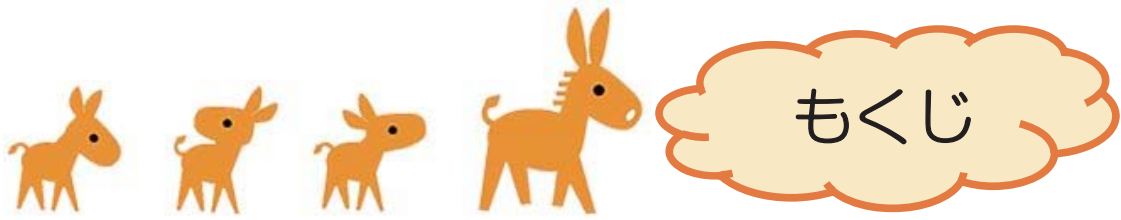


多賀城市 認知症ガイドブック

【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. わたしの体験をお話しします 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

* オーラルフレイルを防ぎましょう!

はじめに

超高齢化社会が進んでいる日本において、認知症状がある方はおおよそ6人に1人という割合になっており、私たちにとって認知症は身近なものになってきています。

認知症と診断された時、『自分や家族のことが分からなくなってしまうのではないか』という不安からご本人がひどく落ち込んでしまったり、『認知症の症状にどのように対応したらいいかわからない』というご家族の声がしばしば聞かれ、対応に疲弊してしまうことも少なくありません。

認知症は過去に『痴呆』や『ボケ』といった表現をされており、よくないイメージがあるかもしれませんが、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。

認知症と診断されたからといって、必ず介護サービスを利用しなければならないわけではありません。また、認知症になったからといって、今までの自分ではなくなるわけでもありません。一番大事なのは、『どんな私であっても、自分らしく生活できる』ということです。

そんな思いを大切にし、このガイドブックがそ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）

認知症の状況に応じて、いつ、どこで、どのような医療や介護サービスなどを利用できるのかをまとめたものです。



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。

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

人柄が変わる

- 9. 些細なことで怒りっぽくなった
- 10. 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 11. 自分の失敗を人のせいにする
- 12. 「このごろ様子がおかしい」と周囲からいわれた

時間・場所がわからない

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



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

出典／公益社団法人認知症の人と家族の会作成

○ 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。
違和感を覚えたら、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

- 早期に発見し、症状が軽いうちに診断・治療をすることで症状が改善する場合があります。
(正常水頭圧症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症など)
- 認知症はうつ病や難聴などと間違われやすいので、適切な治療を受けるためには、専門医を受診する必要があります。早めに受診することで、症状の原因となっている病気を明らかにすることができます。

進行を遅らせることが可能な場合があります

- 診断と服薬、症状に合わせた適切なケアにより、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

- 早期に診断を受け、症状が軽いうちに適切な治療やケアを受けることで、生活上の困りごとを少なくすることができます。
- 認知症への理解を深め、家族など周囲の人が早期から適切に対応することで、穏やかな生活が継続されやすくなります。
- 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。
- 介護保険のサービスなど、制度や地域の資源を利用しながら生活環境を整えることで、生活上の支障を減らすことも可能になります。
- 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。

こんなときは

○受診してみようかなと思ったら

まずは、かかりつけ医に相談してみましょう。

かかりつけ医は体の状態やこれまでの病歴、普段の様子も把握しています。認知症の疑いがあると判断された場合には、専門医を紹介してもらうことができます。

○受診にあたって

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。

○受診に気がすすまないとき

受診に気がすすまないときは、地域包括支援センター、介護・障害福祉課などの窓口で相談することもできます。

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。



【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〉

医療機関一覧

○宮城県認知症サポート医・

かかりつけ医認知症対応医療機関（二市三町抜粋）

宮城県公式ホームページ（<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/chouju/kakaritsukei.html>）より

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
おおば医院	多賀城市下馬3丁目1-28	363-0213		○
コッコ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	○	○
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	○	
笠神ハートクリニック	多賀城市笠神4丁目6-16	361-8010		○
山田憲一内科医院	多賀城市山王字中山王13-1	368-2200		○
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	○	
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		○
宮城県厚生協会北部診療所	塩竈市庚塚1-3	366-7251	○	
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		○
松島病院	松島町高城字浜1-26	354-5811	○	○
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		○

令和3年4月現在

※最新情報は宮城県公式ホームページをご覧ください。

○認知症専門外来

・宮城県認知症疾患医療センター（多賀城市）

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	361-7031

・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	070-5093-3615
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	多賀城市下馬2丁目13-7	361-7011
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：平成17年度から実施している認知症サポート医養成研修事業を終了した医師です。認知症の地域医療・地域ケア推進のために、認知症患者の診療に習熟し、かかりつけ医と連携し、認知症の地域医療の推進、及び市町村の地域包括支援センター等の関係機関との連携づくりを行う医師です。

※2 かかりつけ医認知症対応力向上研修：宮城県医師会の協力の下、高齢者が日頃受診する診療所等の主治医（かかりつけ医）に対し、認知症の鑑別診断や周辺症状に対応するための知識や技術の習得とともに、地域の関係機関との連携について理解を深めていただくための研修です。

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

○ 認知症は誰にでも起こりうる「脳の病気」です

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、認知症は特別な病気ではありません。

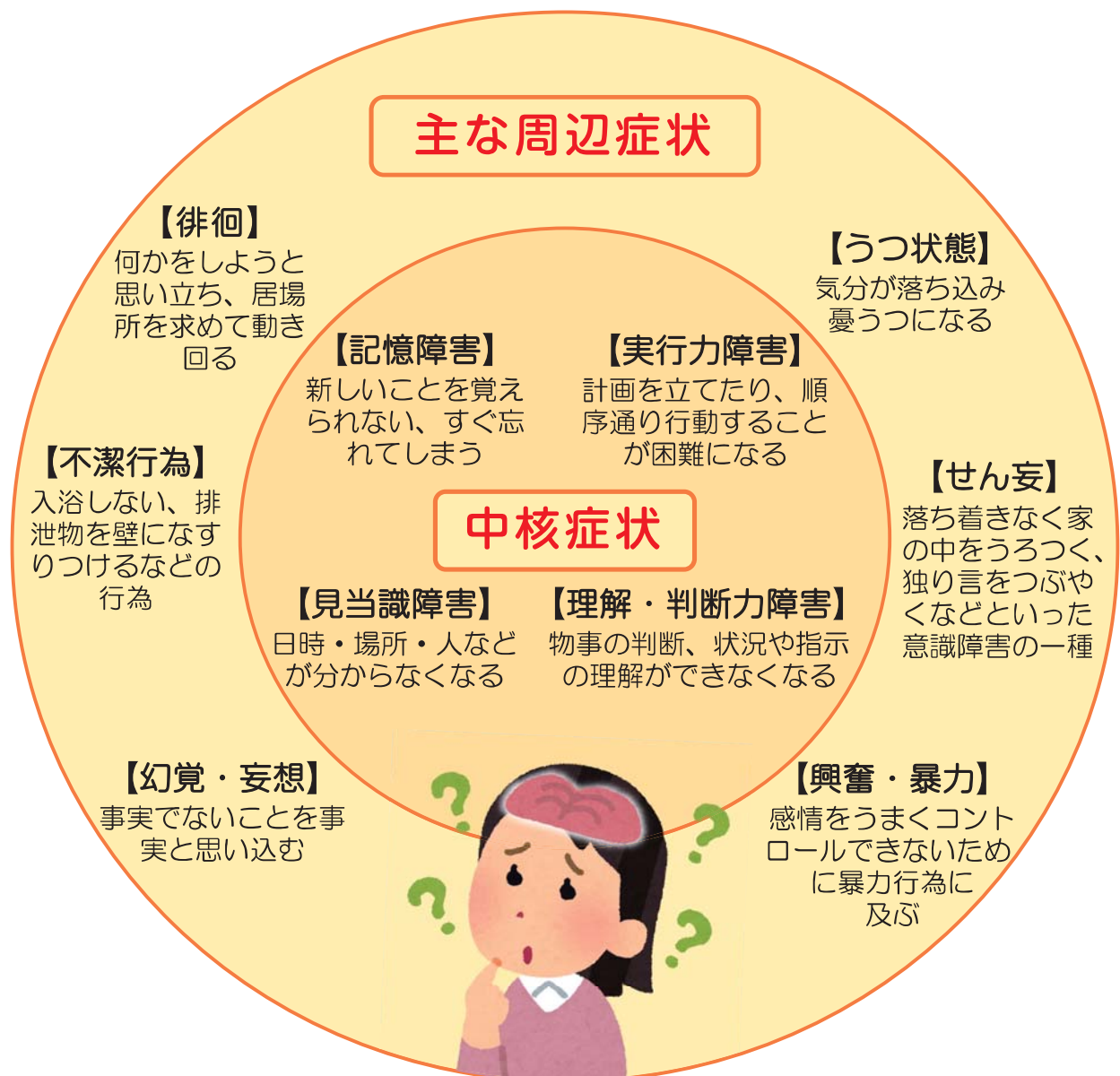
○ 認知症の症状

<中核症状>

認知機能が損なわれる認知症の核となる症状で、進行すると誰にでもみられる症状です。

<周辺症状>

本人の心の状態、性格、周囲の環境・関わり方などが関係して引き起こされます。この症状は家族や周囲の方にとっては「問題となる行動」ですが、本人からすると「不安や混乱による心の叫び」とも言えます。



○ 主な認知症の種類と特徴

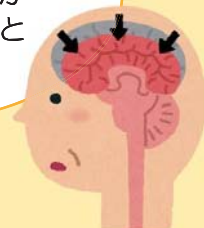
認知症は、脳の病気等によって引き起こされ、その原因によって大きく4つのタイプに分けられます。

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。



脳血管性認知症

【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。

「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うかがポイントです。

「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。

叱るのは逆効果です。安心させるような会話をしながら一緒に探し、本人が見つげ出せるように誘導するとい良いでしょう。

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」”



認知症と診断されたとき、本人のみならず、身近にいる方も戸惑ったり混乱するのは当然のことです。まずは、認知症について正しく理解することが大切です。

まなびの場、つどいの場をぜひ活用しましょう。

【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. わたしの体験をお話しします

夫が認知症の診断を受けてから、8年が経ちました。夫は今でも、得意な天ぷら料理は自分で作っています。若い頃から料理が好きで、台所に立つ人でした。認知症と診断され、いろいろなことを忘れてはいますが、台所に立つと、慣れた手つきで天ぷらを揚げていきます。

少し多めに天ぷらを揚げ、ご近所さんにおすそ分けもします。おすそ分けを持っていくのは妻である私の役割で、ご近所さんも夫の天ぷらを心待ちにしてくれています。

認知症と診断されても、出来ることはあります。好きな料理を作ることを、夫は自分の役割として、自分らしく生き生き暮らしています。〈70代女性（妻）〉



今でこそデイサービスを楽しみにしている母（80代）ですが、診断されたばかりの頃は、「デイサービスになんか行かない！」と頑なでした。認知症は進行する病気だと聞いていたので、どうしたらよいかと焦る日々を過ごしていました。

そんな時、たまたま訪問してくれた地域包括支援センターの方に相談してみたところ、母の友人が通っているデイサービスを体験利用させていただくことになりました。

少しずつもの忘れは進んでいますが、デイサービスに行くのが母の楽しみになり、笑顔が増えました。私も心配な事はケアマネジャーさんに相談できるようになり、お互い穏やかな生活を送っています。〈60代女性（娘）〉



母が認知症なのではないかと不安に思っていました。市役所に相談したところ、認知症サポーター養成講座を勧められ、参加してみました。

介護事業所で働いている職員の方が講師としてお話ししてくれ、認知症とはどういうものなのかや、実際の関わり方等をととても分かりやすく説明してくれたので、少し安心することができました。〈50代女性（娘）〉



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。
悪化を防ぐ (介護予防・悪化予防)	<ul style="list-style-type: none"> ●健康ストレッチ教室 ●シルバーヘルスプラザ ●筋運アップ教室 ●地域活動 	
他者につながる 仕事・役割をもつ	<ul style="list-style-type: none"> ●シニアクラブ ●シルバーワークプラザ ●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"> ◎お元気ですか訪問 ◆高齢者見守り支援サービス ●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 	
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		
医療を受ける	<ul style="list-style-type: none"> ★かかりつけ医 ★認知症疾患医療センター ★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"> ●認知症カフェ ◆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	
住まいを考える	●サービス付き高齢者向け住宅	

※認知症の疑いがある頃から発症後の進行状況に合わせた支援内容の一覧です。
 症状に合わせて必要なサービスを受けることができますが、必ず利用するものではありません。

重度

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
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。	着替えや食事、トイレ等がうまくできない。	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。
◆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		◆訪問介護（ホームヘルプサービス）
◆通所介護（デイサービス） ◆認知症対応型通所介護		◆訪問介護（ホームヘルプサービス）
◆定期巡回・随時対応型訪問介護看護		
◎ひとり暮らし高齢者等緊急通報システム		
◆通所介護（デイサービス） ◎配食サービス		
◆訪問介護（ホームヘルプサービス） 通所介護（デイサービス）	◆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	◆小規模多機能型居宅介護
	★訪問看護 ◆定期巡回・随時対応型訪問介護看護	
◎ひとり暮らし高齢者等緊急通報システム ★認知症疾患医療センター		
	◆介護保険施設	
◆認知症対応型共同生活介護（グループホーム）		

◆：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。
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、利用者の通報や電話などに対して随時対応します。

○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。

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20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	認知症の方の医療相談・診断・治療・処遇方針の選定を行い、地域の保健医療・福祉機関との連絡調整を行います。	6ページ参照
認知症初期集中支援チーム	40歳以上の多賀城市民の方で、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、そのご家族が対象です。 認知症サポート医など、医療と介護の専門職が、その方らしい生活ができるように支援について検討します。	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、転倒予防の体操、手遊びや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	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	健康長寿課
シルバーヘルスプラザ	高齢者の各種相談に応じ、健康の増進、教養の向上及びレクリエーションのための便宜を総合的に提供します。	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、行政区において、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
シニアクラブ	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。	多賀城市シニアクラブ 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、医療やケアの専門職など、どなたでも参加できる、身近な憩いの場です。 (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、厚生労働省の認知症対策の一環として養成が推進されている「認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者」のことです。養成講座を受講したサポーターは、見守りや環境整備のためネットワークをつくるなど、地域に根差した活動を行います。</p> <p>多賀城市では、認知症サポーター養成講座を実施しています。受講した方には、サポーターの証である“オレンジリング”をお渡ししています。出前講座でも行っていますので、町内会、子ども会、シニアクラブ、お友達同士などで受講してみませんか？</p> <p>また、すでにオレンジリングをお持ちの方を対象にした「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？ 正式名称：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」の受講者が自主的に発足させた市民の会です。「活動的な85歳を目指しましょう」というスローガンのもと、地区ごとに高齢者が集いストレッチ体操や筋力トレーニングなどの介護予防活動を行っています。



◎ その他の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	地域包括支援センターの職員が、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	認知症など的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。 ※利用には事前の登録が必要です。	各地域包括支援センター 介護・障害福祉課
配食サービス	おおむね65歳以上のひとり暮らし及び高齢者のみの世帯（非課税の方のみ）で、障害や疾病などにより調理が困難な方に対し、1週間につき2食を限度としたお弁当を配達し、あわせて安否確認も行います。 ※自己負担有り	各地域包括支援センター 介護・障害福祉課
ひとり暮らし 高齢者等緊急通報 システム	65歳以上のひとり暮らしの方で、日常生活はほぼ自立しているものの、疾病などにより身体機能が低下している方や、重度の身体障害者の方が対象です。 自宅で事故や急病になった時、貸与された緊急通報機器のボタンを押すと協力員が駆けつけて速やかに対応します。また、トイレのドアや壁・天井などに取り付けられたセンサーの反応により安否を確認することもできます。 利用料：無料（電話代などは実費負担） ※利用には事前の登録が必要です。 また、原則として協力員の登録が必要となります。	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
【開催日】 毎月第1水曜日 【時間】 14:00~15:30 【参加費】 100円 【対象地域】 市内全域		
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。		
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
【開催日】 毎月第4水曜日 【時間】 13:00~15:00 【参加費】 200円 【対象地域】 市内全域		
地域の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戸外活動も好評です！		
あやめカフェ	浮島会館 浮島1丁目1-9	介護・障害福祉課 ☎368-1141 西部地域包括支援センター ☎309-3950
【開催日】 年2回 土曜日 【時間】 10:00~12:00 【参加費】 100円 【対象地域】 どなたでも参加可		
認知症についての理解を深め、高齢者本人やその子供世代に必要な情報や講義が中心のカフェです。会社勤めをしている世代も参加できるよう土曜日に開催しています。過去には相続、遺品整理、特殊詐欺についての講義などもしています。 メールアドレス：purpleiris2015@yahoo.co.jp フェイスブック：https://www.facebook.com/purpleiris2015/		
プチあやめカフェ	浮島会館 浮島1丁目1-9	介護・障害福祉課 ☎368-1141 西部地域包括支援センター ☎309-3950
【開催日】 年2回 平日 【時間】 10:00~12:00 【参加費】 100円 【対象地域】 どなたでも参加可		
高齢者にますます活躍していただきたい、世の中に必要とされていると実感していただきたいという思いを込めたボランティア活動がメインのカフェです。座って使用済み切手を整理しながらおしゃべりを楽しんでください。		
多賀城ら・ら・ら ハイジカフェ	グループホームゆうゆう・多賀城 高崎3丁目29-1	グループホームゆうゆう・多賀城 ☎389-2408
 現在、お休み中です。 再開については、お問い合わせ先にご確認ください。		
四つ葉カフェ	留ヶ谷デイサービスセンター 留ヶ谷1丁目38-1	多賀城市留ヶ谷デイサービス ☎368-6943
 現在、お休み中です。 再開については、お問い合わせ先にご確認ください。		
おおしろカフェ	調整中	東部地域包括支援センター ☎363-4055
 現在、お休み中です。 再開については、お問い合わせ先にご確認ください。		

認知症カフェ

認知症カフェとは、認知症のご本人やそのご家族、地域の方々、介護や福祉の専門家など誰でも気兼ねなく訪れることができる、身近なつどいの場です。ここでは、認知症について知る、学ぶ、考えることができます。

	名称	会場	お問い合わせ
認知症カフェ	聴くカフェ	鶴ヶ谷住宅（災害公営住宅）集会室 鶴ヶ谷3丁目10-5	東部地域包括支援センター ☎363-4055
	【開催日】 毎月第4月曜日 【時間】 12:00~16:00 【参加費】 100円 【対象地域】 市内全域		
	傾聴の会多賀城と共に運営しているカフェで、皆さんでお茶をしながら会話を楽しめます。スタッフが秘密を守りながらとことん話を聞いてくれる場所ですので、認知症の方に限らず、普段声に出せない思いを打ち明けてもらえたらと思います。		
	オレンジカフェ	坂総合クリニック1号館7階デイケア 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 ☎361-7031
	【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。		
	桜木カフェ	桜木住宅（災害公営住宅）集会室 桜木2丁目4-1	ピーコムライフ桜木（佐藤） ☎253-7751 東部地域包括支援センター ☎363-4055
	【開催日】 毎月第3土曜日 【時間】 10:00~12:00 【参加費】 100円 【対象地域】 市内全域		
	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、夏祭りなどの季節の行事も企画されています。楽しめる企画もありますが、専門的な相談もできる場所です。		
	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」	東田中ロジュマンコミュニティセンター 東田中2丁目40-28
【開催日】 年10回 【時間】 未定 【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。			

※開催場所や時間は変更になる場合があります。また、新型コロナウイルス感染症対策により、お休みしているところもありますので、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

成年後見制度の相談

○仙台家庭裁判所後見センター

成年後見制度に係る一般相談や、家庭裁判所への申し立て手続きの支援、成年後見制度の普及啓発、市民後見人の育成等を行っています。

【成年後見人とは？】

判断能力が十分ではない方を安心して生活できるように保護し、支援する制度です。
法的に権限を与えられた後見人等が、本人に代わって財産管理や身上監護を行います。

☎745-6090

■受付時間 平日 9:00~17:30

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

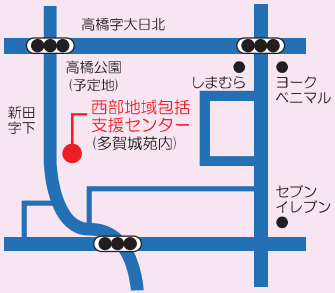
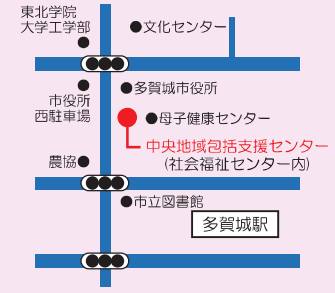
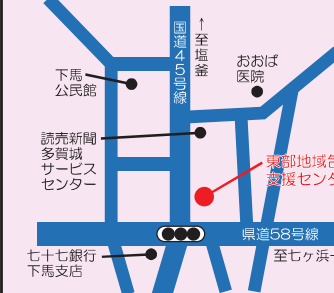
若年性認知症支援コーディネーターが、適切な専門医療機関の案内やサービスの紹介、就労に関する相談などに応じます。

☎346-7068

■受付時間 平日 9:00~16:00

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。		
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

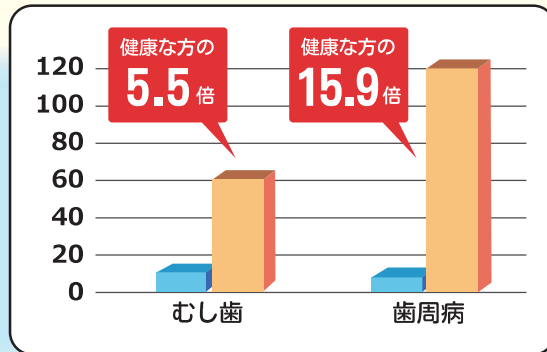
☎ : 368-1141

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。

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、健常者と比べむし歯で5.5倍、歯周病で15.9倍高くなるという報告があります。

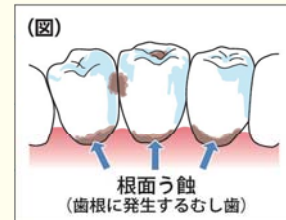


今まで通り自分で歯磨きをしても、磨き残しが多くなってしまったり、場合によっては歯磨き自体をしなくなってしまう事もあります。

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

2015年11月 第1版 2016年11月 第2版 2017年11月 第3版
2018年11月 第4版 2019年11月 第5版 2020年11月 第6版
2022年 3月 第7版