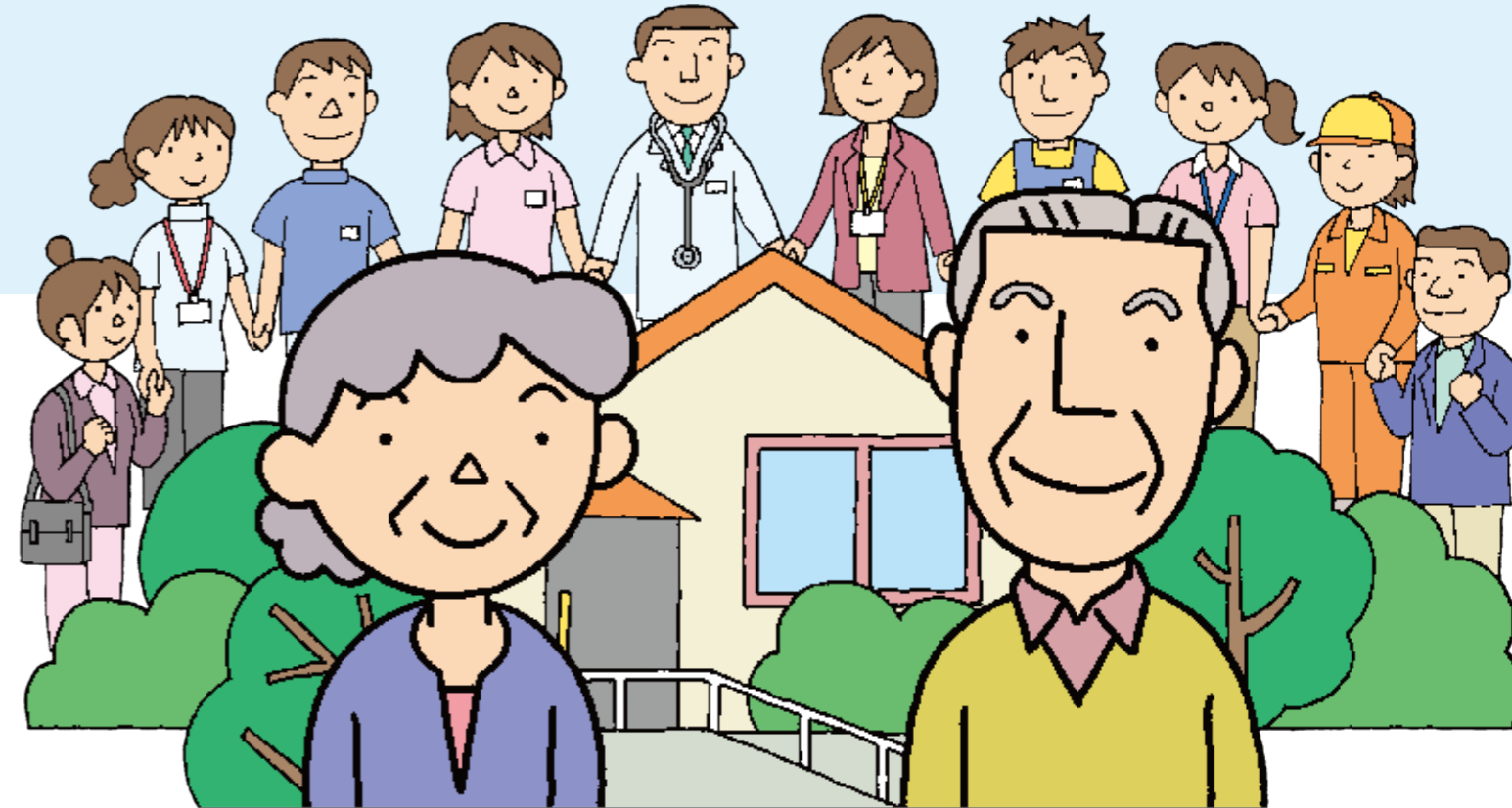


相談先・連絡先

相談先	電話番号
石巻市役所 介護保険課	0225-95-1111 (内線:2437)
石巻市役所 健康推進課	0225-95-1111 (内線:2612)
石巻市役所 福祉総務課	0225-95-1111 (内線:2454)
石巻市役所 障害福祉課	0225-95-1111 (内線:2473)
石巻市役所 市民相談センター	0225-23-5040
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 (代表)
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
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	0225-21-5171
石巻市稲井地域包括支援センター	0225-93-8166
石巻市蛇田地域包括支援センター	0225-92-7355
石巻市山下地域包括支援センター	0225-96-2010
石巻市渡波地域包括支援センター	0225-25-3771
石巻市湊地域包括支援センター	0225-90-3146
石巻市河北地域包括支援センター	0225-61-1252
石巻市雄勝地域包括支援センター	0225-61-3732
石巻市河南地域包括支援センター	0225-86-5501
石巻市ものう地域包括支援センター	0225-76-5581
石巻市北上地域包括支援センター	0225-61-7023
石巻市牡鹿地域包括支援センター	0225-44-1652
石巻市社会福祉協議会	0225-96-5290
認知症疾患医療センター (こだまホスピタル)	0225-22-5431
宮城県東部保健福祉事務所	0225-95-1419
石巻市シルバー人材センター	0225-94-3683
宮城県警察/石巻警察署	0225-95-4141
宮城県警察/河北警察署	0225-62-3411

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。

■ 認知症を理解する	1~2
■ 認知症ケアパス	3~4
■ 認知症の人や家族を支える制度、サービスのご案内	
● 相談	5~6
● 医療	6~7
● 予防	7
● 活動の場(生きがい対策)	8
● 生活支援(介護保険外)	8~9
● 介護(介護保険)	9
● 安否確認・見守り	10
● 住まい	10~11
● 財産・権利擁護	11
■ 認知症の人と接するときの大切なこと	12
■ 認知症予防のための生活習慣のポイント	13
■ 認知症になっても住み慣れた地域で暮らすために	14
■ 相談先・連絡先	15

認知症を理解する

認知症とはどんな病気？

認知症とは、脳の障がいにより、これまで培ってきた記憶や思考などの能力が徐々に低下し、日常生活に支障をきたす状態です。

■主な認知症のタイプ別特徴

アルツハイマー型認知症

- 嗅覚から衰え、悪臭に気がつかない
- 最近のことを忘れる
- 緩やかに進行する
- 本人が楽観的であり気にしない
- 事実と異なることを話すことがある(作話)

前頭側頭型認知症

- 興味、関心が薄れると、会話中でも立ち去ってしまう
- 抑制がきかなくなり、万引きや信号無視など社会ルールに違反することがある
- 交通事故の危険があり、早い段階から注意が必要
- 同じパターンの行動を繰り返す
- 50歳くらいから発病することがある

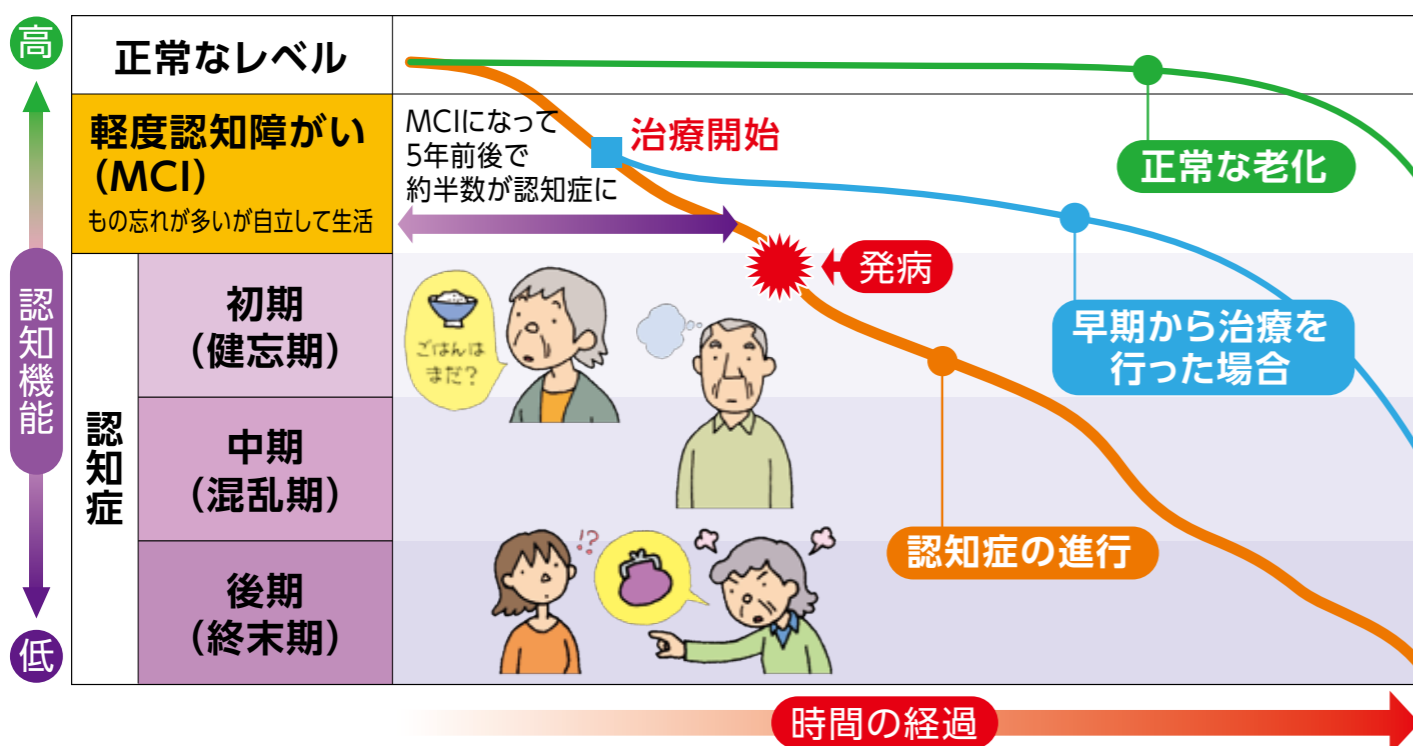
血管性認知症

- 脳血管障がいが起こるたびに、段階的に進行する
- 気分が落ち込んだり、何かをしようとする意欲が下がる
- 悲しくないのに泣いたり、おかしくないのに笑ったりする(感情失禁)
- 記憶障がいは軽く、人格や判断力は保たれることが多い
- 動脈硬化の危険因子を抱える男性に多い
- 脳血管障がいの再発を防ぐことで進行を予防できる

レビー小体型認知症

- 人物や動物、昆虫など、詳細な幻覚や妄想を見る
- 初期では手が震えるが、進行すると筋肉が固くなって震えが止まる
- 歩行が小刻みになり、転倒しやすくなる

代表的な認知症であるアルツハイマー型認知症の進行の例*



*認知症により進行の仕方は異なりますが、時間の経過とともに重症化していくことは共通しています。

『家族が認知症と診断されたら読む本』(朝田隆著・日東書院)、『新しい認知症ケア 医療編』(河野和彦著・講談社)などをもとに作成

■早期発見・早期対応の重要性

認知症に早く気づくことが大切なわけ

1 治る病気や一時的な症状の場合があります

脳の病気でも外科的な処置でよくなる場合や、薬の不適切な使用が原因で認知症のような症状が出る場合もあり、正しく調整することで回復する場合があります。

2 進行を遅らせることが可能な場合があります

アルツハイマー型認知症では、薬で進行を遅らせることができ、早く使い始めると自立した生活を長くすることができます。

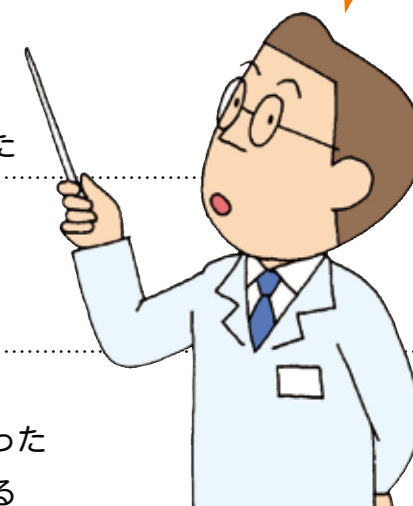
3 今後の生活の準備をすることができます

早期の診断を受け、症状が軽いうちにご本人やご家族が認知症への理解を深め、病気と向き合い話し合うことで、今後の生活の備えができ、自分らしい生き方をまっとうすることができます。

■認知症の始まりによく見られる症状

- 1 **もの忘れがひどい**
 - 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
 - 同じことを何度も言う、問う、する
 - しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探している
 - 財布・通帳・衣類などが盗まれたと人を疑う
- 2 **判断力・理解力が衰える**
 - 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
 - 新しいことが覚えられない
 - 話のつじつまが合わない
 - テレビ番組の理解ができなくなった
- 3 **時間・場所がわからない**
 - 約束の日時や場所を間違えるようになった
 - 慣れた道でも迷うことがある
- 4 **人柄が変わる**
 - ささいなことで、怒りっぽくなった
 - 周囲への気遣いがなくなり、頑固になった
 - 自分の失敗を人のせいにする
 - 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
- 5 **不安感が強い**
 - 一人になると怖がったり寂しがったりする
 - 外出時に持ち物を何度も確かめる
 - 「頭が変になった」と本人が訴える
- 6 **意欲がなくなる**
 - 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
 - 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
 - ふさぎ込んで何をするのもおっくうがり嫌がる

いくつか当てはまる場合は相談してみましょう



(公益社団法人 認知症の人と家族の会作成)

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		
認知症の生活機能障害 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	物忘れはあるが、金銭管理や買い物、書類作成などを含め、日常生活は自立している	買い物や事務、金銭管理などにミスがみられるが、日常生活はほぼ自立している	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、トイレなどがうまくできない	ほぼ寝たきりで意思の疎通が困難である
相談 〔5～6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・物忘れ相談・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・認知症の人と家族の会		
医療 〔6～7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 〔7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） 〔8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） 〔8～9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・福祉用具レンタル（徘徊感知機器等）・カーシェアリング			外出支援サービス・訪問理美容サービス		
介護 （介護保険） 〔9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 〔10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 〔10～11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 バリアフリー住宅普及促進事業			グループホーム・介護老人保健施設 特定福祉用具購入費支給・福祉用具貸出・住宅改修費支給 介護老人福祉施設		
財産・ 権利擁護 〔11ページ参照〕	人権相談・法律相談・成年後見制度・消費相談			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・94-9131
- 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 保健センター：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します。

■カフェ「サロンさくら」

仮設大橋団地集会所

第1金曜日 10時から12時

仮設南境第7団地北集会所

第1金曜日 10時から12時

■鹿妻南コミュニティハウス(石巻市鹿妻南2丁目6番25号)

第2・4月曜日 10時から12時

■カフェ「サロンひまわり」

北上保健センター内

毎週月曜日 10時から15時

■蛇田おちゃっこサロン

新蛇田第1集会所（新立野復興住宅）

毎月第2水曜日 10時から12時

▶問い合わせ先：石巻市 健康推進課

☆悪天候などの事情により、中止する場合があります。ご了承ください。祝日はお休みいたします。

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

物忘れ相談

物忘れのある方について、認知症サポート医や保健師が相談・対応します。

▶問い合わせ先：石巻市 介護保険課

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

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、認知症を含め、市民のさまざまな相談に応じます。

▶問い合わせ先：石巻市 市民相談センター

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。

■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

対象：家族、支援者

問い合わせ先：稲井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

対象：家族、支援者

問い合わせ先：山下地域包括支援センター

■認知症カフェ in 渡波店

みやぎ生協渡波店 2階

第2月曜日 14時から15時30分

対象：家族、支援者

問い合わせ先：渡波地域包括支援センター

■だるまさんの会

石巻市包括ケアセンター 1階

第2火曜日 13時30分から15時

対象：本人、家族

問い合わせ先：中央地域包括支援センター

■おれんじカフェ

河北保健センター又は喫茶店

年3～6回（不定）午前

対象：家族、支援者

問い合わせ先：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

対象：本人、家族

問い合わせ先：北上地域包括支援センター

雄勝地域包括支援センター

▶問い合わせ先：石巻市 介護保険課

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

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）

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に、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

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

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

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
石巻市立病院 開成仮診療所	石巻市南境新小堤 25-1	0225-23-3200
三浦泌尿器科医院	石巻市新橋 8-6	0225-95-1961
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
紫桃内科医院	石巻市鹿又字伊勢前 53-2	0225-75-2325
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

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

はつらつげんき教室

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ことができます。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 0225-22-5431

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世帯、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。

▶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 244)

北上公民館 0225-67-2712

ボランティア・NPO

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、ボランティアやNPOへの参加を希望する方の養成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ために、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 福祉総務課

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の必要な方に、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）

福祉用具レンタル（徘徊探知機器等）

在宅で日常生活に注意が必要なひとり暮らしの高齢者などの急病又は事故などの緊急事態に迅速に対処するため、発信機器を貸し出し、日常生活の不安を解消します。

認知症や疾病などにより身体が虚弱で、日常生活に支障がある在宅の高齢者で、防火の配慮が必要な方に対し、日常生活用具（電磁調理器、火災警報器）を給付します。

- ▶ 問い合わせ先：石巻市 福祉総務課

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集いの場です。

- ▶ 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、安否確認や声かけを行っています。

- ▶ 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する条件などは有料老人ホームによって異なります。

- ▶ 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。

- ▶ 問い合わせ先：石巻市 福祉総務課

地域生活支援員

応急仮設住宅や復興公営住宅等の訪問見守りを行っています。

- ▶ 問い合わせ先：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 福祉総務課

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割分を支給します。

- ▶ 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
 - 特殊寝台附属品
 - 床ずれ防止用具
 - 体位変換器
 - 手すり
 - スロープ
 - 歩行者
 - 歩行補助つえ
 - 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ので、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

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、申し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

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

まもりーぶ

みやぎ地域福祉サポートセンター（愛称：まもりーぶ）では、宮城県内（仙台市を除く）において、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、市町村社会福祉協議会と連携して支援をします。（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「ピリープ（信じる）」の造語です。

▶問い合わせ先：石巻市 社会福祉協議会

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：法テラス東松島 050-3383-0009

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

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。

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



認知症の人への対応には、認知症に伴う認知機能低下があることを正しく理解していることが必要です。そして、偏見をもたず、認知症は自分たちの問題であるという認識をもち、認知症の人を支援するという姿勢が重要になります。

認知症の人だからといってつきあいを、基本的には変える必要はありませんが、認知症の人には、認知症への正しい理解に基づく対応が必要になります。

記憶力や判断能力の衰えから、社会的ルールに反する行為などのトラブルが生じた場合には、家族と連絡をとり、相手の尊厳を守りながら、事情を把握して冷静な対応策を探ります。

ふだんから住民同士が挨拶や声がけにつとめることも大切です。日常的にさりげない言葉がけを心がけることは、いざというときの的確な対応に役立つでしょう。

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。

認知症予防のための生活習慣のポイント

現段階では、認知症の予防に効果があることがわかっているのは運動ですが、それ以外でも食事や睡眠など、生活習慣に気をつけたり、脳を活性化する活動をすることが予防に効果があると考えられています。認知機能の改善も期待できます。

ポイント① 運動(身体活動)など、積極的に体を動かしましょう

ウォーキングや水泳、ジョギング、サイクリングなどの有酸素運動が適しています。近年、骨格筋の収縮によってマイオカイン(myokine)という生理活性物質が分泌され、脳や全身にいい効果を与えることもわかってきています。少なくとも2日に1度、20~60分程度行いましょう。



ポイント② バランスのとれた食事を心がけましょう

食事のポイントとしてはいろいろまんべんなく食べる。ほかに、次のようなものが挙げられます。

青背の魚を食べる

アジ、サバ、イワシ、サケなど



水分補給を忘れずに

脱水症状にならないように、1日1~1.5リットルを目安に水分をとりましょう。



緑黄色野菜をたくさんとる

小松菜、ブロッコリー、ニンジン、ホウレンソウ、モロヘイヤなど



飲むなら1合程度に

アルコールを飲むなら、日本酒換算で1合程度にしておきましょう。



よくかんで食べる

よくかむことは消化によいだけでなく、脳の血流を増やし、脳の刺激にもなります。



ポイント③ 生活リズムをととのえましょう

朝起きたら朝日を浴び、食事や睡眠の時間など規則正しい生活を送り、はつらつと毎日を過ごすようにしましょう。



ポイント④ 他人との交流が予防薬! 新しいことにチャレンジしましょう

他人との交流が週1回未満の高齢者は、認知症になるリスクが毎日頻りに交流している人に比べて、約1.4倍近く高いことが判明しました。要介護になる可能性も1.4倍高くなります。月1回未満の場合は、死亡リスクも高まることも合わせて分かりました。

認知症を予防するために、意識的に、家族以外の人とコミュニケーションを取るようにしましょう。



認知症になっても住み慣れた地域で暮らすために

誰もが認知症になる可能性があります。認知症になっても、家族や周囲の人が本人のプライドを尊重し、優しさと思いやりを持って寄り添えば、自宅で長く穏やかに暮らせます。

また、認知症を恥ずかしながら、地域のさまざまな人の協力を求めることは、認知症への理解を広めることでもあり、誰もが認知症になっても暮らせるまちづくりにつながります。



認知症について正しい知識をもち、認知症のかたやそのご家族を温かく見守る応援者になりましょう

認知症サポーターとは

認知症について正しい知識を持ち、認知症の方やそのご家族を温かく見守る応援者のことです。

■認知症サポーターになるには

「認知症サポーター養成講座」(60~90分)を受講すれば、どなたでもなることができます。自治会、ボランティア団体、サークル、お友達同士、職場、小・中学校など5名以上集まる場があれば、講座を開催させていただきます。開催日時などのご相談は、地域包括支援センター(裏表紙参照)にお問合せください。



オレンジリング



オレンジリングは、認知症サポーターの目印であり、認知症サポーター養成講座を受講した全員に配られます。

オレンジリングを身に付けることにより、「認知症の人を支援します。」という意味を表すことができます。

