

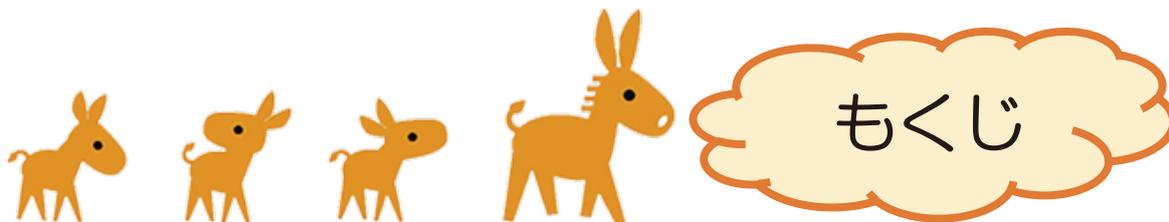
多賀城市

認知症ガイドブック

【認知症ケアパス】



多賀城市保健福祉部介護・障害福祉課



* はじめに

ページ

1. こんなことはありませんか? 1
2. 早期の対応が大切な理由 3
○医療機関一覧
3. 認知症を知ろう 7
4. ご家族の方へ 9
5. みんなのメッセージ 10
6. サービス対応一覧表 11
○介護サービスを利用する
○医療を受ける
○地域資源を活用する
○その他の高齢者向けサービスなど
7. ご本人とご家族を支えるつどいの場 17
8. 相談窓口 19

* お口から始める健康づくり

はじめに

認知症は、「脳の病気や障害など様々な原因により、認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態」のことをいいます。

そのため、早期発見・早期治療が重要であるとともに、ご本人や周囲の方が認知症を正しく理解する必要があります。

2004年、「痴呆」という用語は「認知症」に変更され、認知症に対する誤解や偏見の解消に努め、様々な取り組みを推進していくこととされてきました。しかし、「認知症になると何もわからなくなり、できなくなる」という考え方が根強く残っており、認知症になることを受け入れることがまだまだ難しい状況にあります。

2022年時点で、高齢者の約3.6人に1人が認知症またはその予備群と言われています。認知症は若くしてなる場合もあり、一人一人が自分ごととして考える時代です。

年齢にかかわらず、私たち一人一人が認知症を自分ごととして理解し、自分自身や家族が認知症であることを周りの人にわかってもらい、自分らしい暮らしを続けていくためには何があるとよいか、社会や地域みんなで考え、2024年1月に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法（認知症基本法）」が施行されました。

※認知症基本法の全文はこちら→



共生社会を作るためには、世代や分野を超えた様々な取り組みを私たちの地域の特性を生かして進めていく必要があります。

また、「何をしたいか」「何があるとよいか」など、「認知症の本人だからこそ気づくこと」をもとに、誰もが暮らしやすい地域を皆で一緒に作っていくことも大変重要です。

「認知症になってもできること・やりたいこと」があり、地域で仲間などとともに、希望を持って自分らしく暮らすことができるという考え方「新しい認知症観」を広めていくことが今、求められています。

「認知症になっても大丈夫」と思えるようなまちをめざし、作成されたこのガイドブックを手にとられた皆さんの一助になれば幸いです。

◎認知症ガイドブック（認知症ケアパス）について

「認知症かもしれない」と心配な方、認知症と診断されたご本人やご家族など、様々な状況の方が認知症とともによりよく生きるために役立つと思われる情報をまとめたものです。

いつ、どこに、どんな相談先があるのか、医療や介護サービス以外にも幅広い情報をのせています。

1. こんなことはありませんか？

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を参考に作成しています。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のもよいでしょう。

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
- 9. お財布の中の小銭が増えた（※）市独自で追加しています

時間・場所がわからない

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



人柄が変わる

- 12. 些細なことで怒りっぽくなった
- 13. 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 14. 自分の失敗を人のせいにする
- 15. 「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

- 16. ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 17. 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 18. 「頭が変になった」と本人が訴える

意欲がなくなる

- 19. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 20. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 21. ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

【公益社団法人認知症の人と家族の会が作成したものを参考に作成】

○ 気づいたことがあったら

あれ?と思ったことや最近の様子、相談したいことを書いておきましょう。チェックリストで該当した症状については、「どんなときに」、「どのように」など、具体的に書いておきましょう。

2. 早期の対応が大切な理由

○ 早期発見・早期対応にはメリットがあります

“年のせい” “まだ若いから” と思っていませんか？ 他の病気の可能性や、若年性認知症の可能性もあります。

違和感を感じる時は、まずは早めに相談してみましょう。

他の病気の可能性や一時的な症状、治る認知症の場合があります

- ・ 早期に受診し、症状の原因となっている病気が明らかになると、症状が軽いうちに治療ができるため、症状の改善につながる場合があります。（正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症など）
- ・ 認知症は、うつ病やうつ状態などと間違われやすいため、治療を適切に受けるためにも、専門医の受診が必要です。

進行を遅らせることが可能な場合があります

- ・ 早期診断によって、症状に合わせた適切なケアや服薬治療など進行を緩やかにすることが可能とされています。

これからの生活の準備ができます

- ・ 早期の段階で診断を受け、症状が軽いうちに適切な治療やケアを受けられる環境を整えることで、生活上の困りごとを少なくすることができます。
- ・ 家族など周囲の人が認知症への理解を深め、早期からの適切な対応によって、穏やかな生活の継続につながります。
- ・ 病状に対して見通しが立つことで、相談できる場所や同じ症状の方との集まりの場に繋がることができます。
- ・ 症状や生活上の困りごとに合わせて介護保険サービスの利用や地域資源の活用によって、生活環境が整いやすくなります。
- ・ 早めに専門家に相談することで、自分らしく生きるためのヒントや自分にできることを見つけ、工夫しながら好きなこと、やりたいことを続けることができます。

自分が（家族が）認知症かな？と感じた時は

かかりつけ医がいる

医師へ相談してみましよう。
かかりつけ医がない場合は「もの忘れ外来」
を受診する方法もあります。

担当のケアマネジャーがいる

ケアマネジャーへ相談してみましよう。

誰に相談したらよいかよくわからない

地域包括支援センターや
市の介護・障害福祉課（19ページ）
へご相談ください。

認知症の診断は、精神科や神経内科、脳神経外科
などの診療科で受けられます。
医療機関については5、6ページをご参照ください。



【受診・相談のポイント】

認知症の症状の現れ方には個人差があります。「いつ頃から、どのような症状や変化が現れたか」等、なるべく具体的にメモしておきましょう。

また、問診などで正確に症状を伝えるためにも、できるだけご家族が付き添って受診しましょう。

認知症かも？と思ったとき、すぐに受診につながる人ばかりではありません。

本人に自覚がない場合や、受診に前向きでない場合もあります。

そのような時は、無理やり病院に連れていくことはせず、まずは本人の気持ちに寄り添うことが大切です。

【わたしの体験】

私は物忘れが気になり始めた時に、地域包括支援センターの職員の方に“もの忘れ外来”を紹介してもらい、家族と一緒に受診しました。

きちんと診断を受け、薬を処方してもらっており、今も通院を続けています。他の病気で通院することと、何も変わりありません。

〈80代男性（本人）〉

医療機関一覧

○宮城県認知症サポート医（※1）・かかりつけ医療機関（※2） （二市三町抜粋）

令和7年2月現在

医療機関名	所在地	電話番号	認知症サポート医 ※1	かかりつけ医 認知症対応力 向上研修 修了者※2
多賀城市				
おおしろファミリークリニック	多賀城市笠神4丁目8-3	762-6560	○	
おおば医院	多賀城市下馬3丁目1-28	363-0213		○
コソコソクリニック多賀城整形外科	多賀城市高橋4丁目20-5	762-8806	○	○
笠神ハートクリニック	多賀城市笠神4丁目6-16	361-8010		○
坂総合クリニック	多賀城市下馬2丁目13-7	361-7011	○	
関口内科胃腸科医院	多賀城市八幡3丁目5-9	362-2668		○
仙塩総合病院	多賀城市桜木2丁目1-1	367-4111	○	
山田憲一内科医院	多賀城市山王字中山王13-1	368-2200		○
塩竈市				
赤石病院	塩竈市花立町22-42	362-8131		○
安達医院	塩竈市尾島町14-1-102	364-8905		○
金医院	塩竈市旭町5-10	362-2026		○
坂総合病院	塩竈市錦町16-5	365-5175	○	
坂総合病院附属北部診療所	塩竈市庚塚1-3	366-7251	○	
塩竈市立病院	塩竈市香津町7-1	364-5521	○	○
清水沢クリニック	塩竈市清水沢3丁目14-24	367-6822		○
新浜クリニック	塩竈市新浜町1丁目6-18	363-3363		○
菅原内科胃腸科医院	塩竈市宮町2-28	362-0513		○
杉山内科	塩竈市北浜1丁目6-9	362-1715		○
高橋ジェネラルクリニック	塩竈市藤倉3丁目6-4	365-9005		○
平澤内科医院	塩竈市石堂1-33	365-0222		○
緑ヶ丘病院	塩竈市西玉川町1-16	362-5555		○
無量井内科クリニック	塩竈市東玉川町2-28	361-3577		○
ももせクリニック	塩竈市清水沢4丁目37-20	361-8201		○
やまとクリニック	塩竈市字伊保石21-1	367-7611		○
松島町				
松島病院	松島町高城字浜1-26	354-5811	○	○
利府町				
宮城利府掖済会病院	利府町森郷字新太子堂51	767-2151	○	
利府内科胃腸科医院	利府町中央2丁目8-4	356-5561		○
りふの内科クリニック	利府町利府字新揺橋61-1	356-8200		○

※最新情報は宮城県公式ホームページをご覧ください。
（<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/chouju/kakaritsukei.html>）より



○認知症専門外来（認知症疾患医療センター ※3）

- ・宮城県認知症疾患医療センター（県内に8か所・多賀城市分のみ掲載）

医療機関名	所在地	電話番号
坂総合クリニック	多賀城市下馬2丁目13-7	361-7011 (クリニック代表)

- ・仙台市認知症疾患医療センター

医療機関名	所在地	電話番号
東北福祉大学せんだんホスピタル	仙台市青葉区国見ヶ丘6丁目65-8	303-0133
東北医科薬科大学病院	仙台市宮城野区福室1丁目12-1	080-8611-3243
仙台西多賀病院	仙台市太白区鉤取本町2丁目11-11	245-2122
いずみの杜診療所	仙台市泉区松森字下町8-1	341-5850

- ・もの忘れ外来（二市三町）

医療機関名	所在地	電話番号
坂総合クリニック（脳神経外科）	多賀城市下馬2丁目13-7	①361-7011 (クリニック代表) ②361-8288 (コールセンター)
仙塩総合病院	多賀城市桜木2丁目1-1	367-4111
仙塩利府病院	利府町青葉台2丁目2-108	355-4111

※1 認知症サポート医：

宮城県が実施する養成研修事業を修了した医師です。認知症サポート医は、認知症の人の診療に熟知し、かかりつけ医等への助言その他の支援を行い、専門医療機関や地域包括支援センター等との連携の推進役となります。

※2 かかりつけ医療機関（かかりつけ医認知症対応力向上研修修了医）：

日頃受診する診療所等の主治医（かかりつけ医）に対し、宮城県が行う「かかりつけ医認知症対応力向上研修」を修了した医師がいます。適切な認知症診療の知識・技術や認知症の人本人とその家族を支える知識と方法を習得し、地域の関係機関との連携について理解を深め、必要な治療機関への紹介などの役目も担っています。

※3 認知症疾患医療センター：

認知症の診断と治療を専門に行い、ご本人の思いを大切にしながら、地域の保健医療・福祉関係者との連絡調整を行います。紹介状が必要な場合もありますので、必ず事前に問い合わせの上、ご確認ください。

※二市三町：多賀城市、塩竈市、松島町、七ヶ浜町、利府町

予約が必要な場合がありますので、電話で確認してから受診しましょう。



3. 認知症を知ろう

○ 誰もが人生の中で認知症になる可能性があります。

85歳以上では、4割を超える方に認知症の症状があると言われており、決して特別なことではありません。

○ 認知症の症状

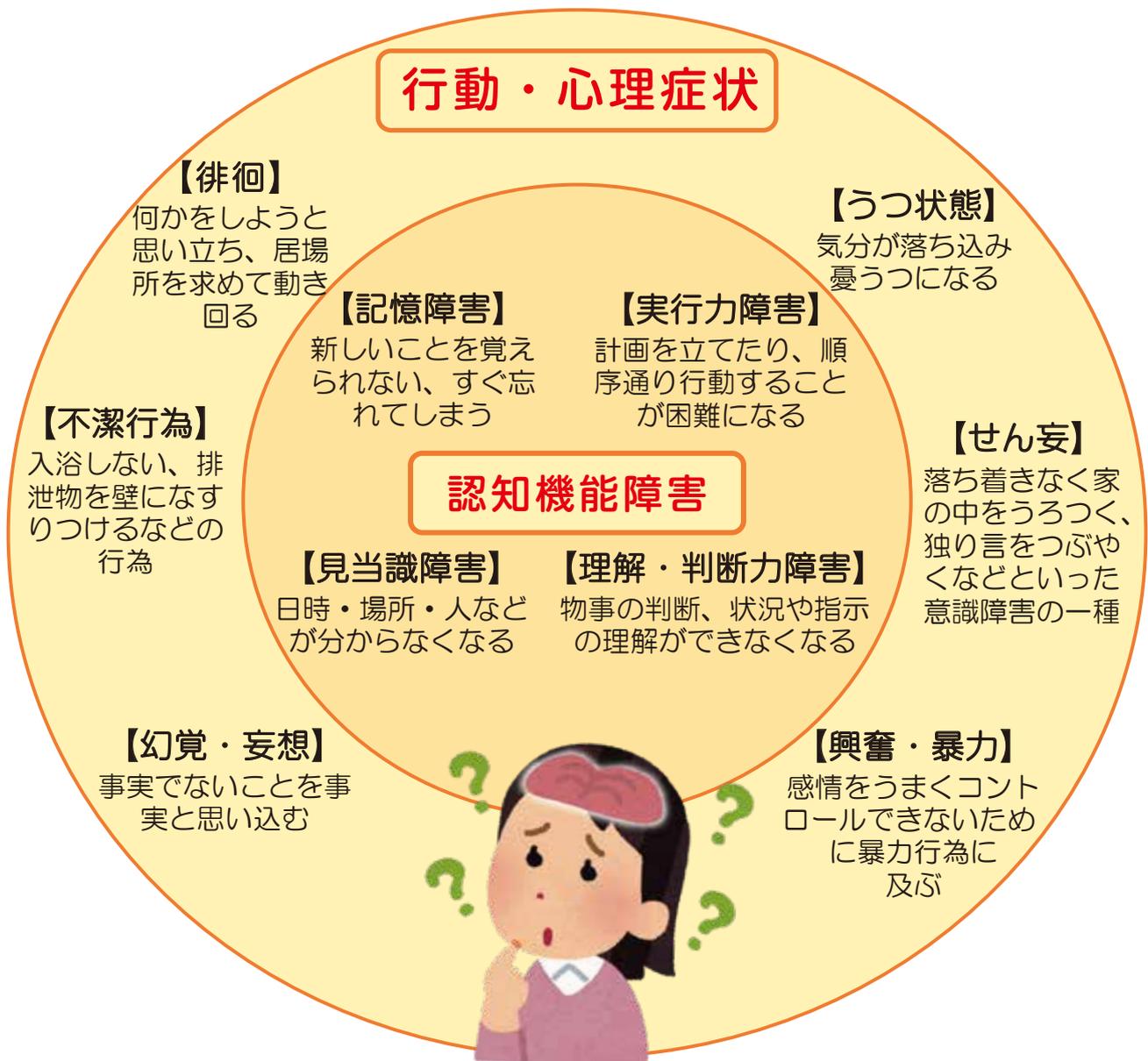
<認知機能障害>

認知症の原因となる病気によっておこる症状です。原因疾患によりあらわれる症状は異なります。

<行動・心理症状 (BPSD)>

認知症の人にあらわれる症状のうち、行動と心理に関するものをいいます。不安、不眠、いらいらなど多岐にわたり、その多くが本人を取り巻く環境の影響を受けておこります。

これらがあらわれるのは、本人が困っている状況の場合が多く、認知症の人のSOSサインともいわれています。なぜ、そのような症状があらわれているのか、原因を探りながら対応を考える必要があります。



○ 主な認知症の種類と特徴

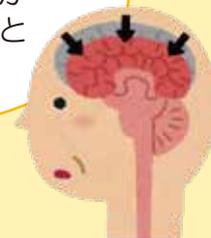
認知症は、脳の病気等によって引き起こされ、その原因によって大きく4つのタイプに分けられます。

アルツハイマー型認知症

【特徴】

- もの忘れ（記憶障害）から始まり、徐々に進行する。
- 判断をすることが難しくなる。
- 時間、場所、人物など認識ができなくなる。
- 事実と異なることを話すことがある。

認知症の中で最も多いタイプ。脳の細胞が少しずつ壊れ、脳全体が徐々に縮んでいくことで起こる。



血管性認知症

【特徴】

- 脳卒中等で脳の血管が詰まる・破れることを繰り返すたびに段階的に進行する。
- 気分が落ち込んだり意欲低下がみられやすい。
- 人格や判断力は保たれていることが多い。

脳の血管が詰まる・破れることで、その部分の脳細胞が壊れてしまうことで起こる。



レビー小体型認知症

【特徴】

- 実際には存在しない人や小動物が見えるなどの幻視が現れる。
- 手足の震えや、姿勢が前傾になり動作や歩行がぎこちなくなるパーキンソン症状が現れる。
- 日や時間により、症状の変動が大きい。

脳にレビー小体という特殊なたんぱく質が溜まることで、脳の後頭葉の血流が低下して起こる。



前頭側頭型認知症

【特徴】

- 記憶は比較的保たれる。
- ルールを守ったり、他人に配慮することが難しい。
- 同じ行動を繰り返したり、興奮しやすく、反社会的行動をとることもある。

前頭葉と側頭葉の萎縮により起こる。



4. ご家族の方へ

「認知症になると何もわからなくなる」は大きな間違いで、感情は変わらず豊かなままです。

しかし、認知症の進行に伴い、言葉で思いを言い表せなかったり、周囲で起きていることが理解できなくなると、それがストレスとなって行動に現れることがあります。

たとえば、このようなことがあります。

何度も同じことを聞く



話の内容ではなく、会話したこと自体を忘れてしまい、「知らない」「聞いていない」という不安な気持ちから何度も確かめたくなるのかもしれません。

対応のポイント

「大丈夫」「一緒に行きましょう」など、安心できるような会話をすることで落ち着くことがあります。決まった所に情報を書いておくようにしても良いですね。

食べたことを忘れている



食べた記憶が残っていないために、「食べていない」と思い込んでしまうことがあります。食べた事実を理解してもらうのではなく、本人にいかにな納得してもらおうかがポイントです。

対応のポイント

「準備しているから、お茶を飲んで待っていてね」などと声をかけたり、1回の食事量を減らして回数を増やすことも有効です。

いつも物を探している



しまい忘れ、置き忘れが多くなり、「周りの人が盗んだ」という解釈になってしまいます。一番身近で頼りにしている人やお世話をしてくれる人が疑われることもたびたびあります。

対応のポイント

否定や怒ることは逆効果です。本人が安心する会話をしながら一緒に探し、自分で見つけ出せるように誘導するといでしょう。

周囲の人が本人の言動に隠されたメッセージを理解し、正しく対応することが重要です。

対応の心得 “3つの「ない」”



家族の関わり方や周囲の人の接し方について、うまくいかない時もあります。どんな介護や接し方ができるとよいか、一緒に学びつながらあう場もあります。

【まなびの場、つどいの場】

- ・認知症サポーター養成講座（15ページ参照）
- ・認知症サポーターフォローアップ講座（同上）
- ・認知症カフェ、家族会（17、18ページ参照）

5. みんなのメッセージ

息子にボケたんじゃないかって言われるの。自分でもボケてると思うよ（笑）でも、ここ（地域の集いの場）に来るのは忘れないよ。たまに日にちを間違えることもあるけど。来ると楽しい。ここでお友達になった人もいるしね。月に1回、みんなに会えるのが楽しみなの。〈80代女性（本人）〉

※地域包括支援センターの職員が何度かご自宅に伺い、ご本人や家族の方と相談しながら、通い始めた集いの場に毎回休まず参加されています。通い続けることで、症状の進行も穏やかでご本人にも笑顔が見られることが増えたそうです。



私の母は認知症で、要介護2の認定を受けています。少しずつ、自分ではできないことも増えていますが、今も一人暮らしを続けています。

デイサービス週2回、ヘルパーさん週6日、訪問リハビリ週1回、専門職の支援を受け、ご近所さんにも見守り・声かけ・ごみ捨てなどお世話になっています。

多くの支援を受けて、母の希望通り過ごしていることに家族も感謝しています。私たち家族も、できるだけ母のところへ行き、一緒に畑仕事や草取りをしたり、正月や盆には親族やひ孫まで集まり楽しい時間を過ごしています。

相手を大事にするためにも、介護はまず自分のエネルギーが大事だと感じています。3姉妹でいつも連絡を取り合い、それぞれができることを相談しながら分担しています。〈60代女性（娘）〉

※地域の民生委員としても活動されている娘さんですが、家族としての介護経験が様々な場面で役立っている、とお話されています。



認知症はだれもがなるものだし、みぢかな人がなってしまって失敗してもやさしくして、はげましたい。認知症が見た目じゃ分からないと知ったから、少しおかしいなと思ったら声をかけてあげる。

もし自分が認知症になってしまっても、できることは全部自分でやろうと思うし、一人でできなくても他の人といっしょにやることができることをずっとできるままでいたい。〈小学校5年生（認知症サポーター養成講座感想文より）〉

※令和6年度は、市内小・中学校合わせて4校の約400名の児童生徒が認知症サポーターになりました。



6. サービス対応一覧表

気づき～軽度

	認知症の疑い	症状はあっても日常生活は自立
	物忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成等を含め、日常生活は自立している。	買い物や事務、金銭管理等にミスが見られるが、日常生活はほぼ自立している。
悪化を防ぐ (介護予防・悪化予防)	<ul style="list-style-type: none"> <li style="margin-right: 20px;">●健康ストレッチ教室 <li style="margin-right: 20px;">●筋運アップ教室 <li style="margin-right: 20px;">●シルバーヘルスプラザ ●地域活動 	
他者につながる 仕事・役割をもつ	<ul style="list-style-type: none"> <li style="margin-right: 20px;">●シニアクラブ <li style="margin-right: 20px;">●シルバーワークプラザ <li style="margin-right: 20px;">●地域活動 ●認知症カフェ 	
見守る (安否確認・見守り)	<ul style="list-style-type: none"> <li style="margin-right: 20px;">◎お元気ですか訪問 <li style="margin-right: 20px;">◆高齢者見守り支援サービス <li style="margin-right: 20px;">●認知症サポーター ◎高齢者はいかいSOSネットワークシステム <div style="text-align: right;">◎認知</div>	
生活を支援する	◆訪問介護（ホームヘルプサービス）	
身体を介護する	◆小規模多機能型居宅介護	
医療を受ける	<ul style="list-style-type: none"> <li style="margin-right: 20px;">★かかりつけ医 <li style="margin-right: 20px;">★認知症疾患医療センター <li style="margin-right: 20px;">★認知症サポート医 ★認知症初期集中支援チーム 	
家族を支援する	<ul style="list-style-type: none"> <li style="margin-right: 20px;">●認知症カフェ <li style="margin-right: 20px;">●家族会 ◆短期入所生活介護（ショートステイ） 	
もしものとき（緊急時支援）	◎高齢者はいかいSOSネットワークシステム ◎認知症高齢	
住まいを考える	●サービス付き高齢者向け住宅、介護付き有料老人ホーム	

認知症かもしれない、と気づいた頃から診断後の状態に応じたサービス一覧です。必ず利用するものではなく、ご本人の状態に合わせて利用することができる内容をご紹介します。

症状が重い

見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助けや介護が必要	常に介護が必要
<p>服薬管理ができない。電話の対応や訪問者の対応などが1人では難しい。</p>	<p>着替えや食事、トイレ等がうまくできない。</p>	<p>日常生活に支障を来たすような症状・行動や意思疎通の困難さが頻繁に見られ、常に介護を必要とする。</p>
<p>◆通所リハビリテーション（デイケア） ◆通所介護（デイサービス） ◆認知症対応型通所介護</p>		<p>◆訪問介護（ホームヘルプサービス）</p>
<p>◆通所介護（デイサービス）</p>	<p>◆認知症対応型通所介護</p>	<p>◆訪問介護（ホームヘルプサービス）</p>
<p>◆定期巡回・随時対応型訪問介護看護</p>		
<p>症高齢者等見守りシール</p>	<p>◎高齢者等あんしん見守りサービス</p>	
<p>◆訪問介護（ホームヘルプサービス） ◆通所介護（デイサービス）</p>		
<p>◆訪問介護（ホームヘルプサービス） ◆通所介護（デイサービス）</p>	<p>◆認知症対応型通所介護 ◆定期巡回・随時対応型訪問介護看護</p>	
<p>★訪問歯科診療 ★訪問看護 ◆定期巡回・随時対応型訪問介護看護</p>		
<p>◆高齢者等見守りシール ◎高齢者等あんしん見守りサービス ★認知症疾患医療センター</p>		
<p>◆介護保険施設</p>		
<p>◆認知症対応型共同生活介護（グループホーム）</p>		

◆：介護サービスを利用する（13ページ） ★：医療を受ける（14ページ）
●：地域資源を活用する（14、15ページ） ◎：その他の高齢者向けサービスなど（16ページ）

目的別の主な支援内容

◆ 介護サービスを利用する

	内 容
高齢者見守り支援サービス	ご家族の負担軽減や在宅生活の継続を目的に、話し相手や散歩の付き添いなどの見守り支援を行います。 ※対象となるのは要支援1、2の方または事業対象者の方です。
訪問介護 (ホームヘルプサービス)	ホームヘルパーが訪問し、身体介護や生活援助を行います。 ※事業対象者の方も利用できます。
通所介護 (デイサービス)	デイサービスセンターで、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練を日帰りで受けられます。 ※事業対象者の方も利用できます。
短期入所生活介護 (ショートステイ)	介護老人福祉施設などに短期間入所して、食事・入浴などの介護や機能訓練が受けられます。
通所リハビリテーション (デイケア)	介護老人保健施設や病院・診療所で、日帰りの機能訓練などが受けられます。
認知症対応型 通所介護	認知症の高齢者が、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練を日帰りで受けることができます。
小規模多機能型 居宅介護	小規模な住宅型の施設へ“通い”を中心に、自宅に来てもらう“訪問”、施設に“泊まる”サービスを受けることができます。
介護保険施設	自宅での生活が難しい場合は、介護保険を利用して施設に入所することができます。介護老人福祉施設、介護老人保健施設、介護療養型医療施設・介護医療院等があり、介護が中心か治療が中心かなどによって入所する施設を選びます。 ※要支援1、2の方は利用できません。
認知症対応型 共同生活介護 (グループホーム)	認知症の高齢者が共同で生活できる場（住居）で、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練が受けられます。 ※要支援2以上の方が利用できます。
定期巡回・随時対応 型訪問介護看護	介護職員と看護師が密に連携し、定期的に訪問します。また、利用者からの連絡により対応・訪問など24時間の随時対応を行います。

○サービスの利用にあたっては、介護認定が必要になります。

高齢者見守り支援サービス、訪問介護（ホームヘルプサービス）、通所介護（デイサービス）は事業対象者の方も利用できます。

【事業対象者とは？】

基本チェックリスト（日常生活の様子や身体機能の状態、栄養状態、外出頻度などを確認する25項目の質問で構成されているもの）による判定で生活機能の低下がみられ、要介護・要支援となるおそれがあると判断された方のことです。サービスの利用には申請が必要となります。

○介護に関するお問い合わせ

各地域包括支援センター、介護・障害福祉課（連絡先は19ページ参照）

★ 医療を受ける

	内 容	お問い合わせ
かかりつけ医	ご本人・ご家族が何らかの異変に気付いた場合、まずは現在通院しているかかりつけ医師に相談してみましょう。	ご本人のかかりつけ医
認知症サポート医	かかりつけ医に対し助言等の支援を行うとともに、専門医療機関や地域包括支援センター等との連携役となる医師です。	5ページ参照
認知症疾患医療センター	認知症の診断と治療を専門に行い、ご本人の思いを大切にしながら、地域の保健医療・福祉関係者との連絡調整を行います。紹介状が必要な場合もありますので、必ず事前に問い合わせの上、ご確認ください。	6ページ参照
認知症初期集中支援チーム	対象：40歳以上の市民で、自宅で生活をしており、認知症が疑われる方や認知症の症状でお困りの方とご家族。認知症サポート医や、医療と介護の専門職がチームを組んで、その方らしい生活ができるように支援します。	各地域包括支援センター 介護・障害福祉課
訪問看護	看護師などが自宅を訪問し、療養上の世話や診療の補助をします。 ※サービスの利用にあたっては、介護認定が必要になります。	各地域包括支援センター 介護・障害福祉課

● 地域資源を活用する

	内 容	お問い合わせ
健康ストレッチ教室	ストレッチ体操、転倒予防体操、頭の体操などを実施します。 会場：山王地区公民館、大代地区公民館 シルバーヘルスプラザ、市民会館（文化センター）等	健康長寿課
筋運アップ教室	ラジオ体操、ストレッチ体操、転倒予防の体操、下肢筋力トレーニング、リズム体操、体力測定などを実施します。会場：山王地区公民館、大代地区公民館等	健康長寿課
シルバーヘルスプラザ	高齢者対象の健康・教養・福祉のための施設です。個人や団体に利用でき、カラオケや入浴施設があります。	シルバーヘルスプラザ ☎365-2851

● 地域資源を活用する

	内 容	お問い合わせ
シルバーワーク プラザ	高齢者の知識と経験を活かし、その能力に応じた社会活動を行う場として、各種教室や技能講習、就労相談等を行います。	シルバーワークプラザ ☎368-2350
地域活動	各地域、町内会等の単位で茶話会や多賀モリ会（※）による介護予防活動が行われています。また、民生委員等の地域関係者が高齢者見守り活動を行っています。	各地域包括支援センター 介護・障害福祉課
老人クラブ	60歳以上の方を対象に、仲間づくりを通して、生活を豊かにする楽しい活動を行っています。	多賀城市老人クラブ 連合会 ☎368-6300
認知症カフェ	認知症のご本人や認知症が気になる方及びそのご家族、地域の方など、どなたでも参加できる身近な憩いの場です。医療やケアの専門職にも相談できます。 （17、18ページ参照）	各地域包括支援センター 介護・障害福祉課
サービス付き 高齢者向け住宅	バリアフリーに配慮した高齢者向けの民間賃貸住宅で、日中常駐する医療や介護の専門家が、日々の安否確認や生活相談などのサービスを提供しています。必要に応じて食事の提供や介護サービスを受けることもできます。	各地域包括支援センター 介護・障害福祉課
認知症サポーター 	<p>【認知症サポーターとは】 認知症を正しく理解し、認知症に対する誤解と偏見を解消し認知症の人や家族を応援する人のことを言います。 2005年からサポーター養成講座などの取り組みが全国で展開されています。認知症サポーターは、何か特別なことをする人ではありませんが、自分にできる活動として、地域の中で集いの開催や見守り活動を行っている人もいます。</p> <p>【認知症サポーター養成講座について】 市主催の他に、随時ご希望に沿って地域や学校などにも出前講座を行っています。受講した方には、サポーターの証である“オレンジリング”や“サポーターカード”をお渡ししています。 また、サポーター養成講座を受けた方を対象に、より深く学ぶ機会として「フォローアップ講座」も開催しています。</p> <p>【お問い合わせ】 介護・障害福祉課</p>	

（※）多賀モリ会とは？（団体名：多賀城市多賀モリ会）

市が主催した「介護予防サポーター養成講座」の受講者が2007年から自主的に活動を行っているボランティア団体です。「活動的な90歳を目指しましょう！」というスローガンのもと、約90名の会員が高齢者等の集う場でストレッチ体操や筋力トレーニングなど、皆で楽しく取り組む介護予防を積極的に行っています。

◎ その他の在宅高齢者向けサービスなど

	内 容	お問い合わせ
お元気ですか 訪問	介護保険サービス等を利用していないおおむね75歳以上のひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯を中心に、地域包括支援センターの職員が訪問し、生活の様子やお体の状態についてお聞きします。状況に合わせて必要なサービスを紹介したり、病気や閉じこもり予防の支援につなげます。	各地域包括支援センター
高齢者はいかい SOS ネットワーク システム	認知症などの高齢者がはいかいにより行方不明になった場合、警察への連絡相談を通し、ラジオや交通機関、その他公共機関などが協力し、早期発見につなげます。 【利用できる方（要事前登録）】 おおむね65歳以上の高齢者で、認知症等によりはいかいのおそれのある方	各地域包括支援センター 介護・障害福祉課
認知症高齢者等 見守りシール活用 事業	はいかいなどにより所在不明となった認知症高齢者等の早期発見・保護へつなげるため、QRコードが印字された「見守りシール」を配布します。QRコードを読み取ると、事前に登録した家族等へ発見メールが届くほか、家族と発見者がweb上の伝言板上で連絡を取ることができます。（個人情報表示されません） 【利用できる方（要事前登録）】 はいかいのおそれがある方で、次の①～②のいずれかに該当する方 ①要支援又は要介護の認定を受けている方 ②認知症の診断を受けている方	各地域包括支援センター 介護・障害福祉課
高齢者等あんしん 見守りサービス費 等助成事業	日常の安否確認やもしもの緊急時に備えて、家族や友人、知人に知らせることのできる機器を活用したサービスを、多賀城市に登録した事業者と対象者が直接契約し、機器の設置等に係る初期費用を市が助成します。 【対象となる方】 65歳以上のひとり暮らしの方又はひとり暮らしで、身体障害者手帳1級又は2級をお持ちの方	各地域包括支援センター 介護・障害福祉課

7. ご本人とご家族を支えるつどいの場

名称	会場	お問い合わせ
ひだまりカフェ	新田住宅（災害公営住宅） 集会所・高齢者生活相談所 新田字西後8-1	西部地域包括支援センター ☎309-3950
<p>【開催日】 毎月第1水曜日 【時間】 14:00~15:00 【参加費】 100円 【対象地域】 市内全域</p> <p>地域の方向士や認知症に関する各専門家などが、のんびり温かい雰囲気の中で、おしゃべりをしながら手作業や体操、歌を歌い楽しくお茶のみをしています。また、介護をしている家族の方向士で体験談や介護の工夫をお話する、家族会も同時に開催しています。</p> 		
なかっざいカフェ	個人宅（大庭） 高橋5丁目	(大庭) ☎368-1458 西部地域包括支援センター ☎309-3950
<p>【開催日】 概ね毎月第3水曜日 【時間】 10:00~11:30 【参加費】 200円 【対象地域】 市内全域</p> <p>地域の元民生委員さんの自宅を開放して、家庭的な雰囲気の中でお茶のみをしながらおしゃべりをしたり、手作業や歌を歌って楽しく穏やかに過ごします。広いお庭で行う体操や、流しそうめん大会や芋煮会など戶外活動も好評です！</p> 		
おおしろカフェ	みやぎ生協大代店集会所 大代5丁目4-30	東部地域包括支援センター ☎363-4055
<p>【開催日】 毎月第3月曜日 【時間】 14:00~15:30 【参加費】 無料 【対象地域】 どなたでも参加可</p> <p>住民さんの趣味や特技を生かして様々な活動を行っており、楽しみながら交流を深められる場となっています。どなたでもお気軽にご参加ください。</p> 		
聴くカフェ	鶴ヶ谷住宅（災害公営住宅）集会所 鶴ヶ谷3丁目10-5	東部地域包括支援センター ☎363-4055
<p>【開催日】 毎月第4月曜日 【時間】 13:30~15:30 【参加費】 100円 【対象地域】 どなたでも参加可</p> <p>傾聴ボランティア（傾聴の会多賀城）と共に運営しているカフェです。皆さんでお茶をしながら会話を楽しめます。経験豊富なスタッフが守秘義務を守りつつお話を聴きますので、心が軽くなる時間につながります。認知症の方に限らず、普段なかなか言えない思いを安心して打ち明けていただける場です。</p> 		
桜木カフェ	桜木住宅（災害公営住宅）集会所 桜木2丁目4-1	さくらビレッジ ☎365-9727 ここさいむら美の里 ☎364-1553 東部地域包括支援センター ☎363-4055
<p>【開催日】 毎月第3土曜日 【時間】 10:00~11:30 【参加費】 100円 【対象地域】 どなたでも参加可</p> <p>桜木地区の介護支援事業所のスタッフと共同で開催しているカフェです。認知症に関する知識を学ぶことができるほか、芋煮会などの季節行事もあります。お楽しみ企画もありますが、専門的な内容も安心して相談できるスタッフが揃っています。</p> 		

認知症カフェ

認知症カフェは、認知症について知る、学ぶ、考えることができる身近な集いの場です。認知症のご本人やそのご家族、地域の方々、どなたでも参加できます。介護や福祉の専門家なども参加しており、相談もできます。

	名称	会場	お問い合わせ
認知症 カフェ	オレンジカフェ	坂総合クリニック1号館7階ダイケア 下馬2丁目13-7	坂総合クリニック内 宮城県認知症疾患医療センター ☎361-7011 (クリニック代表)
	【開催日】 奇数月第2土曜日 【時間】 10:00~12:00 【参加費】 無料 【対象地域】 どなたでも参加可		
	和気あいあいとしたカフェスタイルでの交流会です。楽しくお喋りをしながら、医療の専門職が認知症や介護についての学習会や相談も行っています。認知症のあるご本人やご家族だけでなくどなたでもお気軽にご参加ください。		
			
	あいのカフェ	愛の家グループホーム多賀城笠神 笠神1丁目11-7	愛の家グループホーム 多賀城笠神 ☎361-1850 東部地域包括支援センター ☎363-4055
【開催日】 不定期 【時間】 13:30~15:30 【参加費】 100円 【対象地域】 市内全域			
有志メンバーと東部包括が企画し、グループホームの中で開催しています。ゆっくりお茶を飲みながらお友達とおしゃべりをしたり、専門職の人に悩み事を相談したり、認知症についても学ぶことができるカフェです。			
			
認知症サポートカフェ Pause - パウゼ -	市内地区公民館など	(高橋) 080-9637-5776	
【開催日】 概ね月1回(不定期) 【時間】 10:00~15:00 【参加費】 400円 【対象地域】 どなたでも参加可			
認知症のご本人やご家族、支援者の方がほっとひと息つける場所を作りたくて始めました。不安や疑問、愚痴、認知症のこと、介護のこと、病気のことなど色々話してみませんか? 専門職が対応いたします。地域の方や専門職など、興味がある方はぜひどうぞ。お菓子とお茶をご用意してお待ちしております。			
			
家族会	多賀城市認知症高齢者と 家族を支える会 「いとぐるま」	東田中ロジューマンコミュニティセンター 東田中2丁目40-24	中央地域包括支援センター ☎368-6350 (添田) ☎364-3766
	【開催日】 年10回 【時間】 10:00~12:00 【参加費】 年会費3,600円 【対象地域】 市内全域		
“介護をしている家族を支える”という思いから、『月1回楽しいことをする』をテーマに活動しています。昼食やお茶を楽しみながら、ざっくばらんに悩みを相談できる場です。			
			

※掲載している情報は、2025年2月時点です。開催場所や時間等に変更になる場合がありますので、事前に問い合わせ先に確認してください。

【わたしの体験】

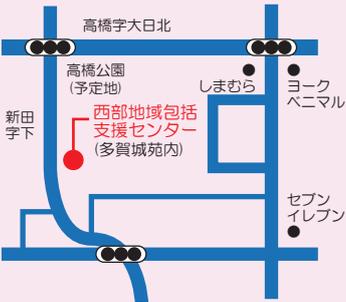
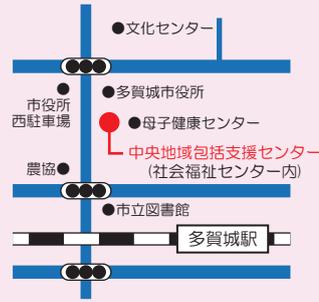
1年前から参加しているカフェで、認知症の妻は皆さんと一緒にレクリエーションに参加し、私は家族会で日頃の介護者としての思いを話し、励まし合い、学び合う場となっています。

今ではこのカフェが、とても楽しみで待ち遠しく、妻にとっても貴重な社会参加の場になっています。(80代男性)

8. 相談窓口

地域包括支援センター

高齢者に関する総合相談窓口です。認知症に関することの他にも、介護や健康、財産管理のことなど様々な相談に対応します。

名称	多賀城市西部 地域包括支援センター	多賀城市中央 地域包括支援センター	多賀城市東部 地域包括支援センター
電話	309-3950	368-6350	363-4055
受付時間	8:30~17:15（緊急の場合は土曜・日曜日、祝日も24時間対応） センターごとに担当区域が決まっていますが、初めの相談はどのセンターでも対応します。 非通知設定の場合は転送されない場合がありますので、ご了承ください。		
担当区域	12区 新田一区、新田二区 新田三区、高橋東一区 高橋東二区、高橋南 高橋北、山王、南宮 市川、浮島、城南	17区 高崎、東田中、志引 東田中南、新田中 旭ヶ岡、留ヶ谷 伝上山、隅田、向山 東能ヶ田、西能ヶ田 八幡上一、八幡上二 八幡下一、八幡下二 八幡沖	18区 鶴ヶ谷、丸山 黒石崎、下馬東 下馬西、下馬南 下馬北、笠神東 笠神西、大代東 大代中、大代西 大代南、大代北 桜木東、桜木中 桜木南、桜木北
住所	多賀城市高橋4丁目 24-1 	多賀城市中央2丁目 1-1 	多賀城市下馬4丁目 1-33 

介護・障害福祉課

☎368-1497（介護保険について）

☎368-1498（在宅高齢者サービスなど）

介護・障害福祉課の窓口では、介護保険の手続きやその他の在宅高齢者向けサービスなど（16ページ）について相談できます。

悪質商法や消費者被害の相談

○多賀城市役所地域コミュニティ課（市民相談室）

消費生活トラブルなどでお困りの方の相談に応じます。

☎368-1141 ■受付時間 平日 8:30~17:00

○宮城県消費生活センター

契約トラブルや商品の品質など、消費生活に関する相談に応じます。

☎261-5161 ■受付時間 平日 9:00~17:00 土・日 9:00~16:00

認知症全般の相談

○公益社団法人 認知症の人と家族の会 宮城県支部

支部世話人や介護経験者が相談に応じます。電話相談のほか、個別相談もあります。

☎263-5091 ■受付時間 平日 9:00~16:00

若年性認知症の相談

○いずみの杜診療所地域連携室 RBA相談室

若年性認知症支援コーディネーターが、適切な専門医療機関の案内やサービスの紹介、就労に関する相談などに応じます。

☎346-7068 ■受付時間 平日 9:00~16:00

成年後見制度について

認知症等の理由で判断能力が十分でない方が、不利益を受けないように保護し、支援するための制度です。

成年後見制度には、「法定後見制度」と「任意後見制度」があります。

【法定後見制度とは】

家庭裁判所によって選ばれた成年後見人が本人の利益を考えながら、本人を代理して契約などの法律行為をしたり、本人が行った不利益な法律行為を後から取り消したりすることができます。

【任意後見制度とは】

本人が十分な判断能力があるうちに、将来、判断能力が不十分な状態になった場合に備えて、あらかじめ自らが選んだ代理人（任意後見人）に、自分の生活、療養看護や財産管理に関する事務について代理権を与える契約（任意後見契約）を公証人の作成する公正証書で結んでおくというものです。

※法務省ホームページ「成年後見制度～成年後見登記制度～」より抜粋

成年後見制度の手続き

○仙台家庭裁判所後見センター

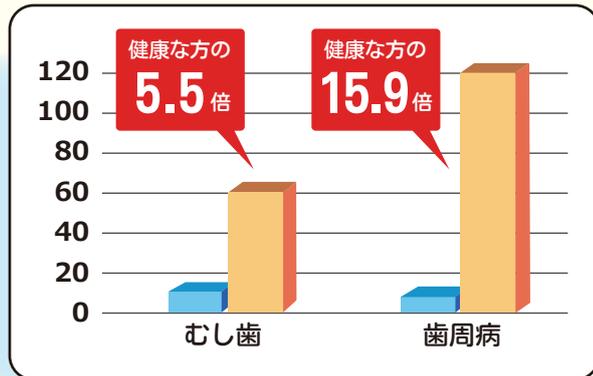
家庭裁判所への申し立て手続きの案内、成年後見制度の普及啓発等を行っています。

☎745-6090 ■受付時間 平日 9:00~11:00、13:00~15:30

歯科からのメッセージ

オーラルフレイル(口の衰え)を防ぎましょう!

認知症の進行により、自発的なお口のケアが十分できなくなることから、歯科治療の必要性が、健康者と比べむし歯で5.5倍、歯周病で15.9倍高くなるという報告があります。



今まで通り自分で歯磨きをしていても、磨き残しが多くなってしまったり、場合によっては歯磨き自体をしなくなってしまう事もあります。

歯周病の悪化や根面う蝕(右下図参照)等が進行することで歯を失うと、咀嚼(物を咬む)機能や嚥下(飲み込む)機能が衰え、低栄養につながります。

オーラル(口)のフレイル(衰え)が、全身のフレイル(衰え)につながりやすい事が研究によって明らかにされています。

かかりつけの歯科医院を作って、定期的に歯や口の健康チェックを行い、オーラルフレイルを予防しましょう!



宮城県歯科医師会 在宅歯科部会作製

訪問診療を行っている歯科医院もありますので、
まずは、かかりつけ歯科医にご相談ください。

訪問歯科の問い合わせ先：塩釜歯科医師会口腔保健センター

TEL：361-1870

受付時間月～金午前9時～午後4時※祝祭日及び年末年始・お盆を除く

編集・発行／多賀城市保健福祉部介護・障害福祉課

令和7年(2025年)3月(第8版)

住所／〒985-8531 多賀城市中央二丁目1番1号

電話／022-368-1498 FAX／022-368-7394