

相談先・連絡先

相談先		電話番号 (0225)	FAX (0225)
石巻市役所	介護保険課	95-1111 (内線:2437)	92-5791
石巻市役所	健康推進課	95-1111 (内線:2612)	23-3618
石巻市役所	福祉総務課	95-1111 (内線:2454)	22-3454
石巻市役所	障害福祉課	95-1111 (内線:2473)	22-6610
石巻市役所	市民相談センター	95-1111 (内線:2532)	95-1137
河北総合支所	保健福祉課	62-2117	62-3684
雄勝総合支所	保健福祉課	57-2113	57-2521
河南総合支所	保健福祉課	72-2094	72-3747
桃生総合支所	保健福祉課	76-2111 (代表)	76-0028
北上総合支所	保健福祉課	67-2301	67-2141
牡鹿総合支所	保健福祉課	45-2113	44-1001
石巻市地域包括支援センター	石巻市中央地域包括支援センター	21-5171	25-7760
	石巻市稲井地域包括支援センター	93-8166	93-8188
	石巻市蛇田地域包括支援センター	92-7355	93-7765
	石巻市山下地域包括支援センター	96-2010	96-1120
	石巻市渡波地域包括支援センター	25-3771	25-3772
	石巻市湊地域包括支援センター	90-3146	98-8474
	石巻市河北地域包括支援センター	61-1252	62-1117
	石巻市雄勝地域包括支援センター	61-3732	61-3035
	石巻市河南地域包括支援センター	86-5501	75-2188
	石巻市ものう地域包括支援センター	76-5581	76-5617
石巻市地域包括支援センター	石巻市北上地域包括支援センター	61-7023	61-7024
	石巻市牡鹿地域包括支援センター	44-1652	44-1651
	石巻市社会福祉協議会	96-5290	96-5223
認知症疾患医療センター (こだまホスピタル)		95-7733 または 22-6301	23-0811
宮城県東部保健福祉事務所		95-1419	94-8982
石巻市シルバー人材センター		94-3683	94-3207
宮城県警察／石巻警察署		95-4141	95-4141
宮城県警察／河北警察署		62-3411	62-3411

認知症になっても住み慣れた地域で
生きがいをもって安心して暮らせるために

認知症ケアパス



『認知症ケアパス』とは

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が利用できるかの概略を示したものです。

認知症は、誰もがかかる可能性のある、とても身近な病気です。早期に適切な治療を受けること、また家族や近所などの身近な人の理解や協力があれば、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができます。

詳しい内容や利用につきましては、地域を担当する地域包括支援センター、介護保険課などにご相談ください。

もっと認知症を知ろう	1～2
認知症に早く気づこう	3～4
認知症ケアパス	5～6
認知症の人や家族を支える制度、サービスのご案内	
● 相談	7～8
● 医療	8～9
● 予防	9
● 活動の場(生きがい支援)	10
● 生活支援(介護保険外)	10～11
● 介護(介護保険)	11
● 安否確認・見守り	12
● 住まい	12～13
● 財産・権利擁護	13
認知症の人と接するときに必要なこと	14
相談先・連絡先	裏表紙

もっと認知症を知ろう

認知症は脳の病気です

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなって記憶力や判断力などが低下し、日常生活にまで支障が出る状態で、通常の老化による衰えとは違います。たとえば、朝ごはんは何を食べたか思い出せないといった体験の一部を忘れるのは、老化によるもの忘れといえますが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は、認知症が疑われます。

どんな症状が起ころのでしょうか

認知症になると記憶力や判断力などが衰えます。これが認知症という病気の本質なので「中核症状」といわれます。また、中核症状のために周囲にうまく適応できなくなったり、心身が衰えたり、不安になることなどによって妄想や幻覚などの症状が出ることもあり、これを「周辺症状」といいます。

中核症状

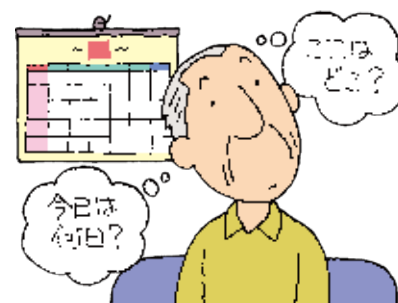
記憶障害

新しい体験の記憶や、知っているはずの記憶の呼び覚ましに困難になる障害。



見当識障害

時間、日付、季節感、場所、人間関係などの把握が困難になる障害。



実行機能障害

旅行や料理など計画や手順を考え、それにそって実行することが困難になる障害。



理解・判断力の障害

2つ以上のことの同時処理や、いつもと違う些細な変化への対応が困難になる障害。



中核症状に、不安やあせり、心身の不調、周囲の適切でない対応などが影響

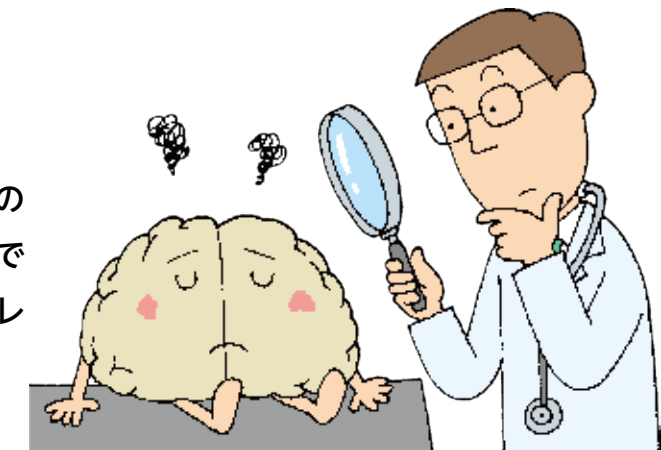
周辺症状

周辺症状は、適切な治療や周囲のサポートで認知症の人が感じている精神的なストレスなどを取り除くことによって、ある程度の予防や緩和が可能です。

- 妄想 (まぼろし)
- 徘徊 (はいかい)
- 便をいじるなど排せつの混乱
- 過食など食行動の混乱
- 幻覚 (げんかく)
- 無気力
- 攻撃的な言動
- など

認知症を引き起こす主な脳の病気

脳の働きが悪くなって認知症は起こりますが、その原因はひとつだけではありません。認知症のなかでは、「アルツハイマー型認知症」「脳血管性認知症」「レビー小体型認知症」が3大認知症といわれています。



アルツハイマー型認知症

いちばん多い認知症です。脳内で異常なたんぱく質がつくられ、脳の細胞の働きが少しずつ失われて死んでいき、脳が萎縮して機能が全般的に低下していきます。脳内の変化は、記憶障害など具体的な症状が出る何年も前から起きているといわれ、徐々に進行していきます。早期の発見が重要です。

症状や傾向

- 女性に多い
- ゆっくりと症状が進行する
- 機能低下は全般的に進む
- もの忘れの自覚がなくなる
- 初期には麻痺など神経障害は少ない
- 人格が変わることがある
- 画像診断で脳の萎縮がわかることがある

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血など脳血管疾患のために、脳の細胞の働きが失われることで発症します。画像診断で発見しやすいタイプで、損傷を受けた脳の部分の機能は失われますが、脳全体の機能が低下することは少ない病気です。片麻痺や言語障害など身体症状が多くみられ、脳梗塞の再発で段階的に進みます。

症状や傾向

- 男性に多い
- 再発のたび段階的に進行する
- 機能低下はまだらに起こる
- 初期にはもの忘れの自覚がある
- 片麻痺など神経障害が起こりやすい
- 人格は比較的保たれる
- 画像診断で梗塞などの病巣が確認できる

レビー小体型認知症

脳内に「レビー小体」という特殊な物質が蓄積された結果、脳の細胞が損傷を受けて発症する認知症です。手足のふるえ、筋肉の硬直などの症状や、もの忘れとともに生々しい幻視（その場にはないものがあるように見える）があらわれるのが特徴です。アルツハイマー型認知症より比較的早く進行します。

症状や傾向

- 男性に多い
- なだらかに症状が進行する
- 機能低下は全般的に進む
- 初期にはもの忘れの自覚がある
- 筋肉の硬直などが起こりやすい
- 生々しい幻視があらわれる
- 画像診断では脳の萎縮が軽い

※このほかにも、脳の外傷や腫瘍、感染症などさまざまな病気が原因となって脳の障害が起こり、認知症を引き起こしています。

認知症に早く気づこう

認知症は早期の発見が大切です

生活習慣病をはじめ多くの病気がそうですが、認知症もまた早期の発見と治療がとても大切な病気です。認知症は、現在完治が難しい病気とされています。しかし、早期に発見して適切な対処をすれば、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。

●早期発見による3つのメリット

メリット1 早期治療で改善も期待できる

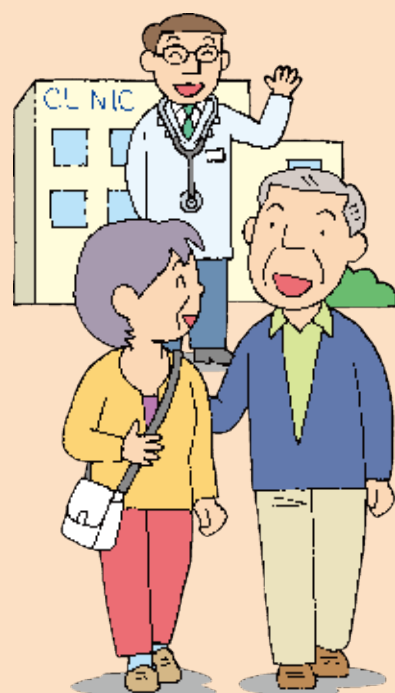
認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見し早期に治療をはじめることで、改善が期待できるものもあります。

メリット2 進行を遅らせることができる

認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことによって、その進行のスピードを遅らせることができます。

メリット3 事前にさまざまな準備ができる

早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を整えることができます。



本人が受診を拒むこともあります

「自分が認知症かもしれない」という不安はとても大きなものです。そのため家族など周囲が受診をすすめても、本人が頑なに拒むといったこともあります。そのようなときは、まずは家族だけで地域包括支援センター、介護保険課などの相談窓口を訪れ、アドバイスを受けることもできます。

また、受診の意思はあっても専門の医療機関の敷居が高い場合は、かかりつけ医に相談してみるという方法もあります。かかりつけ医は、必要に応じて適切な病院なども紹介してくれます。問診などで正確に症状を伝えるためにも、できるだけ家族がつきそって受診しましょう。



●認知症が疑われるサイン

以下のチェックリストを参考に「認知症かもしれない」というサインに早めに気づき、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談しましょう。認知症による変化は、本人よりも周囲の人が気づきやすいことも多いので、身近な家族などが一緒にチェックしましょう。

☐ 直前にしたことや話したことを忘れてしまうようになった。



☐ おしゃれや清潔感など身だしなみに気を使わなくなった。



☐ 同じことを何度も言ったり、聞いたり、したりするようになった。



☐ 今まで好きだった趣味などへの興味や関心がなくなった。



☐ 置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探しものをしている。



☐ 外出したり、人と会ったりするのをおっくうがり、嫌がるようになった。



☐ 知っているはずの人やものの名前が出てこなくなった。



☐ 今までできていた家事、計算、運転などのミスが多くなった。



☐ つじつまの合わない作り話をするようになった。



☐ 日付や時間を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった。



☐ 以前に比べ、ささいなことで怒りっぽくなった。



☐ 財布が見当たらないときなど、盗まれたと人を疑うようになった。



「軽度認知障害 (MCI)」の発見と対処が重要です

「軽度認知障害 (MCI)」とは、いわば認知症の前段階で、軽い記憶障害などはあっても基本的に日常生活は大きな支障なく送れる状態です。この段階で発見して適切に対処すれば、特にアルツハイマー型認知症への移行を予防、または先送りできるといわれています。ちょっとした異変のサインを見逃さないようにしましょう。

認知症ケアパス

状態や症状に合わせて受けられるサービスの流れ

認知症の状況は個人により異なります。必ずこの経過をたどるわけではありません。

今後、予想される症状や状態の変化の目安として参考にしてください。

介護保険		非該当		該当		
具体的な 本人の 様子 支援の 内容	自 立	認知症の疑い	認知症を有するが 日常生活は自立	誰かの見守りがあれば 日常生活は自立	日常生活に手助け が必要	常に介護が必要
	自 立	●心身ともに健康、もしくは病気があってもコントロールできている ●やる気もあり、積極的に外出している	●将来のことが不安でたまらない ●物忘れの自覚がある ●筋力が落ちた 一年以内に転倒した	●服薬管理ができない、小銭が支払えず 買い物が大変である ●移動に杖や歩行器が必要である	●自分ひとりでは着替えやトイレ等ができない ●一人では外に出られない、もしくは出かける と戻れない	●意思の疎通が困難である ●生活の全てに手伝いが必要である
相 談 〔7～8ページ参照〕	健康相談会・こころの相談・傾聴サロン・介護相談・認知症初期集中支援推進事業 からころステーション・みやぎ心のケアセンター・民生委員・地域福祉コーディネーター			・地域包括支援センター・市民相談センター・認知症カフェ・認知症のひとと家族の会 ・連珠の会		
医 療 〔8～9ページ参照〕	主治医・訪問指導事業・在宅医療・認知症疾患医療センター・物忘れ外来					
					療養病床	
予 防 〔9ページ参照〕	ダンベル教室・介護予防教室・はつらつ元気教室・地域介護予防活動支援事業（集いの場づくり支援） 健康づくり教室・ミニデイサービス・生きがいデイサービス・健（検）診					
活動の場 （生きがい支援） 〔10ページ参照〕	サロン・趣味活動・老人クラブ活動・高齢者スポーツ大会・生きがいと創造の事業・高齢者教室					
	ボランティア・NPO・シルバー人材センター		就労相談（若年性 認知症）			
生活支援 （介護保険外） 〔10～11ページ参照〕	配食サービス（市・社協）・老人日常生活用具給付事業・寝具洗濯乾燥消毒サービス・認知症サポーター養成・カー シェアリング					
			介護用品支給事業			
					外出支援サービス・訪問理美容サービス	
介 護 （介護保険） 〔11ページ参照〕			総合事業（通所型、訪問型） サービス			
			訪問介護（ホーム ヘルプ）・通所介護・訪問リハビリ・ショートステイ・訪問看護・デイケア・小規模多機能型居宅介護・認知症対応型通所介護			
安否確認・ 見守り 〔12ページ参照〕	地域役員（民生委員など）・警察・高齢者見守り・友愛訪問・緊急通報システム・地域生活支援員					
		SOSネットワーク事業・認知症サポーター				
住まい 〔12～13ページ参照〕	ケアハウス・サービス付高齢者向け住宅・有料老人ホーム			グループホーム・介護老人保健施設		介護老人福祉施設
			特定福祉用具購 入費支給・福祉用具貸出・住宅改修費支給			
	バリアフリー住宅普及促進事業					
財産・ 権利擁護 〔13ページ参照〕	人権相談・法律相談・成年後見制度・消費相談・法テラス					
			金銭管理（まもり ーぶ）			

※地区によっては、一部使えないサービスがございます。

健康相談会

各地区で健康相談会を開催し、健康づくりや生活習慣病の予防を中心に、保健師、栄養士などによる適切な指導や支援を行います。

▶問い合わせ先：石巻市 健康推進課

こころの相談

心の健康を維持し、心の病に上手に対応するために、こころの悩みについて、保健師が対応します。

電話相談

月曜日から金曜日（祝日を除く）8時30分から17時

●石巻市 健康推進課：0225-94-9132

●河北総合支所 保健福祉課：0225-62-2117

●雄勝総合支所 保健福祉課：0225-57-2113

●河南総合支所 保健福祉課：0225-72-2094

●桃生総合支所 保健福祉課：0225-76-2111 内線 236

●北上総合支所 保健福祉課：0225-67-2301

●牡鹿総合支所 保健福祉課：0225-45-2113

不眠、不安感、ストレス、イライラ、依存症等こころの問題について相談を行います。

心理カウンセラーによるこころの相談（要予約）

開催場所	開催回数	申込み・問い合わせ
市役所 2 階相談室	月 1 回から 2 回	健康推進課 0225-94-9132
河北総合支所	年 3 回	河北 保健福祉課 0225-62-2117
河南総合支所	年 6 回	河南 保健福祉課 0225-72-2094

傾聴サロン

市民の皆さんが気軽に立ち寄りおしゃべりをして、交流を深める場です。傾聴ボランティアが話を聞きます。心のつながりを大切に、そして、なによりもご自身を大切にする場です。

開催場所等については、お問い合わせください。

▶問い合わせ先：石巻市 健康推進課

認知症初期集中支援推進事業

認知症の疑われる人や家族に訪問を行い、初期支援を包括的、集中的（概ね 6 か月）に行い、本人の自立支援のサポートを行います。

対象者

40 歳以上で①・②のいずれかに該当する場合

①医療サービス、介護サービスを受けていない方、中断している方

②医療サービス、介護サービスを受けているが、認知症の行動心理症状が顕著なため対応に苦慮している方

必要に応じてアウトリーチ

認知症サポート医と保健師等が訪問を実施します。

▶問い合わせ先：石巻市 介護保険課

地域包括支援センター

地域包括支援センターは、地域住民の保健医療の向上及び福祉の増進を包括的に支援する役割を担う地域の中核的機関です。本市においては12か所設置しており、介護予防プランの作成や介護予防教室の実施、住民からの相談対応など、地域住民の心身の健康保持及び生活安定のために必要な事業を実施しています。

▶問い合わせ先：石巻市 介護保険課

介護相談

担当の地域包括支援センターの職員が相談対応や介護に関する情報提供を行います。

担当地区	名 称
中央	石巻市中央地域包括支援センター
稲井・住吉	石巻市稲井地域包括支援センター
蛇 田	石巻市蛇田地域包括支援センター
山下・釜・大街道	石巻市山下地域包括支援センター
渡波・荻浜	石巻市渡波地域包括支援センター
湊	石巻市湊地域包括支援センター
河 北	石巻市河北地域包括支援センター
雄 勝	石巻市雄勝地域包括支援センター
河 南	石巻市河南地域包括支援センター
桃 生	石巻市ものう地域包括支援センター
北 上	石巻市北上地域包括支援センター
牡 鹿	石巻市牡鹿地域包括支援センター

▶問い合わせ先：地域包括支援センター

認知症地域支援推進員

各地域包括支援センターに配置され、認知症に関する相談対応や認知症の方が住み慣れた地域で暮らし続けることができるように、地域での支援体制づくりに取り組んでいます。

▶問い合わせ先：地域包括支援センター



認知症カフェ

認知症の人とその家族、地域住民などが気軽に参加できます。情報交換や交流、専門職スタッフへの相談ができます。

名 称	場 所	日 時	対 象	問い合わせ先
金曜やすらぎ ホットカフェ	みやぎ生協 大橋店 2 階	第 3 金曜日 13 時 30 分から 15 時	本人、家族、 支援者	中央・稲井・河北・雄勝・北上地域包括 支援センター
コープ de めぐみのカフェ	みやぎ生協 蛇田店 2 階	第 4 火曜日 13 時 30 分から 15 時	本人、家族、 支援者	蛇田・山下・河南・ものう地域包括支援 センター
なぎさカフェ	みやぎ生協 渡波店 2 階	第 2 月曜日 14 時から 15 時 30 分	本人、家族、 支援者	渡波・湊・牡鹿地域包括支援センター
だるまさんの会	石巻市老人福祉 センター 寿楽荘	第 2 火曜日 13 時 30 分から 15 時	本人、家族	中央地域包括支援センター
おれんじカフェ	お問い合わせ ください	年 3 ～ 6 回 (不定) 午前	本人、家族、 支援者	河北地域包括支援センター
にんじんの会	雄勝又は北上地域包括 支援センター内	年 3 回 (不定) 午前	本人、家族	雄勝・北上地域包括支援センター

※日程等は変更になる場合がありますので、お問い合わせください。

▶問い合わせ先：石巻市 介護保険課

連珠の会

若年性認知症当事者・介護者の会を開催しています。カフェタイムや情報交換などを行っています。

▶問い合わせ先：石巻市介護保険課

認知症の人と家族の会

認知症の人と家族の会は、認知症高齢者と家族を中心とした全国的な組織です。認知症になっても安心して暮らせる社会をめざして、学習や交流活動を行っています。

▶問い合わせ先：宮城県支部 022-263-5091

認知症電話相談 0120-294-456 (通話無料)
(10：00 ～ 15：00 土日祝を除く)

からころステーション

からだと心のケアを意味する「からころステーション」を拠点として、眠れない、いらいらする、心配で仕方なくなるなど、震災をきっかけにして起こる不安や不眠、食欲不振、過度の飲酒やギャンブルなど、心の健康問題に対応しています。一般社団法人「震災こころのケア・ネットワークみやぎ」に石巻市が事業を委託し、訪問活動を軸に、電話相談、来所相談、カフェ活動、心の健康相談会の開催などの活動を行っています。

■からころ相談電話 (10：00 ～ 16：00)

0120-322-016 (携帯からもかかります)

医療

主治医

主に自分の身体や健康状態について、最もよく理解している医師のことをいいます。介護保険申請時には「主治医意見書」を作成したりします。病気があってもなくても健康のことを相談できるお医者さんを身近につくっておきましょう。

▶問い合わせ先：石巻市 介護保険課

みやぎ心のケアセンター

心のケアセンターでは東日本大震災により、心理的影響を受けた県内在住者の全てを心のケアの対象者としてとらえ、県民の方々がコミュニティの中で、一日も早く安心して生活できるよう、地域の実情に合わせた支援事業を行います。

▶問い合わせ先：みやぎ心のケアセンター石巻地域センター
0225-98-6625 (9：00 ～ 17：00 土日祝を除く)

民生委員

地域の身近な相談窓口として市や地域包括支援センターなどと連携しながら活動しています。

▶問い合わせ先：石巻市 福祉総務課

地域福祉コーディネーター・生活支援コーディネーター

地域での福祉活動などの相談・支援を行います。

▶問い合わせ先：石巻市社会福祉協議会

市民相談センター

市民生活相談、家庭児童相談、少年相談、消費生活相談に関することなどの相談に応じます。

▶問い合わせ先：石巻市 市民相談センター

訪問指導事業

石巻市内居住の 65 歳以上の方で次の対象者のいずれかに該当する場合、介護予防の観点から看護師などが訪問指導します。

対象者

①閉じこもり、認知症、うつ など

②健康診査などで健康管理上、訪問指導が必要な方など

③要支援・要介護の認定者

訪問回数や指導内容については、担当の地域包括支援センターと確認し、調整します。

▶問い合わせ先：地域包括支援センター

在宅医療

一部の医療機関では、外出が困難な高齢者宅などに往診を行っています。
石巻市では、在宅医療を行っているのは次の医療機関です。

名称	住所	連絡先
診療所 在宅医療	石巻市大街道北 3 丁目 6-72	0225-98-6255
祐ホームクリニック 石巻	石巻市わかば 2-13-5	050-3777-2177
東海林内科胃腸科	石巻市門脇字二番谷地 13-562	0225-96-2823
網小医院	石巻市長渡浜杉 13-3	0225-49-2033
中浦内科医院	石巻市中浦 1-2-111	0225-21-7551
佐藤内科医院	石巻市茜平 4-104	0225-22-3020
駅前北 きし内科クリニック	石巻市駅前北通り 1 丁目 14-21	0225-95-3123
石巻市立病院	石巻市穀町 15 番 1 号	0225-25-5555

予防

ダンベル教室

運動普及ボランティアの協力により、地域包括支援センターなどと連携しながら、各地域で筋力アップのためのダンベル体操を普及しています。
▶問い合わせ先：石巻市 健康推進課

介護予防教室

各地域包括支援センターが管轄する地域の高齢者を対象に、気軽に参加できる介護予防教室を実施しています。
▶問い合わせ先：地域包括支援センター

はつらつ元気教室

65 歳以上の方が月 2 回程度継続参加し、介護予防全般について学ぶ事ができます。生活の中でも実践できるような指導を行います。
▶問い合わせ先：石巻市 介護保険課

地域介護予防活動支援事業（集いの場づくり支援）

65 歳以上の高齢者が 5 人以上いる集いの場に、活動費の助成を行い、地域での支え合い活動を支援します。
▶問い合わせ先：石巻市 介護保険課

認知症疾患医療センター

認知症専門医療の提供と介護サービス事業者との連携を担う中核期間として宮城県が指定した医療機関です。
▶問い合わせ先：こだまホスピタル 0225-95-7733
または 0225-22-6301

物忘れ外来

市や地域包括支援センターと連携しながら患者さんやご家族の相談や認知症の診断・治療を行います。
▶問い合わせ先：こだまホスピタル 0225-22-5431

療養病床

慢性期の状態にあって入院医療を必要とする患者に対するサービスを医療保険で提供する病床です。
■石巻管内の療養病床のある病院
医療法人啓仁会石巻ロイヤル病院 0225-73-5888
齋藤病院 0225-96-3251
医療法人社団健育会石巻健育会病院 0225-94-9195
真壁病院 0225-82-7111

健康づくり教室

高齢者の健康に関する意識の向上を図り、主体的かつ継続的に健康づくりに取り組むための教室を実施します。
▶問い合わせ先：石巻市 健康推進課

ミニデイサービス

在宅の高齢者に対し、レクリエーションや集いの場として地域のボランティアやNPO法人などがミニデイサービス事業を行っています。
▶問い合わせ先：石巻市 福祉総務課

生きがいデイサービス

概ね 65 歳以上の介護保険の認定をされていない方で、家に閉じこもりがちな方を対象に「集いの場」と趣味製作等の「活動の場」を提供するサービスです。
▶問い合わせ先：石巻市 福祉総務課

健（検）診

健（検）診の結果から、個々に合った必要な医療や生活習慣病の改善のための指導を行います。生活習慣病の重症化を防ぎ要介護状態の改善や重度化の予防を図ります。
▶問い合わせ先：石巻市 健康推進課

活動の場（生きがい支援）

サロン・趣味活動

出会い、交流、生きがいの場を提供し、高齢者が住み慣れた地域で、健康でいきいきと過ごすことを目的に、地域住民グループなどが主体となって開催しています。
（健康体操・カラオケ教室・着付け・茶華道・作品作り・料理教室・ダンス教室・手話教室・健康マージャン・旅行など）
▶問い合わせ先：石巻市社会福祉協議会

老人クラブ活動

老人クラブは、地域を基盤とする高齢者の自主的な組織であり、高齢者の孤独感の解消と社会交流を図り、高齢者の生きがいを高めるための活動を行っています。
▶問い合わせ先：石巻市社会福祉協議会

高齢者スポーツ大会

石巻市老人クラブ連合会などが主催する高齢者スポーツ大会を後援するなどし、高齢者がスポーツを通して健康の保持・増進と相互の親睦を図り、老後の生きがいを高めることを支援しています。
▶問い合わせ先：石巻市 福祉総務課

生きがいと創造の事業

高齢者の方々が知識と経験を生かし、各自の能力に応じた創造活動をすることで、生きがいを持ちいきいきと日常生活を送ることを目的として、陶芸、木工、七宝焼、手編み講座を開設しています。受講生は毎年募集となります（河南陶芸講座は 2 年間）。
▶問い合わせ先：石巻市 福祉総務課

生活支援（介護保険外）

配食サービス（市）

ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの市民税非課税世帯で、病気や障がいにより食事づくりができない方に対して、安否確認も兼ねて週 7 回を限度とし昼食又は夕食を宅配します。
▶問い合わせ先：石巻市 介護保険課

配食サービス（社協）

主に 65 歳以上（登録）の方に、ボランティアが月 1 回手作り弁当を配布しています。（提供地区：渡波・河北・河南・北上・牡鹿）
▶問い合わせ先：石巻市社会福祉協議会

老人日常生活用具給付事業

ひとり暮らしなどの高齢者の方に、火災警報器などの日常生活用具を給付（又は貸与）することで、日常生活において暮らしやすい環境を提供します。
▶問い合わせ先：石巻市 福祉総務課

高齢者教室

高齢者を対象に明るく楽しい学習会を開催しています。各公民館によって様々な学習内容となっています。
▶問い合わせ先：石巻中央公民館 0225-22-2970
渡波公民館 0225-24-0941
稲井公民館 0225-22-4303
蛇田公民館 0225-95-0183
荻浜公民館 0225-90-2111
河北公民館 0225-62-2121
河南公民館 0225-86-3663
桃生公民館 0225-76-2111（内線 243）
北上公民館 0225-67-2712

ボランティア

高齢になっても生きがいをもって活動するための支援として、ボランティア活動を紹介したり、地域やサロンで活かせる講座を開催しています。
▶問い合わせ先：石巻市社会福祉協議会

就労相談（若年性認知症）

若年性認知症の方も含め、自立して生活できるように、就労相談を行っています。
▶問い合わせ先：ハローワーク石巻 0225-95-0158

シルバー人材センター

市内居住の 60 歳以上で、働く意欲のある方が登録し、必要な方へ、大工仕事、植木の剪定、除草、草刈、筆耕等の作業を行います。様々な技術や経験を生かすことができます。
▶問い合わせ先：石巻市シルバー人材センター 0225-94-3683

寝具洗濯乾燥消毒サービス

概ね 65 歳以上の高齢者で、寝具の衛生管理が困難な高齢者に対し、寝具の洗濯、乾燥及び消毒のサービスを提供します。
※対象者はひとり暮らし又は高齢者のみの世帯で在宅において生活している市民税非課税世帯の方に、利用券を半年あたり 1 枚、年間 2 枚（上限、申請時期によって変わります。）まで交付します。
なお、利用者負担額は 1 割となります。
▶問い合わせ先：石巻市 福祉総務課

認知症サポーター養成

認知症を正しく理解し、認知症やその家族を支える地域づくりを推進するため、地域の応援者である認知症サポーター養成講座を開催しています。
▶問い合わせ先：石巻市 介護保険課

カーシェアリング

復興公営住宅及び仮設住宅で、送迎ボランティアにより、病院や買い物等へ出掛けるために助ける必要な方に、無料で車の貸し出しを行います。

- 催しサポート・レンタカー（無料）、『電トラ』引っ越しサポート・レンタカー（無料）、生活再建サポート・レンタカー（経費実費程度負担）
- ▶ 問い合わせ先：カーシェアリング・コミュニティサポートセンター 0225-22-1453（平日 9 時から 18 時）

介護用品支給事業

在宅で 65 歳以上の要支援・要介護者を介護している家族に紙おむつ等の介護用品支給券を交付します。

- *対象者は、市民税非課税世帯で、要支援1・2、要介護1・2・3は、1か月あたり2,000円の支給券を年間12枚、要介護4・5は、1か月あたり5,000円の支給券を年間12枚交付します。
- ▶ 問い合わせ先：石巻市 介護保険課

介護（介護保険）

通所型サービス支援事業

- 要支援及び総合事業対象者に対し、市から補助金の交付を受けた住民が主体的に行う場です。
- ▶ 問い合わせ先：石巻市 介護保険課

短期集中機能訓練訪問指導

- 要支援及び総合事業対象者に対し、3 ～ 6 か月の期間で集中的に訪問し、機能訓練を実施します。
- ▶ 問い合わせ先：石巻市 介護保険課

訪問介護（ホームヘルプ）

- ホームヘルパーが自宅を訪問し、着替えや食事介助、食事や掃除、洗濯、買い物などの身体介護や生活援助を行います。
- ▶ 問い合わせ先：石巻市 介護保険課

通所介護

- 通所介護施設で、食事、入浴などの日常生活上の支援や生活行為向上のための支援を日帰りで行います。
- ▶ 問い合わせ先：石巻市 介護保険課

訪問リハビリ

- 理学療法士や作業療法士、言語療法士が自宅を訪問し、リハビリを行います。
- ▶ 問い合わせ先：石巻市 介護保険課

外出支援サービス

概ね 65 歳以上の高齢者で公共交通機関を利用することが困難な方に、通院や在宅サービスなどを利用する目的で、寝台車、リフト付きタクシー又は患者等輸送限定の軽自動車を利用した場合に料金の一部を助成します。

- ※対象者は在宅で生活している方で、市民税非課税の方（本人）で、要介護認定の要介護 3・4・5 の方に、利用券を年間 12 枚（上限、申請時期により変わります。）まで交付します。なお、利用者負担額は 1 割となります。

- ▶ 問い合わせ先：石巻市 福祉総務課

訪問理美容サービス

概ね 65 歳以上の高齢者で、理容院又は美容院を利用することが困難な高齢者に対し、理容師又は美容師が高齢者のお宅を訪問し、理容又は美容のサービスを提供します。

- ※対象者は在宅で生活しているひとり暮らし又は高齢者のみの世帯で、市民税非課税の方（本人）で、要介護認定の要介護 3・4・5 の方に、利用券（1 枚 1,500 円）を年間 4 枚（上限、申請時期により変わります。）まで交付します。

- ▶ 問い合わせ先：石巻市 福祉総務課

ショートステイ

福祉施設に短期間入所し、食事、入浴などの介護や機能訓練などが受けられます。

- ▶ 問い合わせ先：石巻市 介護保険課

訪問看護

看護師などが訪問し、血圧や脈拍などの病状チェックや療養上の世話などを行います。

- ▶ 問い合わせ先：石巻市 介護保険課

デイケア

老人保健施設や医療機関などで、入浴などの日常生活上の支援や生活行為向上のためのリハビリテーションを日帰りで行います。

- ▶ 問い合わせ先：石巻市 介護保険課

小規模多機能型居宅介護

- 「通い」を中心として、利用者の様態や希望などに応じ、随時「訪問」や「泊まり」を組み合わせて提供するサービスです。
- ▶ 問い合わせ先：石巻市 介護保険課

認知症対応型通所介護

居宅の要介護者で、脳血管疾患、アルツハイマー病などにより、日常生活に支障を生じる程度にまで記憶機能及びその他の認知機能が低下した状態の方に、デイサービスセンターにて日常生活上の世話や機能訓練を行うサービスです。

- ▶ 問い合わせ先：石巻市 介護保険課

安否確認・見守り

地域役員（民生委員など）

厚生労働大臣から委嘱を受けた民生委員などが身近な相談窓口として、必要に応じて市や地域包括支援センターなどへつなぎます。

- ▶ 問い合わせ先：石巻市 福祉総務課

警察

認知症の人が徘徊などで行方不明になるなど、何らかのトラブルが生じたときなど、対応してくれます。

- ▶ 問い合わせ先：石巻警察署、河北警察署

高齢者見守り

ひとり暮らし、高齢者のみの世帯での、異常や気づきなどがあつたとき、関係機関への通報や連絡をお願いすることによって早期発見や必要な支援につなげることを目的として、外回り業務などを行っている事業者のうち、協力いただける事業者と高齢者の見守り協定を結んでいます。

- ▶ 問い合わせ先：石巻市 福祉総務課

友愛訪問

老人クラブ活動の一環として、ひとり暮らし高齢者宅の訪問など、地域のボランティアなどが訪問し、安否確認や声がけを行っています。

- ▶ 問い合わせ先：石巻市社会福祉協議会

住まい

ケアハウス

60 歳以上の方で自炊ができない程度の身体機能低下により独立して生活するには不安があり、家族の援助を受けることが困難な場合に入所します。

- ▶ 問い合わせ先：石巻市 介護保険課

サービス付高齢者向け住宅

高齢者の居住の安定を確保することを目的として、バリアフリー構造などを有し、安否確認・生活相談など高齢者を支援するサービスを提供します。

- ▶ 問い合わせ先：石巻市 介護保険課

有料老人ホーム

高齢者が暮らしやすいように配慮した「住居」です。有料老人ホームでのサービス内容や入居に関しての条件など是有料老人ホームによって違います。

- ▶ 問い合わせ先：石巻市 介護保険課

緊急通報システム

ひとり暮らし等高齢者の突発的な急病や事故に備えて、緊急事態に迅速な対応のできるよう電話回線を利用した緊急通報システム機器を貸与しています。

※対象者はひとり暮らし又は高齢者のみの世帯で在宅において生活している慢性疾患のある 65 歳以上の高齢者、もしくは 80 歳以上の方となります。所得に応じて、設置の際に負担金があります。

- ▶ 問い合わせ：石巻市 福祉総務課

地域生活支援員

- 復興公営住宅等の訪問見守りを行っています。
- ▶ 問い合わせ：石巻市社会福祉協議会

SOSネットワーク事業

徘徊のある高齢者を登録し、行方が分からなくなった徘徊等の高齢者の早期発見の支援を行います。

- ▶ 問い合わせ先：石巻市 介護保険課

認知症サポーター

認知症を正しく理解し、認知症やその家族を支える地域づくりを推進するため、地域の応援者である認知症サポーター養成講座を開催しています。

- ▶ 問い合わせ先：石巻市 介護保険課

特定福祉用具購入費支給

福祉用具のうち、貸与になじまない入浴や排せつのための用具の購入を行った場合に購入費の 9 割分、一定以上の所得がある方は 8 割又は 7 割分が支給されます。

- ▶ 問い合わせ先：石巻市 介護保険課

福祉用具貸出

日常生活の自立を助けるための福祉用具の貸与が受けられるサービスです。

- 車いす
 - 特殊寝台附属品
 - 体位変換器
 - スロープ
 - 歩行補助つえ
 - 特殊寝台
 - 床ずれ防止用具
 - 手すり
 - 歩行器
 - 移動用リフト など
- ▶ 問い合わせ先：石巻市 介護保険課

住宅改修費支給

要支援・要介護者の住宅における住環境改善のため、手すりの取り付けや段差解消などの小規模な改修に対して、介護保険から限度枠（20 万円）内で費用の 9 割分、一定以上の所得がある方は 8 割又は 7 割分が支給されます。

- ▶ 問い合わせ先：石巻市 介護保険課

グループホーム

認知症高齢者が、共同生活をする住宅で、スタッフの介護を受けながら、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練を受けます。

▶問い合わせ先：石巻市 介護保険課

バリアフリー住宅普及促進事業

手すりの取付け、床段差の解消等により、高齢者の方の住宅環境の向上を図り、居宅において安心して住めるよう、住宅改良を行う高齢者に対し、その経費の一部を助成します。工事施行前の申請が必要です。下記お問い合わせ先又は各地域包括支援センターへお問い合わせください。

※対象者は日常生活に支障がある概ね65歳以上の方で、居住する住宅の改良が必要な市民税非課税世帯の方。介護保険の認定を受けている方は介護保険制度をご利用ください。

▶問い合わせ先：石巻市 福祉総務課

介護老人保健施設

病状が安定している人に対し、医学的管理のもとで看護、介護、リハビリテーションを行う施設です。医療上のケアやリハビリテーション、日常的介護を一体的に提供し、家庭への復帰を支援します。

▶問い合わせ先：石巻市 介護保険課

介護老人福祉施設

寝たきりや認知症で日常生活において常時介護が必要で、自宅では介護が困難な人が入所します。食事、入浴、排せつなどの日常生活介護や療養上の世話が受けられます。

▶問い合わせ先：石巻市 介護保険課

財産・権利擁護

無料人権相談

仙台法務局石巻支局では、高齢者の皆さんの人権を守るため、高齢者虐待の早期発見と防止などに対応し、相談に応じしています。

▶問い合わせ先：仙台法務局石巻支局 0225-22-6188

無料法律相談

石巻市内に住む方で、法律に関する相談を弁護士が対応します。月2回 要予約

▶問い合わせ先：石巻市 市民相談センター

成年後見制度

認知症高齢者など、病気や事故などで判断能力が不十分になった人のために、申し立てにより家庭裁判所が援助者となる人を選び、本人の権利を保護する制度です。本人の判断能力の程度により、「後見」、「保佐」、「補助」の3種類に分かれており、必要に応じて財産管理や契約などを行います。身寄りがないなどの理由で、申立てをする人がいない認知症高齢者の方などの場合は、市町村長に法定後見（後見・保佐・補助）開始の審判の申立権が与えられています。

▶問い合わせ先：石巻市 福祉総務課

まもりーぶ

石巻地域福祉サポートセンター（愛称：まもりーぶ）では、認知症の方や障がい（知的・精神）のある方を対象に、福祉サービス利用に関する相談・助言や、それに伴う日常的な範囲の金銭管理や生活変化の見守りを行い、地域において自立した生活が送れるよう、支援をします。（支援は、ご本人との『契約』に基づくことから、支援内容を理解できることが必要です。）

*「まもりーぶ」は、県民公募によるセンターの愛称で、「まもる」と「ビリーブ（信じる）」の造語です。

▶問い合わせ先：石巻市社会福祉協議会 0225-96-2531

法テラス

法テラスでは、面談や電話により、お問い合わせの内容に応じた法制度や手続き、関係機関の相談窓口をご案内します。又、弁護士・司法書士による法律相談が必要な方が、経済的に困りの場合には、法テラスの民事法律扶助による無料法律相談をご案内します。

▶問い合わせ先：法テラス宮城 0570-078369

消費相談

高齢者の方に対して、詐欺、契約の解除に関する事、多重債務等の相談に応じます。

▶問い合わせ先：石巻市 市民相談センター 0225-23-5040



認知症の人と接するときの大切なこと

「本人は何もわかっていない」は誤りです。

物忘れが増えたり、今まで出来ていたことが出来なくなる変化に、誰よりも本人が驚き、困惑しているのです。まず、その気持ちを思いやりましょう。

基本姿勢

認知症の人への対応の心得 3つの「ない」

- 1 驚かせない
- 2 急がせない
- 3 自尊心を傷つけない



認知症の人を支援しようとあせらずに、まずはコミュニケーションを深め、関係を築くことが大切です。認知症を理解し、できる能力を生かして本人の役割をつくるなど、本人の気持ちや能力に寄り添うような支援を心がけましょう。

認知症で失われる能力は一部であり、周囲のサポートが受けられれば、残された能力でいきいきと生活することが可能です。高齢になっても安心して暮らせる社会を築くことは、すべての人にとって大切なことです。

具体的な対応の7つのポイント

■まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら、本人やほかの人に気づかれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。近づきすぎたり、ジロジロ見たりするのは禁物です。

■余裕をもって対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。

■声をかけるときは1人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声をかけます。

■後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声かけは禁物。「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」「どうなさいました?」「こちらでゆっくりどうぞ」など。

■相手に目線を合わせてやさしい口調で

小柄な方の場合、体を低くして目線を同じ高さにして対応します。

■おだやかに、はっきりした話し方で

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくり、はっきりと話すように心がけます。

早口、大声、甲高い声でまくしたてないこと。その土地の方言でコミュニケーションをとることも大切です。

■相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の人は急かされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応をうかがいながら会話をしましょう。たどたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認していきます。