

みんなでわかって支えあい

認知症

安心ガイド

みんな笑って暮らすべし



認知症の人と家族が、そしてみんなが
安心して暮らせる南三陸町を！

南三陸町

認知症の方を 地域で支えましょう



南三陸町の高齢化率は34.2%（平成29年4月現在）
となっており、つまり、南三陸町民の約3人に1人
が高齢者という状況です。

認知症は、誰でもなる可能性のある身近な病気です
が、認知症に対する誤解などのため、住み慣れた
自宅・地域で生活しづらい方もいます。

認知症になっても、住み慣れた地域で穏やかに過
ごすことができます。自分や家族が認知症になっ
たら、どのような声かけや目配りをしてほしいですか？

一人ひとりが認知症を理解し、お互いに見守り支
え合える地域をつくっていきましょう。

※高齢化率…65歳以上人口が総人口に占める割合

目次

1. 認知症を理解しましょう	3
・ 認知症は病気です	3
・ 認知症の種類	3
・ もの忘れ？認知症？	4
・ 認知症の症状は？	4
・ 早期発見のポイント	5
2. 認知症の症状の変化とアドバイス	7
3. 認知症の状態に合わせて利用できる支援の一覧表	9
4. 認知症を予防しましょう	11
5. 認知症の人へのかかわり方	12
6. 対応の具体例	13
・ ごはん食べたっけ？	13
・ 今日は何曜日？	14
7. 家族の声を聴いてください	15
8. 南三陸町の『わ』	17
9. お金の管理や介護に関する相談窓口	18
10. 認知症に関する相談窓口やサービスについて	19

1. 認知症を理解しましょう

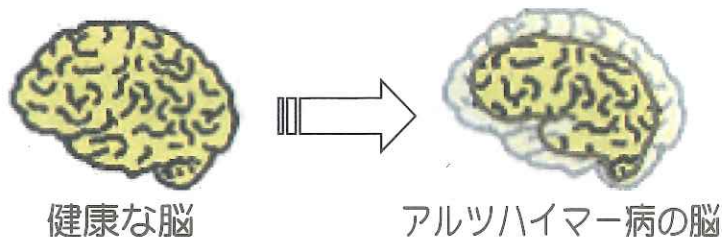
【認知症は病気です】

認知症は、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、日常生活に支障をきたす病気です。

【認知症の種類】

アルツハイマー病

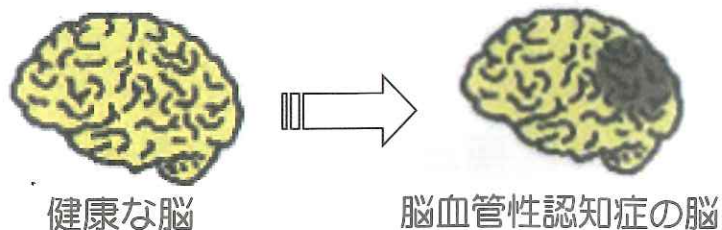
脳の細胞がゆっくりと死んで、縮んでしまいます。



- ゆっくりと進行するもの忘れが特徴です。
- 性格が変わることもあります。(穏やかだった人が怒りっぽくなります。)

脳血管性認知症

脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化などのために、神経の細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、その部分の神経細胞が死んでしまいます。



- 脳卒中の発作が起こるたびに、段階的に認知症の症状が進むのが特徴です。
- もの忘れがひどくても、性格や判断力は保たれていることが多くあります。

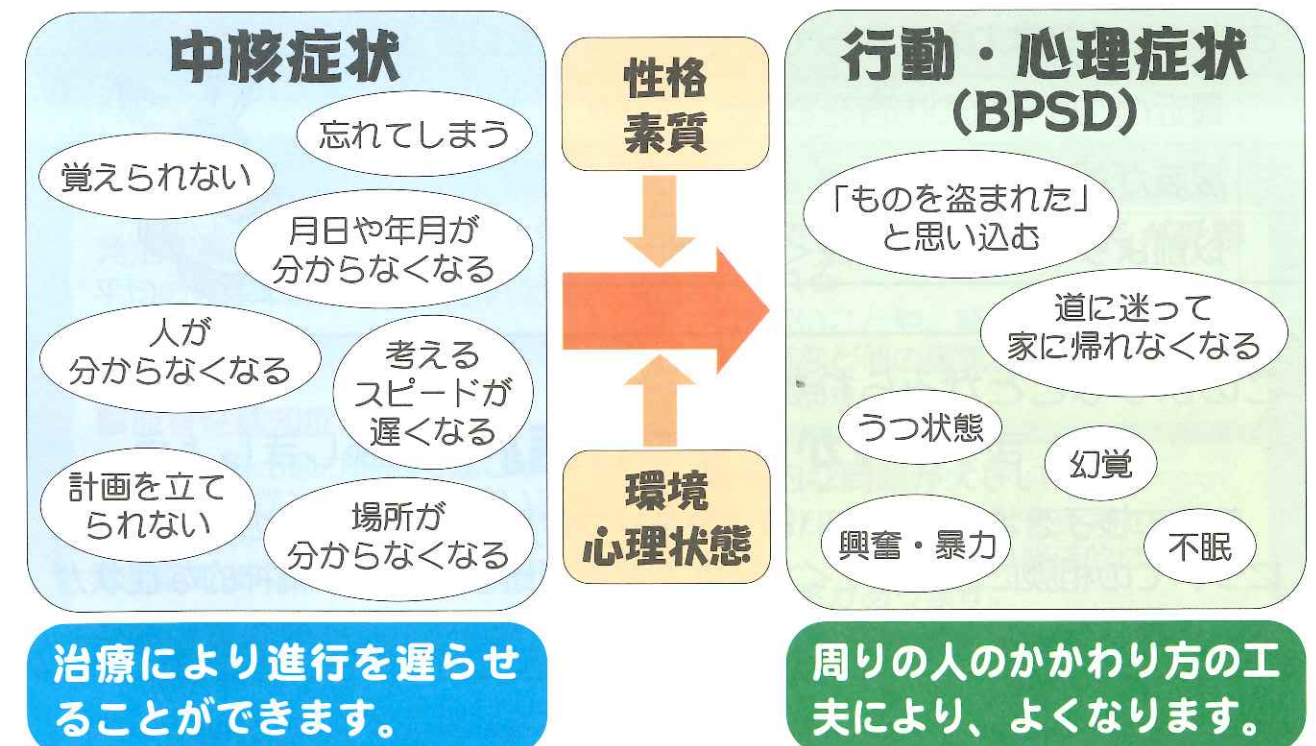
その他にも、はっきりした幻視が特徴の「レビー小体型認知症」「前頭側頭型認知症」など、さまざまな種類の認知症があります。

【もの忘れ？認知症？】

老化によるもの忘れ	認知症のもの忘れ
体験の一部を忘れる 例) 何を食べたかを忘れる 「昨日の晩ごはんは何だっけ？天ぶらだったかな？」	体験のすべてを忘れる 例) 食べたこと自体を忘れる 「昨日の晩ごはん食べたかな？」
もの忘れの自覚がある ヒントがあれば 思い出す ことができる 「誰だったかな？」 「昔、近所に住んでいた人よ」 「思い出した！〇〇さんだ」	もの忘れの自覚がない ヒントがあっても 思い出せない 「誰だったかな？」 「昔、近所に住んでいた人よ」 「う～ん…」
自分のいる場所や時間を理解している (夕方自宅)「そろそろ晩ごはんの支度をしようかな」	自分のいる場所や時間、季節がわからない (夕方自宅)「家に帰らないと」
日常生活には支障がない 生活を送るのに、見守りや介護は必要ない	日常生活に支障が出て介護が必要になる 生活を送るのに、見守りや介護が必要

【認知症の症状は？】

認知症の症状には、程度の差はありますが誰にでも見られる「中核症状」と性格や生活環境等が影響して起こる「行動・心理症状」があります。



【早期発見のポイント】



気になることはありませんか？

同じことを言ったり、聞いたりする
ものの名前が出てこなくなった
置き忘れやしまい忘れが目立つ
時間や場所の感覚が不確かになった
日課をしなくなった
以前はあった関心や興味が失われた
ささいなことで怒りっぽくなった
夜中に急に起きだして騒いだ
水道の蛇口やガス栓の閉め忘れが目立つ
病院からもらった薬の管理ができない
食事の内容というよりも、食事をしたことを忘れている
サイフを盗まれたといって騒ぐ
最近のニュースの内容をおぼえていない
服装がだらしなくなった
以前よりもひどく疑い深くなった

早期発見・ 早期治療が一番

気になることがあったら、早めに受診しましょう。早めに薬を服用することで、症状の進行を遅らせる効果が期待できることもあります。



このようなことがみられたら

まずは『**かかりつけ医**』に相談しましょう。

普段の様子をよく知っている「**かかりつけ医**」は、認知症の診断や治療についての相談にも応じてくれます。診断が難しい場合や精神的な症状が強い場合など、必要に応じて専門病院に紹介・連携して診療を行います。

※かかりつけ医がない方は19・20ページを参考に、あるいは地域包括支援センターにご相談ください。

受診時によく聞かれることは…

- いつごろから、どんな症状が出てきたのか？
 - 毎日なのか、たまになのか、いつもなのか？
 - 現在は、どんな症状があって困っているのか？
 - 今までにかかったことのある病気は？
 - 飲んでいる薬は？
- (わからない場合は、薬の包装ごと持って行ってください)



認知症の方は、ご家族以外の方にはよそ行きの顔を見せることが多いようです。ご家族にしか分からない症状も多いので、日ごろの様子をしっかりとお伝えください。

その他の相談機関として、県が指定している地域の認知症医療の拠点病院（認知症疾患医療センター）や精神科病院、町で行っているもの忘れ相談などもあります。詳しくは19・20ページをご覧ください。

コラム

若年性認知症について

認知症は一般に高齢者に多い病気ですが、65歳未満で発症することもあります。この場合を「若年性認知症」と呼びます。

○高齢者の認知症との違いについて

発症年齢が若い

平均の発症年齢は51歳くらいです。

今までと違う変化に気づくが受診が遅れる

まだ若いことや、疲れ、更年期障害、うつ病など他の病気と間違われることがあります。

脳血管性認知症が多い

脳梗塞・脳出血が原因で起こり、女性より男性が多いといわれています。生活習慣病（高血圧や糖尿病など）の予防がとても大切になります。

経済的な問題が大きい

働き盛りで一家の生計を支えている人が多く、休職等により経済的に困窮する可能性があります。

若年性認知症の人が置かれている状況や環境に応じて支援や制度があります。（詳しくは27ページをご覧ください）

2. 認知症の症状の変化とアドバイス

認知症はゆるやかに進行し症状が変化していきます。進行に合わせて上手に対応していくことが大切です。主な症状をチェック形式にしています。認知症の程度や先の見通しについて確認してみましょう。

認知症の段階

認知症があっても日常生活は自立

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・介護が必要

常に介護が必要

認知症の人の様子 (見られる症状や行動の例)

最初にもの忘れが目立ち始めます。また、何かを計画し、順序だててやり遂げることが難しくなってきます。時間の感覚が薄れてきます。

例えば…

- ☐ 約束を忘れてしまうことがある
- ☐ 財布や通帳など大事なものを探そうと増える
- ☐ 時間が分かりにくくなる

いつ、どこで、何をしたかの出来事を忘れるようになります。日にちや季節、時間感覚がわかりにくくなり、自分が居る場所についてもどこに居るのか分かりづらくなってきます。



例えば…

- ☐ 日にち、曜日、季節感が分かりにくくなる
- ☐ 慣れていない場所で道に迷う

直近のことだけでなく、古い記憶もあいまになってきます。人物についても誰なのかが分からなくなってきます。

例えば…

- ☐ 家族が分からなくなる
- ☐ 物を見ても、それが何だか分からない
- ☐ 慣れた場所でも道に迷ったりする。自宅内でもトイレの場所が分からない

言葉によるコミュニケーションが難しくなります。



例えば…

- ☐ 言葉が減ってくる
- ☐ 話しかけた言葉が理解できない
- ☐ 表情が乏しくなる

暮らしの中で困ること

はじめの頃は、気持ちの変化やもの忘れが見られることで気づくことが多いです。また、買い物や調理など、今まで出来ていたことに見守りが必要になってきます。

例えば…

- ☐ いらいらして怒りっぽくなる
- ☐ 1人で居るのが不安になったり、外出するのがおっくうになる
- ☐ 料理の手順や味付けが難しくなる
- ☐ 同じものを何度も買ってしまう

家事全般で支援が必要になります。また、着替えや入浴など、身の回りのことにも支援が必要になってきます。



例えば…

- ☐ ガスの消し忘れがあり、鍋を焦がすことが多くなる
- ☐ 薬やお金の管理ができなくなる
- ☐ 季節に合った衣類を選べなくなる

身の回りのこと（着替えや身だしなみ、食事・トイレなど）全般に支援や介護が必要になります。



例えば…

- ☐ 服をうまく着ることができない（前後や裏表、上下、順番が分からない）
- ☐ 入浴するのを嫌がったり、排泄の失敗が増えてくる

病気によっては寝たきりになるなど、常に介護が必要な状態です。

例えば…

- ☐ 寝たきりになり、排泄や入浴など、身の回りのこと全般に介護が必要になる
- ☐ 食事が飲み込みにくくなり、介助に時間がかかる
- ☐ 日中も眠っている時間が多くなる

本人・家族向けアドバイス

- いつもと違う様子や困ったことがあればまず相談しましょう。本人が認知症の症状を自覚し、不安に思っていることもあります。
- 家族は、本人が物事をやり遂げる過程で、どの部分ができ、どの部分ができないかを見極め、できない部分を支援します。昔の経験をもとにできることは大切にします。

- できないことや間違いがあっても責めたり否定しないようにしましょう。
- 火の始末や道に迷うなど、思いがけない事故に備えて安全対策を考えましょう。
- 家族は、本人の行動の変化に戸惑いや不安を感じるが増えてきます。介護のつらさ、しんどさを1人で抱え込まず、身近な人や支援者にも理解してもらいましょう。

- 家族の介護負担が増えてきます。相談しながら、医療や介護サービスを上手に使いましょう。
- 急に体調を崩しやすくなります。肺炎など、他の合併症を起こさないよう体調管理に気をつけましょう。



- 家族は言葉以外のコミュニケーション（話し方や表情・しぐさから気持ちを汲み取る）を心がけましょう。
- 医療や介護の専門職と、看取りに備えた相談をしておきましょう。



どんなときでも、まずは相談からはじめましょう。認知症の人と家族を支援する仕組みやサービスは様々です。

相談しながらうまく使っていきます。

ご相談は 地域包括支援センター ☎46-5588

3. 認知症の状態に合わせて利用できる支援の一覧表

認知症の進行状況に応じてどのようなサービスや支援を利用できるかを表
認知症の状態に合わせ、介護保険サービスや公的サービス、その他の支援
にまとめたものです。表は右側に行くほど認知症が進行していることを示します。
を上手に利用しましょう。

認知症の状態に合わせて
利用できる支援の一覧表

認知症の状態に合わせて
利用できる支援の一覧表

認知症の段階		認知症があっても日常生活は自立	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・介護が必要	常に介護が必要
認知症の人を支援する体制	相談する (19～21ページ)	かかりつけ医・認知症疾患医療センター（三峰病院、こだまホスピタル）・地域包括支援センター・もの忘れ相談・居宅介護支援事業所など			
	元気な体を維持する・交流できる場所 (介護予防) (21ページ)	認知症予防や閉じこもり防止のために、身近な交流できる場所に出かけましょう		【地区活動（お茶のみ会など）・老人クラブ・公民館活動・介護を予防するための健康教室など】	
		楽しみや役割を持って活躍できる【趣味・家庭内の役割、ボランティアなど】			
		悪化させないために通所で		のリハビリなどができ、入浴や食事のサービスも利用することができる【通所介護、通所リハビリテーション】	
	見守り・安否確認 (22ページ)	地域の見守りや支えあい活動【訪問活動（民生委員 児童委員・保健福祉推進員・友愛活動・生活支援員 生活援助員(LSA)・ほっとバンク）】・緊急通報システム			
	生活支援 (23ページ)	財産管理や契約など本人に代わり法律面での支援を行います【成年後見制度】			
		福祉サービスの利用手続きや金銭管理などのお手伝いをします【まもりーぶ】		介助が必要な人への移動支援【高齢者福祉タクシー利用助成事業】	
		公的なサービスで行えない支援（家事援助や住居の整頓など）を有料でお手伝いします		【虹のボタン】	オムツなど介護用品購入の助成【家族介護用品支給事業】
医療 (24ページ)			認知症について勉強したり、家族同士の情報交換や交流をしたいとき【認知症サポーター養成講座・介護家族交流会】		
			認知症の診断・治療【かかりつけ医・認知症疾患医療センター】		
			自宅まで看護師や理学療法士が来てくれる【訪問看護・訪問リハビリテーション】		
介護 (24～26ページ)			自宅まで医師が来てくれる【訪問診療】		
			本人や家族の相談に応じ、情報提供やケアプランの作成、介護保険に関する手続きの支援【居宅介護支援事業所】		
			通いでレクリエーションや機能訓練・入浴・食事などの介護を受けるサービス【通所介護や通所リハビリテーション等通所系サービス】		
			・自宅に来て食事の準備や掃除、入浴の介助などをしてもらう【訪問介護】 ・短期間入所して介護を受ける【短期入所生活・療養介護】 ・自宅に入浴車がきて入浴の介助をしてもらう【訪問入浴】		
			通いを中心に、訪問介護や施設への泊まりを組み合わせサービスが利用できる【小規模多機能型居宅介護】		
住まいや施設のこと (26ページ)			福祉用具の利用・住宅改修による自宅の環境整備		
			・少人数の家庭的な雰囲気の中で共同生活をおくる住まい【認知症対応型共同生活介護】 ・リハビリ・介護などを受けられる施設【介護老人保健施設・介護老人福祉施設】		
			介護保険以外（自費）で利用できる施設【サービス付高齢者向け住宅・有料老人ホームなど】※町外の施設となります。		

※サービスの中には介護保険以外で利用できるサービスもあります。

4. 認知症を予防しましょう



認知症は脳の障害による病気ですが、毎日の生活を見直すことで発症を予防したり、症状を軽くおさえられる可能性があります。

栄養バランスのよい食事を！

基本は、塩分を控えめに栄養バランスのよい食事をとることです。
よく噛んで味わって食べましょう。



こまめな水分補給を！

脱水状態のために、認知症に似た症状が現れる場合があります。
高齢者は脱水状態になりやすいので、こまめな水分補給が大切です。

運動をしましょう！

ウォーキングなどの有酸素運動は、脳の血流が増すため認知症の予防に効果が期待できます。



趣味を積極的に！

料理や旅行、園芸などの趣味活動は、計画力や思考力を多く使い、認知症予防に効果があるとされています。趣味の活動を楽しみながら、認知症の予防に取り組みましょう。



コミュニケーションを大切に！

人と会い、会話をするだけで脳の刺激になります。室内に閉じこもらずに、家族や友人、地域の人たちと積極的に交流し、いつまでも若々しい脳を保ちましょう。

5. 認知症の人へのかかわり方

「その人らしさ」を大切にしよう！

認知症という病気や問題にばかり焦点をあてるのではなく、その人を一人の人間として尊重するという事です。生い立ちやライフスタイル、家族関係、性格、趣味や嗜好などの、その人のこれまでの人生や価値観を理解することが、認知症ケアで最も大切なことなのです。

良い感情を残すように心がけよう

事実関係は忘れても、感情は長く心の中に残っているものです。優しく思いやりのある接し方を心がけ、いつも穏やかな感情を引き出してあげましょう。そうすることで安心してもらい、お互いに信頼関係を築くことができます。

いつも笑顔で接するようにしよう

認知症が進んでも、相手の表情から喜怒哀楽の感情を読み取る力は、それほど低下しません。それだけに、言葉でコミュニケーションがとれない場合でも、笑顔で接することが大切です。

本人のペースに合わせよう

認知機能が低下するため、ものを考えるスピードが落ちたり、一度に処理できる情報量が減ったりしますが、何もできないわけではありません。認知症の人のペースに合わせて援助しましょう。

怒鳴らずに、優しく接しよう

高圧的な言葉や態度などは、本人に精神的な苦痛を与えることとなります。介護で疲れているときなどは、つい怒鳴ったりしがちですが、本人にとっては心理的な負担となりますので、やめましょう。

かかわる時の心得 “3つの「ない」”

驚がせない

急がせない

自尊心を傷つけない

6. 対応の具体例

「ごはん食べたっけ？」



穏やかな表情で昼食を済ませ、しばらくして...



そういえば、まだごはん食べてねえなあ...



食器も片付けられ、食べたことを忘れ、嫁が食事を作っていないという思い込みが強くなり、嫁に言います。

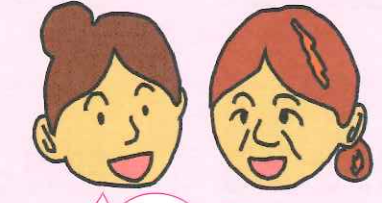
ちょっと、私ごはん食べてないんだけど。



まだ始まった... お母さん、さっき食べましたよ



何言ってるの! 私、何も食べてないよ!!



そうでしたか。今、準備しますので、とりあえずお菓子でも召し上がっててください

ポイント

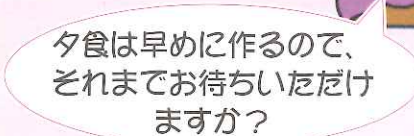
もの忘れは、否定せずに根気よく対応することが望めます。



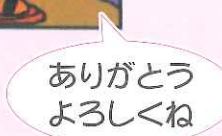
お茶もどうぞ。いかがですか、このお菓子?



おいしいよ



夕食は早めに作るの、それまでお待ちいただけますか?



ありがとうございます

否定するのではなく、少量のおやつを出したり、小さい容器に盛りつけておかわりに応じるなどもポイントです

「今日は何曜日？」



今日は何曜日だっけ? デイサービスの日が気になりますが、今日は何曜日か思い出せません。



今日は何曜日だっけ? 今日は木曜日だよ

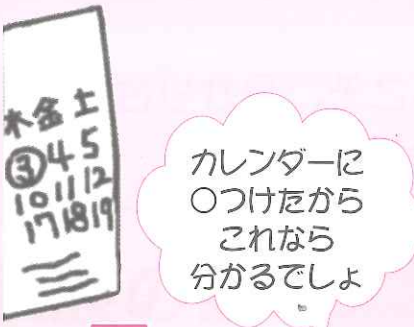
思い出せず、息子に聞きます。



あのさ... 今日は何曜日だっけ? その時は納得しますが、すぐに忘れてしまい、何度も同じ言動を繰り返します。



また... 今日は何曜日!



カレンダーに○つけたからこれなら分かるでしょ

ポイント

最近のできごとを忘れて、同じことを何度も言ったり聞いたりしますが、本人にとっては初めてなのです。感情は保たれているので、言われている内容よりも、向けられている感情に敏感になります。ご本人の心配や気持ちをよく聞くことも大切です。



うん、わかる。本人が分かりやすいように、○などのしるしをつければ、気づきやすくなります。

今日が何日が忘れてしまう場合は、日めくりカレンダーにするのも有効です。

画：藤里 克博 氏

7. 家族の声を聴いてください

～介護者も辛いんです～

認知症のことを、
離れて暮らす家族へ話しても、
聞き入れてもらえま
せんでした。

認知症とわかっていても、
きつく言ってしまう、
後で自己嫌悪に
陥ってしまいます。

家での態度と
外での態度が違うので、
近所の人にどう思われて
いるか不安です。

頑張りすぎて、
空回りしてしまった
ことがあります。

これから
どうなっていくのか
不安です。

夜も眠れず、
不眠症になって
しまいました。



南三陸町では、介護者の方を支援するために『介護者の集い』
を行っております。

介護者同士だからこそ、分かり合える思いがたくさんあります。
ぜひ、お気軽にご参加ください！

介護者のリフレッシュ事業

対象者：南三陸町にお住まいの方で、
在宅で介護をしている家族
内 容：日帰り旅行、調理実習や交
流会など



一人で悩みを抱えずに、
みんなで集まって
お話しませんか？

認知症の方を介護する 家族交流会

対象者：南三陸町にお住まいの方
で、認知症の方を介護し
ている家族または介護し
た経験のある家族
内 容：勉強会や、日ごろの悩み
などをみんなで話すなど

問い合わせ：地域包括支援センター
TEL：46-5588

～ひとりで頑張らなくてもいいんです～



地域の方とお茶のみで、
ストレスを解消しています。



兄弟などに電話をしたり、誰かに
話をすると、いづらか安心します。



ケアマネジャーに相談にのつ
てもらい、とても心強く感じ
ています。



介護サービス
の利用を通して、いろい
ろな情報を得て
います。

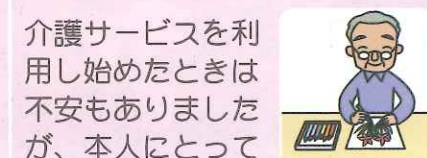
ショートステ
イやデイサー
ビスを利用す
るとストレス
が軽くなり、
気持ちが楽に
なります。



家族



認知症家族の会から
「頑張らなくてもいいんだ
よ。泣いてもいいんだよ。」
と言われ、本当に心が救わ
れました。



介護サービスを利用し始めたときは
不安もありましたが、本人にとって
コミュニケーションが一番大切
だと思いました。今では本人も、
介護サービス利用日を楽しみに
している感じがします。

認知症の人と家族の会

認知症の方を介護している家族、介護にたずさわっている専門職の人、ボランティア
が会員で、家族の集いや電話相談をおこなっています。

TEL：022-263-5091（宮城県支部）
受付時間 9：00～16：00（月～金曜日、祝休日除く）

8. 南三陸町の『わ』

もの忘れ相談
専門医による相談を
受けませんか？
(要予約)

家族交流会
一人で悩まず、仲間と語
りあいましょう！

本人・家族

認知症予防講座
認知症について
学んでみませんか？

**認知症サポーター
養成講座**
認知症について理解を
深めてみませんか？

南三陸町の認知症サポーター数
2,750人 (平成29年4月現在)

認知症サポーターは、「なにか」特
別なことをやる人ではありません。認
知症を理解した、認知症の方への「応
援者」です。

例えば、

- ・友人や家族に学んだ知識を伝える
- ・認知症になった方や家族の気持ちを
理解するよう努める
- ・近所に住む認知症の方に困った様子
がみられたら、優しく声をかける

など自分のできる対応を考え、実践
する地域のサポーターです。



～復興住宅集会所での認知症
サポーター養成講座の様子～

南三陸町オリジナルキャラクター



このマスコットは、認知症サポーター
のいる地域やお店などの目印です。

家族が認知症になりました。

地域の中で、これからもみんなで話した
り笑ったりしながら生活してほしいと思い、
「認知症サポーター養成講座」をひらいて
もらいました。ご近所さんやお店の方等い
ろいろな人が声をかけてくれ、見守りをし
てくれるようになりました。本人も自分の
ペースで生活できています。

(介護家族)

9. お金の管理や介護に関する相談窓口

お金の管理や高齢者の様子が気になった場合、何かおかしいと思っ
た時は、ご相談ください。

心配事や悩んでいることを一緒に考えていきましょう。

様子がおかしいな…

- ・身体に不自然な傷やアザ
がある。
- ・身体からかなりの異臭が
したり、衣服が汚れたま
まであることが多い。
- ・無力感、あきらめ、投げ
やりな態度が見受けられ
る。

お金の管理が心配で…

- ・お金の管理があいまいに
なってきた。
- ・契約書などの書類の内容
を理解することが難しく
なった。

介護について困っています

- ・介護や健康についての相
談をしたい。

契約などが不安…

- ・訪問販売で高価なものを
買ってしまった。
- ・次々と住宅リフォームな
どの業者がやってくる。

南三陸町地域包括支援センター

へご相談ください。

TEL 46-5588

**成年後見制度を
ご存知ですか？**

認知症、知的障害、精神
障害などによって判断能力
が衰えたことで、誤った契
約による被害などから権利
を守る制度です。援助者
(成年後見人等) が契約の
代理や財産の管理など、法
律的に支援する制度です。

まもりーぶ気仙沼・南三陸
(気仙沼・南三陸地域福祉サポートセンター)

南三陸町社会福祉協議会
TEL 46-4516
気仙沼市社会福祉協議会
TEL 23-1182

在宅の認知症高齢者や知的障害・
精神障害のある方で、お金の管理
や契約に不安をお持ちの方々の様々
な相談に応じ、暮らしのサポート
をしています。

**南三陸町
消費生活相談所**

(南三陸町役場商工観光課)
TEL 29-6215

クーリングオフの方法や
悪徳商法の対処法など、被
害を防ぐ方法をご紹介します。
(毎週火・木 午前9時
～午後3時)

10. 認知症に関する相談窓口やサービスについて

※主に町内にある事業所等を掲載しています。

【相談窓口等】

○行政機関

名 称	内 容	問い合わせ先
南三陸町 地域包括支援センター	認知症に関する総合相談窓口となっています。認知症の人やご家族だけではなくご近所で心配な方の情報や相談なども幅広く受け付けていますので、お気軽にご相談ください。	電話 46-5588 FAX 46-5225
保 健 福 祉 課 高 齢 者 福 祉 係	各種介護保険サービスに関する相談	46-3041

もの忘れ相談

もの忘れや認知症の症状、介護の相談などに専門医が対応します。家庭訪問も行っておりますのでお気軽にご相談下さい。(予約制)
【予約・問い合わせ先】地域包括支援センター 46-5588

○認知症疾患医療センター

かかりつけ医や地域包括支援センターなど関係機関と連携して、認知症に関する鑑別診断や専門医療相談などを行います。

医療機関名	所 在 地	問い合わせ先
三 峰 病 院	気仙沼市松崎柳沢216番地5	23-1211 (完全予約制です)
こだまホスピタル	石巻市山下町2丁目5番地7	0225-22-5431 (受診時に必要な持ち物等ご案内しますので、事前に連絡を入れてから受診してください)

○認知症サポート医のいる医療機関

かかりつけ医への研修・助言をはじめ、地域の認知症に係る地域医療体制の中核的な役割を担う医師です。

サポート医	所 在 地	問い合わせ先
三 峰 病 院	気仙沼市松崎柳沢216番地5	23-1211
光 ヶ 丘 保 養 園	気仙沼市浪板140番地	22-6920
こ だ ま ホ ス ピ タ ル	石巻市山下町2丁目5番地7	0225-22-5431
南 三 陸 病 院	志津川字沼田14番地3	46-3646

○居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）

介護の知識を幅広く持った専門家が、本人や家族の相談に応じアドバイスしたり、希望に合わせて介護に関する計画を立てます。

・要支援1・2の方

事業所名	所 在 地	問い合わせ先
地 域 包 括 支 援 セ ン タ ー	志津川字沼田14番地3	46-5588

・要介護1～5の方

事業所名	所 在 地	問い合わせ先
南三陸居宅介護支援センター	歌津字柝沢28番地1	29-6820
ひ な た ぼ っ こ	歌津字柝沢85番地34	36-3460
ケアプランセンター慈恵園	入谷字童子下159番地2	46-6046

○その他の相談窓口

名 称	内 容	問い合わせ先
お れ ん じ ド ア 東北福祉大学 ステーションキャンパス 3F「ステーションカフェ」 (仙台市青葉区国見1丁目19番1号)	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相談窓口です。 日時：第4土曜日 14時～16時	①070-5477-0718 (月～金 10時～15時) ②orangedoorsendai@gmail.com
公益社団法人 認知症の人と家族の会 宮城県支部 (仙台市青葉区本町3丁目7-4)	認知症の方を介護している家族、介護にたずさわっている専門職の人、ボランティアが会員で、家族の集いや電話相談を行っています。	022-263-5091 受付時間：9時～16時 (月～金曜日、祝休日除く)

名 称	内 容	問い合わせ先
若年性認知症コールセンター 認知症介護研究・研修大府センター (愛知県大府市)	若年性認知症特有の様々な疑問や悩みなどのご相談に応じます。	0800-100-2707 (全国通話無料) 受付時間：10時から15時 (月～土曜日、祝休日除く)

認知症に関する地域での支援

【元気な体を維持する・交流できる場所】



名 称	内 容	問い合わせ先
老 人 ク ラ ブ	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。	社会福祉協議会 46-4516
公 民 館	地域住民が集い・楽しみ・学ぶ場です。交流を図りながら「人づくり・地域づくり」を目指した事業を展開しています。	志津川・入谷公民館 46-5103 戸倉公民館 46-9920 歌津公民館 36-2071
介 護 予 防 教 室	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。	地域包括支援センター 46-5588
通所介護(デイサービス) 通所リハビリテーション	※24ページに記載	



【見守り・安否確認】

名 称	内 容	問い合わせ先
民 生 委 員	地域住民の一員として、それぞれが担当する地域において、住民の様々な相談に応じ、行政や地域包括支援センターとの「つなぎ役」として活動しています。	保健福祉課 社会福祉係 46-2601
保 健 福 祉 推 進 員	健康や福祉に関して、地域の実態を把握し、健康づくりを推進していく地域のリーダーとして活動しています。	保健福祉課 健康増進係 46-5113
友 愛 活 動	老人クラブの活動の一環として、1人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、安否確認や声かけなどを行っています。	社会福祉協議会 46-4516
生 活 支 援 員 ・ 生 活 援 助 員 (LSA)	応急仮設住宅や復興住宅及び近隣地域の見守りや個別の訪問活動を行い、コミュニティづくりの支援を展開します。	社会福祉協議会 被災者生活支援センター 29-6452
ほ っ と バ ン ク	お互いが支えあい、助け合って生活できるよう、自分にできることを、誰かのために無理なく楽しく続けるボランティアとして、活動しています。	
命 っ ち く ん	指定容器に自身の情報シートを入れ、家庭の冷蔵庫に保管します。いざというときに情報が共有でき、命を守ることができるキットです。南三陸消防署及び民生児童委員と連携しています。	
緊 急 通 報	1人暮らし高齢者の急病や事故に備えて、緊急事態に迅速に対応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し出しています。	地域包括支援センター 46-5588



【生活支援】

名 称	内 容	問い合わせ先
ま も り - ぶ (気仙沼・南三陸地域福祉サ ポートセンター)	適切な福祉サービスを選んだり、契約 を結んだり利用料などの支払いをする ことが1人では難しい、認知症の方や 障害(知的・精神)のある方を対象に、 福祉サービスの利用手続き・金銭管理 のお手伝いを行い、地域において自立 した生活が送れるよう支援を行います。	南三陸町 社会福祉協議会 46-4516 気仙沼市社会福祉協議会 23-1182
虹 の バ ト ン	公的なサービスでは対応できない日常 生活支援(家事援助や住居の整理整頓 など)を有料でお手伝いする事業です。	社会福祉協議会 被災者生活支援センター 29-6452
成 年 後 見 制 度	認知症や障害(知的・精神)のある方 など、判断能力の不十分な方を保護し、 誤った契約による被害から権利を守る 制度です。家庭裁判所が成年後見人等 を選び、成年後見人等が財産の管理や 契約行為など、法律行為を本人に代わっ て行います。	
家 族 介 護 用 品 支 給 事 業	排泄及びその処理にあたり、紙おむつ 等を必要とする高齢者を介護する家族 などに対して、介護用品引換券を支給 しています。	地域包括支援センター 46-5588
認知症サポーター 養 成 講 座	認知症の正しい知識や接し方を学び、 認知症の人やその家族の地域の応援者 である「認知症サポーター」を養成し ています。自治会、お友達同士、職場、 学校などで講座を開催することができ ますのでお声かけ下さい。	
介 護 家 族 交 流 会	家族を介護されている方々の情報交換・ 交流の場です。認知症以外の疾患で介 護されている方も参加できます。	
高齢者福祉タクシー 利 用 助 成 事 業	介護の必要な在宅の高齢者に、タクシ ー利用料金の一部を助成します。	保健福祉課 高齢者福祉係 46-3041

【医 療】

名 称	内 容	問い合わせ先
認知症疾患医療センター	※19ページに記載	
訪問看護 訪問リハビリテーション	・看護師が自宅を訪問し、病状のチェッ クや健康管理を行います。 ・リハビリの専門家が自宅を訪問し、 リハビリを行います。	りあす訪問看護 ステーション 46-5575
訪 問 診 療	病院に通院することが難しい高齢者を 対象に、医師が自宅を訪問し診察を行 います。	各かかりつけ医まで ご相談下さい。

【介護保険で利用できるサービス】

○居宅介護支援事業所(ケアマネジャー)

※20ページに記載

○通所介護(デイサービス)

日帰りで入浴や食事をし、レクリエーションを行います。

名 称	所 在 地	問い合わせ先
デイサービスセンターうたつ	歌津字柝沢28番地1	36-2955
デイサービスセンターいりや	入谷字新中の町2番地	46-1041
デイサービスセンターとぐら	戸倉字坂本118番地1	46-8701

○通所リハビリテーション(デイケア)

食事、入浴などの日常生活の支援や、生活の幅を広げるためのリハビリを日帰りで行います。

名 称	所 在 地	問い合わせ先
ハイム・メアーズ	志津川字袖浜255番地	46-2772
歌 津 つ つ じ 苑	歌津字砂浜23番地59	36-9233

○訪問介護(ホームヘルプ)

ホームヘルパーが自宅を訪問して、食事の準備や掃除、入浴の介助などを行います。

名 称	所 在 地	問い合わせ先
ヘルパーセンターまごころ	歌津字柝沢28番地1	36-2955
セ ン ト ケ ア 南 三 陸	戸倉字町44番地3	47-3077

○短期入所生活介護（ショートステイ）

特別養護老人ホームなどに短期間入所して、食事や入浴などの介護を受けることができます。

名 称	所 在 地	問い合わせ先
慈 恵 園	入谷字童子下159番地2	46-6046

○短期入所療養介護（ショートステイ）

医療機関や介護老人保健施設などに短期間入所して、医療や介護・リハビリを受けることができます。

名 称	所 在 地	問い合わせ先
ハイム・メアーズ	志津川字袖浜255番地	46-2772
歌 津 つ つ じ 苑	歌津字砂浜23番地59	36-9233

○訪問入浴介護

入浴車で自宅を訪問し、居室内に浴槽を設置し入浴の介助を行います。

名 称	所 在 地	問い合わせ先
訪問入浴 湯 と り	歌津字柘沢28番地1	36-2955

○小規模多機能型居宅介護

通いを中心に、利用者の選択に応じて訪問サービスや泊りのサービスを組み合わせ、多機能な介護サービスを行います。

名 称	所 在 地	問い合わせ先
小規模多機能ホーム南三陸	志津川字磯の沢117番地49	46-1306

○福祉用具の利用・住宅改修による環境整備

名 称	内 容	問い合わせ先
福 祉 用 具 貸与事業所	気仙沼市や登米市に事業所があり、電動ベッドや歩行器・床ずれ予防マットなどを借りることができます。利用したい方はケアマネジャー等にご相談下さい。 ※要介護度に応じて、借りられる品目が異なります。	担当のケアマネジャー または 地域包括支援センター 46-5588
住 宅 改 修	要介護認定の要支援・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内で支給されます。 ※事前の申請が必要になります。	保健福祉課 高齢者福祉係 46-3041

【介護保険で利用できる住まい・施設】

○認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

認知症の方が、少人数の家庭的な雰囲気の中で共同生活を送る住まいです。
※利用対象者は、要支援2、要介護1～5の方になります。

名 称	所 在 地	問い合わせ先
は ま ゆ り	志津川字袖浜255番地	46-5881
リ ア ス の 丘	歌津字柘沢122番地2	36-3990

○介護老人保健施設（老人保健施設）

生活の幅を広げるためのリハビリなどを行いながら、介護や看護が受けられます。
※入所対象者は、要介護1～5の方になります。

名 称	所 在 地	問い合わせ先
ハイム・メアーズ	志津川字袖浜255番地	46-2772
歌 津 つ つ じ 苑	歌津字砂浜23番地59	36-9233

○介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

日々の生活に寄り添いながら24時間の介護を行います。入所者にとって生活の場になります。
※入所対象者は、要介護3～5の方になります。

名 称	所 在 地	問い合わせ先
慈 恵 園	入谷字童子下159番地2	46-6046
い こ い の 海 ・ あ ら と	志津川字蒲の沢190番地1	46-1820

【介護保険以外（自費）で利用できる住まい・施設】

名 称	内 容
○サービス付 高齢者向け住宅	安否確認や生活相談などのサービスが提供される高齢者向けの住宅です。
○ケアハウス （軽費老人ホーム）	60歳以上の方で身の回りのことは自分でできるものの、身体機能の低下により自宅での生活に不安のある方が入居し、その自立した生活を支援するための施設で、食事や生活相談などのサービス提供を行います。
○有料老人ホーム	食事や日常生活の援助が受けられる高齢者向けの住宅です。

※上記以外、町外にも各種利用できる施設やサービスがあります。
詳しくは地域包括支援センターにお問い合わせください。

若年性認知症の方の相談窓口

【就労支援】

働き盛りの年代で認知症を発症した方にとって、就労継続は深刻な問題となります。職場に病気であることを話し理解を得ながら、症状に適した部署に配置してもらう等の相談をしましょう。本人の意欲があれば、できる限り就労を継続するのが望ましいですが、休業中や退職となってしまった場合にも傷病手当や雇用保険の申請等の経済的支援策を活用しましょう。

名 称	内 容	問い合わせ先
宮 城 障 害 者 職 業 セ ン タ ー (仙台市宮城野区幸町)	障害者の雇用促進と職業の安定を図るため、障害者や事業者に対し就職のための相談、職場定着、職場適応のためのジョブコーチや休職の方への復職支援を行っています。	022-257-5601
ハローワーク気仙沼 (気仙沼市東新城)	求人情報を単に知らせるだけでなく、採用（就職）に向けた様々なサービスを受けることができます。また、障害のある方への専門的な就職支援を行います。	41-6720
障 害 者 就 業 ・ 生 活 支 援 セ ン タ ー か な え (気仙沼市神山)	就業を希望される、あるいは在職中の障害者が抱える課題に応じて、雇用及び福祉の関係機関と連携のもとで就業面及び生活面の支援を行います。	24-5162
傷 病 手 当 金	病気やケガのために仕事を休み、給料を受けられないときに、その間の生活の保障を行うことを目的としている制度。（全国健康保険協会または健康保険組合に加入している事業所にお勤めの方が対象となります）	勤めている会社あるいは会社などの住所地を所管する全国健康保険協会、または加入している健康保険組合
雇 用 保 険	失業中の方の再就職までの生活を安定させ、就職活動を円滑に行えるよう支援するための保険制度です。再就職するための制度ですので、再就職の意思がない場合には保険を受け取ることはできません。	ハローワーク気仙沼 41-6720

一〇コラム

車の運転について

車を運転するには、同時に複数の判断を必要とします。認知症になると、それまでには考えられなかった操作ミスなど、危険を伴う場合があります。警察署や免許センターには、運転技能や運転免許についてなどの運転適正相談窓口があり、運転に不安がある場合などに、免許の更新について相談できます。

【介護保険サービスと障害者自立支援法によるサービスの利用】

名 称	内 容	問い合わせ先
介 護 保 険 サ ー ビ ス	介護保険サービスを利用する場合は、要介護認定を申請し認定を受けた後、ケアプランに基づきサービスを利用できます。特定疾病（若年性認知症など）に該当する場合は40歳以上で申請できます。	地域包括支援センター 46-5588
障 害 者 総 合 支 援 法 に よ る サ ー ビ ス	障害者総合支援法によるサービスを利用する場合、サービス利用を申請し、審査、判定後、サービス利用計画書に基づきサービスを利用できます。	保健福祉課 社会福祉係 46-2601

【その他社会的サポート】

名 称	内 容	問い合わせ先
精 神 障 害 者 保 健 福 祉 手 帳	認知症などの精神疾患があり、日常生活に支障をきたす場合に申請できます。この手帳により自立して生活し、社会参加するための様々な支援が受けられます。医療機関に初めてかかった日（初診日）から6ヶ月経過した以後の障害の程度で決められます。	保健福祉課 社会福祉係 46-2601
自 立 支 援 医 療 (精 神 通 院 医 療)	認知症で通院治療している場合、医療機関や薬局で支払う医療費の自己負担が1割または所得に応じた上限額に軽減される場合があります。	
障 害 基 礎 (厚 生) 年 金	公的年金（国民年金、厚生年金、共済年金など）に加入中の方、または加入していた方が65歳前に、病気やけがによって障害年金の認定基準に該当する障害状態になった場合に支給される年金です。申請する方によって、様々な要件がありますので申請先にご相談ください。	国民年金は 町民税務課 46-1373 厚生年金は 石巻年金事務所 0225-22-5115

私の連絡先

何かあった時に助けてもらえるように備えましょう。

私の名前

私の生年月日

明治・大正・昭和

年 月 日

家族・親戚

名前

電話

私の住所

電話番号

家族・親戚

名前

電話

かかりつけ医

名前

電話

趣味（サークル）

名前

電話

友人

名前

電話



趣味（サークル）

名前

電話

友人

名前

電話

※特に連絡をしてほしい方には、
◎や○などをつけてください

南三陸町保健福祉課

電話 46-2601

南三陸町地域包括支援センター

電話 46-5588

行方不明・事件・事故

110番

救急・火災

119番

認知症安心ガイド

平成29年発行

発行 南三陸町地域包括支援センター
〒986-0725 南三陸町志津川字沼田14番地3
Tel 46-5588 Fax 46-5225

認知症
みんなでわかって支えあい
みんな笑って暮らすべし

南三陸町

