括支援センター
	認知症家族のサロン「ぶらっと」	通見塚 1-14-20	月2回 13:00~17:00	語り合い、ティータイム、体験談(無料)	022-781-3877 通見塚地域包括支援センター
	認知症高齢者の家族交流会	保善院前丁3-1 (若林区役所)	月1回程度 13:30~15:00	語り合い(無料)	022-282-1111 (内線6744) 若林区障害高齢課
太白	富沢サロン	富沢1-18-10	年3回 13:30~15:00	語り合い、ティータイム、相談、体験談等(無料)	022-748-0503 富沢地域包括支援センター
	認知症家族の会 んだんだカフェ	茂庭台2-15-20	月1回 14:00~16:00	語り合い、ティータイム、相談、体験談等(100円)	022-281-4115 茂庭地域包括支援センター
	認知症高齢者 家族交流会	長町南3-1-15 (太白区役所)	月1回程度 13:30~15:00	語り合い(無料)	022-247-1111 (内線6307) 太白区障害高齢課
泉	認知症介護家族 交流会 すきっぷ	泉中央1-17-1	年4回 14:30~16:00	語り合い、ティータイム、講話・相談等(無料)	022-372-8079 泉中央地域包括支援センター
	わずれな草の会	向陽台4-7-14 伊藤コーポ102	月1回 13:30~15:30	語り合い、ティータイム、体験談等(100円)	022-703-0154 わずれな草の会
	家族交流会	将監8-2-1	2~3か月に1回 10:30~12:00	語り合い、ティータイム、相談、体験談(無料)	022-772-5501 将監地域包括支援センター
	ひまわりのつどい	南光台7-19-11	月1回 13:30~15:30	語り合い、ティータイム(無料)	022-251-8850 南光台地域包括支援センター
	YAOTOMEN's (やおとめんず) ～俺の介護～	八乙女2-3-2	月1回 18:30~20:00	語り合い、ティータイム、相談、体験談等(300円)	022-773-3611 八乙女地域包括支援センター
	認知症高齢者を 抱える家族のつどい	泉中央2-1-1 (泉区役所)	月1回程度 13:30~15:30	語り合い(無料)	022-372-3111 (内線6307) 泉区障害高齢課

※開催場所や時間は変更になる可能性もありますので、必ず電話か仙台市ホームページで開催状況をご確認ください。

【認知症カフェ】 認知症の本人や家族、地域の人に参加し、 専門相談もできる会です(14ページ)



家族がほっと
できる場所

教えて!これからの暮らし ～仕事を続けたい・何かの役に立ちたい～

認知症と診断されました。

仕事を続けたいのですがどうすれば良いのでしょうか?

まずは、部署の配置や仕事内容の見直しができないか職場に相談してみましょう。周りの人に認知症であることを打ち明けて、苦手になったことは手伝ってもらいながら、仕事を続けている人もいます。時間はかかってもゆっくりやればできることや、体調が優れないことがあることを周りの人に理解してもらうことが大切です。

これからやりたい仕事がありますが、もうできないのでしょうか?

あなたに働きたいという希望があるならば、それを諦めることはありません。あなたの得意なことを活かせる仕事をし、社会とのつながりを持つことが自信ややりがいにつながります。就労に関する相談窓口に行き、あなたの希望を伝えてみると良いでしょう。

声 *認知症になって、自分から仕事を辞めてしまう人もいますが、わたしは辞めませんでした。認知症でなくても周りに迷惑をかける時もあると思います。周りの人に、病気を理解してもらうことが大切だし、困っていることをきちんと伝えられる環境も必要だと思います。(当事者)

*物覚えが悪くなり、長年続けてきた仕事にも影響が出てきたので病院に行ったところ、アルツハイマー型認知症と診断されました。冷静に受け止めようと思う反面、“自分が自分でなくなっていく恐怖”も付きまといました。仕事も地域の役職も降りようと会長に話をしたところ「できることが全部なくなるわけじゃないから一緒にやれるところまでやろう」と声をかけてくれた時は嬉しかったです。今は残り少ない任期をできる範囲で続けています。先のことは正直考えていません。その時々で困ったことがあれば相談していきたいと思っています。(当事者)

知ってこらむ

自動車の運転について

2017年3月、道路交通法が改正されました。75歳以上の方で免許を更新する際や、認知機能が低下した場合に行われやすい特定の違反行為をした際の認知機能検査で、「認知症のおそれがある」と判定された人は、医師の診断が義務付けられることとなりました。医師から認知症と診断された場合、免許取り消し、または停止となります。みなさんが安全に暮らすための法律です。

サービスのご紹介

相談窓口

◎ 仙台市障害者就労支援センター

仙台市内にお住いの15歳以上の障害のある方を対象に、働く前の準備や就職活動、就労の継続について、一人ひとりあった支援を行います。

電話 022-772-5517
FAX 022-772-5519
泉区泉中央 2-1-1 泉区役所東庁舎5階

◎ ハローワーク仙台(仙台公共職業安定所)

障害のある方に対する職業紹介、就職後のアフターケアなどを行っています。

電話 022-299-8811
FAX 022-299-8832
宮城野区榴岡4-2-3 仙台MTビル4階

活動場所

◎ 若年認知症のつどい「翼」

合唱やレクリエーション、語り合いなどの活動を行っています。

電話 認知症の人と家族の会 宮城県支部
022-263-5091

◎ 認知症スポーツカフェ「ほっと」

スポーツやレクリエーションの活動を行っています。

電話 認知症の人と家族の会 若年認知症のつどい「翼」
022-271-0956

◎ 老人クラブ

社会奉仕やレクリエーション等の自主的な活動を行っています。

○対象者/おむね60歳以上の方

電話 区役所障害高齢課、総合支所保健福祉課
(5ページ参照)
仙台市老人クラブ連合会事務局
022-213-6811

知ってこらむ

障害のある方が利用できるサービスをご存知ですか?

介護保険の認定の有無に関わらず、精神障害者保健福祉手帳を取得している方、もしくは自立支援医療(精神通院医療)を受給している方は障害のある方のサービスを利用することができます。サービスには就労移行支援(就労を希望する65歳未満の方に、就労に必要な知識・能力向上の訓練をするもの)や就労継続支援(一般企業での就労が困難な方に働く場を提供し、能力向上のために必要な訓練をするもの)のほか、ひとりでの外出が困難な方が、余暇活動などの社会参加のために外出する際、ホームヘルパーが同行する移動支援というサービスもあります。

詳しくは、区役所障害高齢課へお問い合わせください(5ページ参照)。



教えて!これからの暮らし ～お金のことが心配～

認知症と診断されて、医療費や日々の生活費のことなど、たくさんの方が心配になっているかもしれません。お金のことを相談するのは気が引けてしまいがちですが、診断された後に活用できるサービスもありますので、一歩踏み出して相談してみることが大切です。

医療費が高くなりそうで心配です

上手に病気と付き合っていくためには、定期的な受診がとても大切です。医療費については、【自立支援医療(精神通院医療)】があります。福祉サービス利用に必要な【精神障害者保健福祉手帳】の申請と併せて、区役所の障害高齢課障害者支援係に相談してみましょう。

仕事を休む?辞める?

その時に何か役に立つ情報はありますか?

仕事をしていれば、しばらく病休を取る場合があるかもしれません。休職中の給料が支払われない時は、【傷病手当】を受給できることがあります。あなたの職場の総務担当課に聞いてみましょう。

やむを得ず仕事を辞めることになった時は、【雇用保険の失業給付】があります。また、家族を介護するために休業した時は、【介護休業給付】を受給できる場合があります。ハローワーク仙台(仙台公共職業安定所)に相談してみましょう。

失業保険の他にも、認知症で仕事が続けられなくなった時は、【障害年金】を受給できる場合がありますので相談してみましょう。

収入が減って生活が苦しくなりました。

病気や介護などのために収入が少なくなり、生活が苦しくなった時、その程度に応じて最低限度の生活を保障し、一日でも早く自分たちの力で生活できるよう支援する制度として【生活保護】があります。生活保護を受けるには、資産・能力の活用などの要件があるほか、世帯単位での適用となります。詳しくは、各区役所の保護課、宮城総合支所管理課に相談してみましょう。

その他、住宅や保険に関する制度はありますか?

住宅などのローンや生命保険の支払いについては、「ローン支払いの免除」、「保険料の減額・免除」ができないかを契約している金融機関・保険会社に相談してみましょう。

サービスのご紹介

障害のある方のサービス

自立支援医療(精神通院医療)

精神疾患を有し、通院による継続的な認知症の治療が必要な程度の症状のある方に対して、通院に係る医療費の自己負担分を一部公費で助成します。

電話 区役所障害高齢課、
総合支所保健福祉課(5ページ参照)

精神障害者保健福祉手帳

障害の程度により1級から3級に区別され、各種の福祉サービスが受けやすくなります。

電話 区役所障害高齢課、
総合支所保健福祉課(5ページ参照)

失業給付および介護休業給付

ハローワーク仙台(仙台公共職業安定所)

相談に行くときは、本人確認ができる身分証明書が必要です。

電話 022-299-8811
FAX 022-299-8832
宮城野区榴岡4-2-3 仙台MTビル4階

障害年金制度

障害により、日常生活に制限をうけるような状態になった場合で、一定の要件を満たしていることを条件に支給されます。年齢や加入している年金によって制度が異なります。詳しくは各窓口にお問い合わせください。

障害基礎年金

初診時国民年金に加入していた方、または20歳前や、60歳以上65歳未満(年金に加入していない期間)で、日本国内に住んでいる間に初診日がある方に支給されます。

電話 区役所保険年金課
宮城総合支所保険年金課
秋保総合支所保健福祉課

障害厚生年金(障害共済年金)

厚生年金(共済年金)に加入中の病気やけがによって障害者になった時、障害等級表のいずれかの状態になっている場合に支給されます。

電話 (青葉区・泉区)仙台北年金事務所 022-224-0891
(若林区・太白区)仙台南年金事務所 022-246-5111
(宮城野区)仙台東年金事務所 022-257-6111
なお、公務員の方については、下記にお問い合わせください。
所属官公署の所属共済組合



生活保護制度

資産や能力等を活用してもなお生活が困難となった場合に、その程度に応じて世帯単位で、最低限度の生活を保障する制度です。

電話 区役所保護課、宮城総合支所管理課
(5ページ代表番号)
※青葉区は保護第一課

教えて!これからの暮らし ～困ったときに助けてほしい～

あなたはこの先のことを思い、不安になっているかもしれません。あるいは、認知症のご家族がひとりで外出し、道に迷った時のことを考えて心配しているかもしれません。

そのような不安や心配ごとをひとりで抱え込まないように、あらかじめ、あなたの不安を解消してくれる団体やサービスを調べて活用したり、ご近所の方の力を借りたりするのも一つの備えです。

地域で相談できる人には、どのような人がいますか？

民生委員がいます。民生委員には守秘義務があるので、あなたはプライバシーを守られながら、安心して相談することができます。

また、親しくしている近所の方に、事前に事情を話しておくで安心です。その他、よく立ち寄るお店や交番の人、地区社会福祉協議会の福祉ボランティアなどにもあらかじめ相談し、なにかあった時に助けてもらえるようにしている人もいます。

ひとり暮らしですが、

ご近所以外で助けてくれるサービスはありませんか？

ひとり暮らしだと、突然体調が悪くなったらどうしよう？など心配はつきません。そういう時に、ボタンを押せば人が駆けつけてくれる【緊急通報システム機器の貸し出し】を行っています。また、【みやぎ生活協同組合】【河北新報販売店】【仙台市ガス局】【郵便局】とは、物品の配達時や検針時等に見守りを行い、異変があった場合に区役所に連絡する見守り協定も結んでいます。

外出先から帰って来ない時にはどうしたら良いですか？

認知症の人の中には、道に迷いやすくなったり、今いる場所がどこなのかわからなくなることがあります。姿が見えなくなったとき、ご家族などからの依頼をもとに協力者あてに情報をメールで配信し、速やかに発見・保護につなげるための取り組みである【仙台市認知症の人の見守りネットワーク事業】を、平成30年3月より開始しました。詳細については、仙台市ホームページをご覧ください。

また、行方が分からなくなった時に素早く探し始められるよう、行政や警察、民間の会社や市民が連携して検索を行う【SOSネットワーク】制度があります。事前に近くの交番や警察署に相談しておきましょう。

買物に出かけている間、ひとりにするのが心配です。

家族が不在になる日中など長時間の見守りサービスは、実費又は介護保険外で、NPO法人や介護保険の訪問介護事業所等で実施しています。

家事や自分のことができなくなったら、 自宅で暮らせなくなりますか？

日常生活の不自由な部分をサポートする仙台市のサービスがあります。布団等を丸洗いする【寝具洗濯サービス】、栄養バランスの良い食事を1日1回お届けする【食の自立支援サービス】、理美容のために外出することが難しくなってきた場合の【訪問理美容サービス】、介護用品が必要になった場合の【介護用品の支給】があります。その他、介護予防・生活支援サービス事業には【訪問型サービス】、介護保険のサービスには【訪問介護】があり、ホームヘルパーが家事や食事、入浴のサポートをします。一人で頑張らずにサービスを利用しながら、あなたらしい生活を送りましょう。

サービスを利用しても、 自分でできることはしていきたいと思います。

たとえサービスを利用したからといって、あなたの生活の全てを任せる必要はありません。日常の中の、あなたが不便に感じることや助けが必要な部分を頼めば良いのです。

実際、家事をホームヘルパーと一緒に分担している方も多くいます。できることを自分自身で行うことで、生活に自信と張りを取り戻すことができるでしょう。

※サービスについての詳細は区役所・地域包括支援センターの窓口で配布している(シルバーライフ)(みんなで支える介護保険)に記載されています。お問い合わせは5ページの地域包括支援センター、もしくは区役所・総合支所へお電話ください。

声

*緊急通報システムと自費でヘルパーさんをお願いしています。体調が悪くなった時、誰かが駆けつけてくれるのはとても安心です。近所の人も何かと声をかけてくれるので、自宅で一人、暮らしていくことができるのだと思います。(当事者)

*気になる方がいる時は、地域包括支援センター等と連携して対応しようと思っています。(警察署員)

*ちょっとした時間、離れた時に姿が見えなくなり心配しましたが、近所の人、事業所の人と一緒に探してくれて心強かったです。(介護家族)

知っところむ “認知症サポーター”を ご存知ですか？

認知症の本人や介護家族が地域の中で安心して生活できるよう、認知症を正しく理解し、楽しいことを一緒に楽しみ、困ったことをサポートする認知症サポーターがいます。

認知症サポーターは、認知症に関する講習を受け、サポーターの証としてオレンジリングを受けとります。

あなたのパートナーとして
力になってくれる人です。

認知症サポーターの印
(オレンジリング)



教えて!これからの暮らし ～自分のことを自分で決めたい～

認知症になっても自分のことは自分で決めていきたい。あなたにとって大切なもの・大切なことがいつでも、どこでも守られていくように、今のあなたにできることがあります。

この先、もの忘れが進んでも、私の今の気持ちや今後の望みを周りに伝える方法はありますか？

自分が大切にしていることや将来の希望、日々の気持ちなどを書き留め、周りの人と一緒に考えてもらうために活用できる【**個人版ケアパス**】もあります。医療や福祉サービスを利用するときに役立ち、あなたの思いが、家族や友人、医師やケア関係者に伝わり、尊厳を持ってよりよく暮らしていくためのひとつの指針になります。

知らないうちに騙されたり、
不当な契約を結んだりしてしまうのではと不安です。

訪問販売など特定の取引について、いったん契約した場合でも、契約書面を受け取った日から一定期間は理由なしで契約を解除することを認めるクーリング・オフ制度があります。また、あなたの意思を尊重しながら、あなたの代わりに契約を結んだり、財産の管理をすること等の支援をしてくれる成年後見制度があります。支援してくれる人と将来の約束をし、支援内容を決め、あらかじめ本人と支援者の間で任意に契約を行う任意後見制度もあります。

サービスのご紹介

☀️まもりーぶ仙台

福祉サービス利用に関する援助を行うことにより、地域において自立した生活が送れるように支援します。

☎️ 022-217-1610

☀️クーリング・オフ制度

☎️ 仙台市消費生活センター
022-268-7867

☀️成年後見制度

☎️ 仙台市成年後見総合センター 022-223-2118
仙台家庭裁判所後見センター 022-745-6090
区役所障害高齢課(5ページ代表番号)

声

*認知症と診断された時、“はあ、困ったな”と悪いことだけが頭に浮かびました。これからの人生があったのにと泣きました。告知されて1年は毎日悩む暗黒の時代でした。

自分で認知症を受け入れて生きて行っている人は認知症が進まないし聞き、認知症に対する考え方が変わりました。認知症と一緒に歩こう、認知症が人生を決めるのではない、残された人生は自分で決めよう、生活するための工夫をして前向きに生きようと思えました。今は、市民センターに行き活動しています。毎日の生活の全てに不便を感じますが、昔の景色に会うと昨日のこのように思い出せたり、毎日の生活を嬉しく思ったりできることが良かったと思っています。(当事者)

教えて!これからの暮らし ～住まいや施設のこと～

日々の安心を支えるベースにあるのは住まいです。人生の最後の時まであなたらしい暮らしができる場所を、あなた自身が選択し、決定することはとても大切なことです。

認知症と診断されたらすぐに
施設に入らなければなりませんか？

認知症と診断されても、住み慣れたご自宅での生活が続けられるように支援するサービスがたくさんあります。23ページにある日常生活のサポートのほか、デイサービスで食事や入浴をしながら日中を過ごしたりなど、介護保険のサービスを利用してご自宅での生活を続けている方もたくさんいます。

また、ご自宅内の段差をなくしたり、手すりを設置するなどの費用を助成する【**住宅改造費助成制度・住宅改修**】、自立した日常生活をサポートする【**福祉用具貸与・福祉用具購入**】、生活環境に応じて、事業所への「通い」を中心に、随時「訪問」や事業所への「泊まり」を組み合わせて利用できる【**小規模多機能型居宅介護・看護小規模多機能型居宅介護**】のサービスなどがあります。

自宅以外での生活を考える場合に、
どのような場所があるのですか？

介護保険サービスには、入浴や食事、日常生活の支援を受けながら少人数で共同生活ができる【**グループホーム(認知症対応型共同生活介護)**】、介護や機能訓練が受けられる【**特別養護老人ホーム・介護老人保健施設**】などがあります。

介護保険サービス以外では、バリアフリー構造の住まいでケアの専門家による安否確認や生活相談が受けられる【**サービス付き高齢者向け住宅**】や食事や介護など日常生活を送る上で必要なサービスが付いた【**有料老人ホーム**】があります。

※サービスについての詳細は区役所・地域包括支援センターの窓口で配布している(シルバーライフ)【みんなで支える介護保険】に記載されています。お問い合わせは5ページの地域包括支援センター、もしくは区役所・総合支所へお電話ください。

最後に

本冊子は「みんなの安心、分かる・見える・つながるを大切に」をコンセプトに作られました。

制作に携わった主なメンバーは、若くして認知症と診断された当事者、介護を経験した当事者、そしてそんな方々を日々支えている専門職です。かつては認知症になると、何もわからなくなり、何もできない人だと思われ、社会から隔離され、地域の人には言えない病気とされていました。そのためにサービスや相談先に「つながる」機会が限られ、仮につながったとしても、私たちは「もっと早く相談してほしかった」という無念さを感じていました。

私たちと仙台市は、認知症の当事者、そして家族が「安心」して暮らせる社会となるためには、複雑だと思われがちなサービスが「分かりやすく」「見える」ことが大切であると考えました。認知症という病気に絶望せず暮らせる仙台市になってほしいという願いや想いをこの冊子に込め、1年間にわたって多くの当事者の声を形にする作業を行ってきました。

認知症という病気はけっして終わりではなく新たな人生の始まりです。認知症になってもひとりの市民であり、ひとりの生活者であり続けます。冊子の中の認知症当事者の声、介護者の声それがそれを物語っています。その声の本冊子の編集作業を後押ししてくれました。

どうか、あきらめないでください。支えるためのサービスはたくさんあります。支えようと思っている地域の人、専門職はたくさんいます。あなたの声を聞かせてください。その声が社会を、地域を、そして仙台市をさらによりよく変えていくきっかけになるのです。そして、手に取ったあなたがこの冊子をバックに入れ、ここに掲載されているところに相談に行き、新たな旅立ちのきっかけになることを切に願っています。

仙台市認知症ケアバス作成ワーキング 矢吹 知之

仙台市認知症ケアバス作成ワーキング 名簿

(五十音順・敬称略)
平成29年3月時点

阿久澤 希望 (双葉ヶ丘地域包括支援センター)
伊澤 かおる (宮城野区障害高齢課高齢者支援係)
石原 哲郎 (みはるの杜診療所)
岩原 真紀子 (泉区障害高齢課高齢者支援係)
岩本 直美 (山田地域包括支援センター)
大内 友加 (根白石地域包括支援センター)
川井 丈弘 (いずみの杜診療所)
川勝 信子 (若林区障害高齢課高齢者支援係)
菅野 千佳 (東北医科薬科大学病院)
佐々木 麻衣 (太白区障害高齢課高齢者支援係)
丹野 智文 (おれんじドア-ご本人のためのもの忘れ総合相談窓口-)
中田 和美 (青葉区障害高齢課高齢者支援係)
芳賀 恭司 (鶴ヶ谷地域包括支援センター)
橋谷田 由美 (仙台西多賀病院)
本田 直子 (遠見塚地域包括支援センター)
三嶋 千尋 (東北福祉大学せんだんホスピタル)
矢吹 知之 (東北福祉大学 認知症介護研究・研修仙台センター)
若生 栄子 (認知症の人と家族の会 宮城県支部)



編集・発行 仙台市健康福祉局地域包括ケア推進課
令和元年12月

住所/〒980-8671 仙台市青葉区上杉一丁目5番12号 電話/022-214-8317 FAX/022-214-8980