

名取市

# 認知症 支えあいガイド

認知症になっても自分らしく  
地域でいきいきと暮らすことのできる  
名取市を目指して

「認知症支えあいガイド」は、多くの人に認知症を正しく理解して、予防していただくとともに、自分や家族が認知症になったとき、どのように生活を送ったら良いのかをお示しするために作成したものです。



名取市マスコットキャラクター  
カーナくん

# 目次

- 認知症についての理解 ..... 3
  - ・ 認知症とは
  - ・ 認知症の早期発見の日安
  - ・ 早めに受診することのメリット
  - ・ 受診する際のポイント
  - ・ 認知症の進み方と日常生活の工夫・対応
  - ・ 認知症の人の気持ちに響く接し方
  - ・ 認知症の本人の声
  - ・ 認知症の人と関わる7つのポイント
- 若年性認知症について ..... 14
  - ・ 若年性認知症とは
  - ・ 若年性認知症の人が活用できる制度や支援
- 相談する ～認知症かもしれないと思ったら～ ..... 16
  - ・ 名取市内の地域包括支援センター
  - ・ おれんじサポートなとり（認知症初期集中支援チーム）
  - ・ 名取市基幹相談支援センター（障がいのある方の相談）
  - ・ 認知症サポーター養成講座
- もしもの時のサポート ..... 21
  - ・ お金や財産の管理、契約などに関すること
  - ・ 認知症ひとり歩き高齢者「無事かえる」事業
  - ・ SOSネットワークシステム
  - ・ ヘルプマーク
  - ・ 見守り協定
  - ・ 消費生活相談
- 生活を支える ..... 25
  - ・ 医療費負担の軽減
  - ・ 高齢者福祉サービス
  - ・ 認知症疾患医療センター（宮城県内）
- 健康づくりに参加する、つながる、地域で支えあう ..... 28
  - ・ 認知症カフェ
  - ・ 認知症の本人・家族を中心とした交流会
  - ・ ふれあいサロン、生きがいづくり支援事業
  - ・ 住民主体の「通いの場」

このページ以降は裏表紙からご覧ください

- 筋力をキープ！／口腔ケアも欠かさずに！ ..... 33
- 食事のバランスをアップ！ ..... 34
- フレイルとは ..... 35

・ 編集／名取市認知症支援ガイド検討会 ・ 発行／名取市健康福祉部介護長寿課 ・ 作成／令和6年3月

# 認知症についての理解

認知症は、適切な医療・対応で症状が改善したり、進行を遅らせることができます。記憶力や判断力の認知機能が低下し、今までの社会生活に支障をきたすようになる前に、専門家のアドバイスを受けることがとても大切です。できるだけ早い段階で、**地域包括支援センター**や**かかりつけ医**に相談しましょう。

## ● 認知症とは

認知症には様々な原因があります。原因となる病気によって症状に特徴があり、適切なケアで症状が良くなります。

### アルツハイマー型認知症

脳にアミロイドβとタウ蛋白<sup>たんぱく</sup>が溜まって脳の細胞の働きが少しずつ失われ、脳が萎縮していくため、脳の働きがゆっくり低下していきます。

#### 主な症状、特徴

- しまい忘れ、置き忘れ
- 最近の出来事が覚えられない
- 段取りが苦手になる

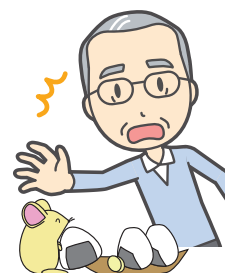


### レビー小体型認知症

「レビー小体」が脳にできることによって、脳の働きがゆっくり低下していきます。

#### 主な症状、特徴

- 実際にはないものがはっきりと鮮明に見える(虫・動物・人など)
- 行動がゆっくりになって転びやすくなる

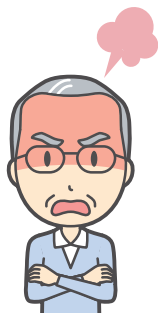


### 前頭側頭型認知症

脳(前頭葉)の働きがゆっくり低下していきます。

#### 主な症状、特徴

- こだわりが強くなり、じゃまされることをとても嫌がる
- 思ったことをすぐ行動に移す
- 性格変化がみられることがある
- 自発性がなくなりボーっとした感じになりやすい
- うまくしゃべれなかったり、言葉の意味がわからなかったりすることがある



### 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、損傷を受けた部分の脳の細胞の働きが失われることで起こります。

#### 主な症状、特徴

- もの忘れや言語障害が現れやすい
- 損傷を受けた場所によって症状が違う
- 自発性がなくなりボーっとした感じになりやすい



## ● 認知症の早期発見の目安

認知症を放置しておく、病状をどんどん悪化させてしまいます。早期に発見し、適切な治療を受けることで進行を遅らせることができます。

### ◆ 軽度のもの忘れと認知症のもの忘れのちがい

#### 軽度のもの忘れ



#### 行動の「一部」を忘れる

ごはんを食べた後、食べたものを忘れる。



#### もの忘れの自覚がある

忘れていたことに自分で気がつくことができる。



#### 親しい人やよく行く場所は忘れない

毎日一緒にいる家族や自宅の場所などを忘れることはない。



#### 性格に変化はない

態度に変化はない。

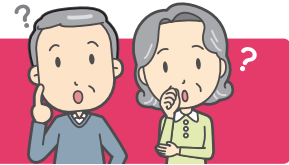


#### 自分の今いる場所や時間がわかる

自分がどこにいるのかわからなくなることはない。



#### 認知症のもの忘れ



#### 行動の「全部」を忘れる

ごはんを食べた後、食べたこと自体を忘れてしまう。



#### もの忘れの自覚がない

忘れていることを理解できなくなる。



#### 親しい人やよく行く場所がわからなくなる

家族のことや自宅の場所がわからなくなる。



#### 性格に変化がある

怒りっぽくなったり、頑固になったりする。



#### 自分のいる場所や時間がわからなくなる

自分がどこにいるのかわからなくなったり、昼と夜の区別がつかなくなったりする。





## ● 早めに受診することのメリット

### \* 治る病気や一時的な症状の場合があります

症状が数日から1,2週間で急に表れた場合には、急いで治療をする必要がある病気かもしれません。すぐに医療機関に相談しましょう。

#### 正常圧水頭症、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫

手術などの処置で劇的に改善する場合があります。

#### 甲状腺ホルモン異常

内科的な治療で改善する場合があります。

#### うつ病

「もの忘れが増えた」といった記憶力低下があります。認知症と間違われることもあります。適切な治療で症状が改善する場合があります。

#### 薬の副作用

医師に相談し、薬の飲み方を調整することで改善する場合があります。

### \* 進行を緩やかにすることができます

認知症にはいろいろな種類があり、早期に発見し、治療を開始することができれば進行を緩やかにすることができる場合があります。

### \* 見通しをもって準備ができるようになります

早期に診断を受けることで、今後、必要な医療や将来の介護サービスについての希望など、準備ができます。また、周囲が理解し対応できることで、本人が落ち込んだり、傷ついたりする機会を減らすことができます。

## ● 受診する際のポイント

### Q. 病院はどこに行ったらいいの？

#### A. かかりつけ医がいる場合は、最初にかかりつけ医に相談しましょう。

確定診断や症状の変化などがある場合、適切な医療機関（専門医）に紹介状を書いてもらうとスムーズに受診でき、その後の治療につながります。かかりつけ医がいない場合は地域包括支援センター（17ページ）に相談してみましょう。

※市内の医療機関については名取市が配布している「医療・介護サービスマップ」をご覧ください。

### Q. 医師に何を伝えたら良いですか？

#### A. 普段の症状や困っていることを話しましょう。

緊張すると普段の症状や伝えたいことを整理して話すことが難しい場合があります。受診前にあらかじめ相談したいことをメモにして受付に渡しておくことをお勧めします。次のページにまとめてみましょう。

## \\認知症のチェックリスト\\

自分やご家族、身近な人がチェックしてみてください。

- 最近の出来事や今しようとしていたことを忘れる はい／いいえ

- 同じ話を何度もする、同じことを何度も聞く



- はい／いいえ

- 物の名前、知っている人の名前が出てこなくなってきた はい／いいえ

- 置き忘れ、しまい忘れが増え、探し物をしている時間が増えた はい／いいえ

- 料理や掃除など当たり前でできたことに時間がかかるようになった はい／いいえ

- テレビ番組や会話などが理解しづらくなってきた



- はい／いいえ

- 着る物に無頓着になり、着替えやお風呂も面倒になった はい／いいえ

- 趣味や好きなことに興味がなくなり、何をするのも億劫になった はい／いいえ

- 引きこもりがちになり、人と会うのを面倒に感じる はい／いいえ

- 約束の日時や場所を忘れる、間違える はい／いいえ

- 慣れている道や近所で迷う



- はい／いいえ

- 些細なことで怒りっぽくなった はい／いいえ

メモに残すと良いこと

<p>◆ 気になる症状はなんですか。</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>◆ イライラしたり、落ち込んだりすることが増えていませんか。</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>◆ 症状に気づいたのはいつ頃ですか。</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>◆ 食事や睡眠はとれていますか</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>◆ その症状は1年前と比べてひどくなっていますか。</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>◆ 今、他に治療している病気はありますか。</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>◆ 日常生活で困っていることはなんですか。</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>◆ 今、飲んでいるお薬はありますか。 (お薬手帳があれば持参してください)</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

かかりつけ薬局

薬局を1か所に決めることで、薬や健康のことで疑問や困ったことがあった時、体質や病歴などを理解してくれたうえで相談することができます。

薬の量や飲み合わせによっては体調、症状に影響する場合がありますので、認知症の薬のことでなく、他の病気の薬についても **かかりつけ薬局** に相談してください。薬の説明や薬の飲み方をわかりやすくする一包化や日付の印字についても相談にのってくれます。

かかりつけ歯科

お口の健康を守り、おいしく食事ができる状態を保つことが認知症予防にも効果的です。そのためにも、半年に一度など定期的にかかりつけ **歯科** で歯と口のチェックをしてもらいましょう。

もし、認知症の症状によって通院できない・かかりつけ歯科がない場合、訪問歯科診療については右記に相談してください。

**お問い合わせ**

**名取市保健センター**  
☎022-382-2456

**岩沼歯科医師会事務局**  
☎0223-29-4835

**みやぎ訪問歯科相談室**  
☎022-290-1510

● 認知症の進み方と日常生活の工夫・対応

認知症の進行と  
主な対応の例



認知症は少しずつ進行し、症状が変化していきます。  
本人、家族や周囲が認知症を理解し、進行に合わせて上手に  
対応していくことが大切です。

	健常	軽度認知障害(MCI)	軽度
認知症の進行		工夫することで日常生活は自立	<p>手助けがあれば日</p>
私たちが心がけたいこと	<p><b>健康づくりのために</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 自分の長年の仕事や、地域との関わりを活かし、地域行事やボランティアなどの活動に参加する</li> <li>● 地域の通いの場やサロンに参加する (30~32ページ)</li> <li>● 生活習慣病予防など健康づくりをする</li> <li>● 体調が変化したときは受診する</li> </ul> <p><b>認知症になった時の備えのために</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 認知症カフェに参加する (28ページ)</li> <li>● 自分が認知症になったとき、どんな生活を送りたいかを大切な人と話し合っておく</li> <li>● 認知症サポーター養成講座に参加する (19ページ)</li> <li>● 認知症になっても暮らしやすい地域づくりをみんなで考える</li> </ul>	<p>本人の様子の例</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● もの忘れが増える</li> <li>● 仕事で失敗が目立つ</li> <li>● 意欲がなくなる</li> <li>● 元気がなくなる</li> <li>● イライラが増える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自発性がなくなり、ボーッ</li> <li>● 約束が思い出せない</li> <li>● 物事が覚えにくい</li> <li>● やる気がでない</li> <li>● 不安が強い</li> <li>● 怒りっぽくなる</li> </ul>
		<p>本人のできること</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 左記の「健康づくり」と「備え」の取り組みを続ける</li> </ul> <p><b>本人の気づきが大切です</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 地域包括支援センターや</li> <li>● 自分のことは自分で行う</li> <li>● 手伝ってほしいことは周</li> <li>● 外出に必要なものはひと</li> <li>● 内服の方法の工夫 (かか</li> <li>● 自分の氏名・住所がわか</li> <li>● やりたいことや役割は工</li> <li>● 変化があった時はかかり</li> </ul>
		<p>地域や家族にできること</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● いつもと違う、何か様子がおかしい、と思ったら、地域包括支援センターなどへ相談する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 今後の見通しやどんな生の希望を聞く</li> <li>● 役割や仕事が続けられる</li> <li>● 本人ができることを奪わ</li> </ul>



## 代表的なアルツハイマー型認知症の進行の例

(右に行くほど発症から時間が経過し、進行している状態)

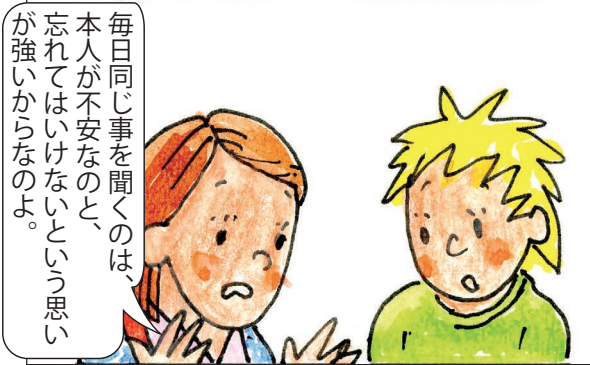
認知症	中度 認知症	重度 認知症
<div style="background-color: #fce4ec; padding: 5px; display: inline-block;">認知症の進行</div> 		
<p>常生活は自立</p>	<p>日常生活を送るには支援や介護が必要</p>	
<p>とした感じになりやすい</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自分がどこにいるのかわからなくなる</li> <li>● 落ち着きがなくなる (ひとりの外出などが増える)</li> <li>● 事実とは違う話をするようになる</li> <li>● 気持ちを抑えられなくなることがある</li> <li>● 季節に合わない服を着たり、着方を間違えたりする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 尿や便の失敗が増える</li> <li>● ほぼ寝たきりで、意思疎通が難しい</li> <li>● 表情で相手の気持ちは通じるが、身近な人の顔がわからなくなる</li> </ul>
<p>市役所に相談する</p> <p>囲に伝える まとめにする りつけ薬局について (7ページ)) るものを携帯する、又は身につける (ヘルプカードについては (裏表紙)) 夫をしながら続ける・長年の習慣に合わせた生活を続ける つけ医に相談する</p>		
<p>活を送りたいか、本人 ようにする ない</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 少しずつできないことが増えるが、本人の希望を聞き、無理のない範囲で役割を持てるように働きかける</li> <li>● 介護サービスを上手に利用する (担当の介護支援専門員 (ケアマネジャー) や地域包括支援センターが相談にのります)</li> <li>● 変化があった時は、かかりつけ医に相談する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 日常生活でできないこと (食事・排泄・清潔を保つ) などが増え、合併症を起こしやすくなることを理解する</li> <li>● かかりつけ医や担当の介護支援専門員 (ケアマネジャー) と相談する</li> <li>● 介護者自身が健康管理を行う</li> </ul>

※症状の表れ方には個人差があります。

● 認知症の人の気持ちに響く接し方

認知症について

同じことを繰り返し聞く



ポイント

言ったこと、聞いたことを覚えていないので、指摘したり、責めたりせず対応しましょう。

食べたばかりなのに食事を催促する



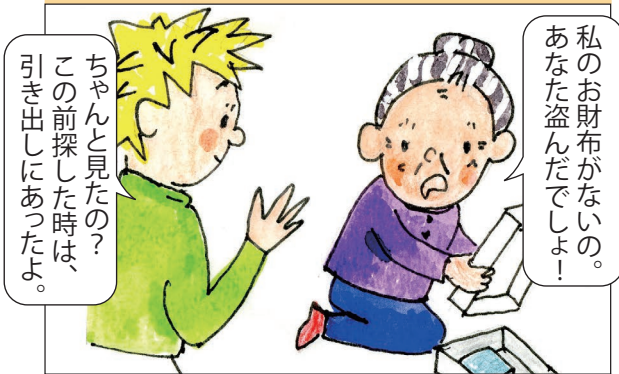
ポイント

食べたことを忘れるようなら、小さい皿に盛りつけておかわりに応じる、少量のおやつを出すなど、臨機応変に対応しましょう。



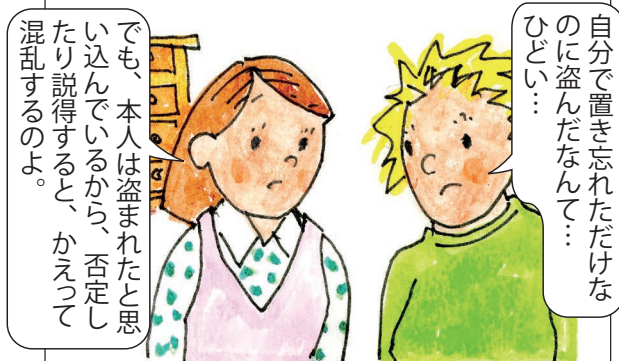
～適切なケア・対応で症状が改善することもあります～

財布が盗まれたと言い出す



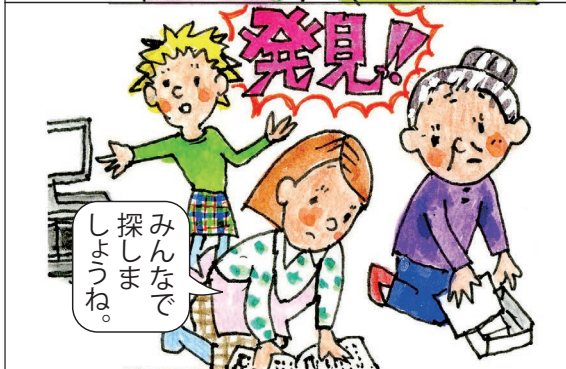
ちゃんと見たの？  
この前探した時は、  
引き出しにあったよ。

私のお財布がないの。  
あなた盗んだでしょ！

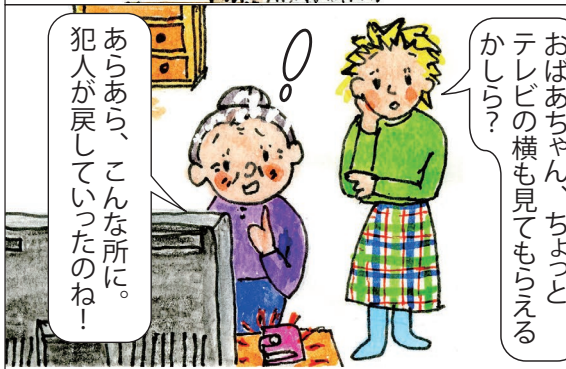


でも、本人は盗まれたと思  
い込んでいるから、否定し  
たり説得すると、かえって  
混乱するのよ。

自分で置き忘れただけな  
のに盗んだなんて…  
ひどい！



みんな  
探しま  
しょうね。



あらあら、こんな所に。  
犯人が戻っていったのね！

おばあちゃん、ちよつと  
テレビの横も見てもらえる  
かしら？

ポイント

否定したり、怒ったりせ  
ずに一緒に探し、本人が見  
つけた形にしましょう。

買い物や料理を失敗する



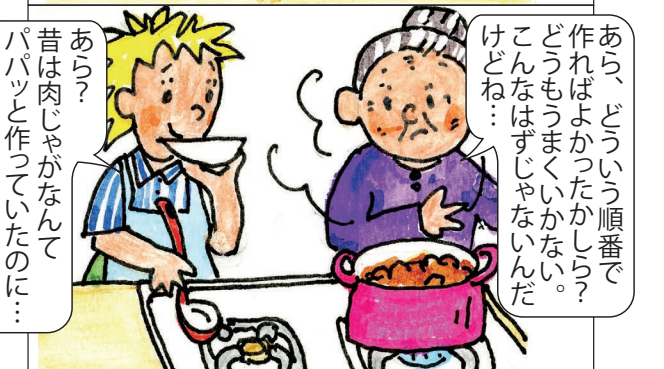
……。おばあちゃん、  
肉とジャガイモだけしか  
買ってないの？  
これでおでんはムリよ。

今日はおでんを作ろうと  
思ってた材料を買ってきたのよ。  
一緒に作りましょ！



おばあちゃんの肉じゃがが  
最高だから、それがいいわ。  
私、皮むくから、その後の  
手順は教えてね。

大根も竹輪も買ったはずなの  
に……。今日は仕方がないか  
ら肉じゃがね。



あら？  
昔は肉じゃがなんて  
パパッと作っていたのに…  
一緒に作りましょうか。

あら、どついう順番で  
作ればよかったかしら？  
どうもうまくいかないの？  
こんなはずじゃないんだ  
けどね…



じゃあ、  
まずはじゃがいもの  
皮をむく所から一緒に  
やってみましょう。

そつね。一緒にやれば  
できそつだわ…

ポイント

ひとつずつ実行すると混  
乱や間違いを防ぐことが  
できます。また、失敗し  
ても責めないようにしましょう。

## ● 認知症の本人の声

### ◆ 周りの人にしてほしいことは？

- できないこともあるけど、できることは認めてほしい。
- 褒められるのがいい。
- 家族にそばにいてほしい。
- 最初から自分の名前を言ってほしい。名前を言われれば安心する。

### ◆ 周りの人にしてほしくないこと…

- 勝手に決めないでほしい。
- 人として言われて嫌なことはみんな同じだと思う。
- 病気のことばかり気にしないでほしい。
- 決めつけないでほしい。一人で出かけると「家族と一緒に来なさい」といわれる。自分なりに忘れないように工夫しているのに、生きていることを否定されている感じになる。
- わからないと思ってばかにしないでほしい。
- 「私のことわかる？」と聞かれること。
- 言ってほしくないことを言われても、言い争いはしたくないので、穏便にすませている。

### ◆ やりたいことは？

- 今まで通りの生活がしたい。
- 登山がしたい。
- 働きたい。
- カラオケに行きたい。
- 仲間づくりがしたい。
- ダンスがしたい。
- 飲みに行きたい。

### ◆ もの忘れについて

- 忘れることが悔しい。もどかしい。
- 病気でこれから自分はどうなるのか不安が大きい。
- 言葉が出てこない  
(のど元までできているのに…)
- 自分の日記に気持ちを書いて整理している。字が思い出せなくなって、日記もうまく書けなくなったことに悲しさを感じる。
- 自分が認知症だと知られたら周りが離れていくのではないか。
- 病気になってしまったんだからしょうがない。
- 病気になってしまい、常に家族には申し訳ないと思っている。



## ● 認知症の人と関わる7つのポイント

### 1 おだやかにゆっくり話す

大声や甲高い声ではなく、なるべくおだやかな声で、ゆっくり、はっきりと話すようにしましょう。

### 2 ひとつずつ簡潔に伝える

いっぺんに複数の問いかけをしないように気をつけます。ひとことずつ短く簡潔に伝え、答えを待ってから次の言葉を発しましょう。

### 3 間違いを直さない

事実とは違う思い込みがあっても言い分を聞いて、訂正=否定と感じ、不安になるので、話を合わせましょう。

### 4 叱らない、命令しない

感情的になって叱ったり、命令口調になったりすると不安や不満が残り、困った行動がひどくなることがあるので、なるべく叱ったり、命令しないようにしましょう。

### 5 無理に思い出させない

忘れていることを無理に思い出させたり、問いただしたりしないようにしましょう。

### 6 プライドを傷つけない

認知症になっても感情がないわけではないので、何度も注意したり、子ども扱いしたりしないようにしましょう。

### 7 毎日同じ質問をしない

覚えていないことを聞かれても嫌な気持ちになったり、不安が強くなったりするだけなので、毎日同じ質問をしないようにしましょう。



# 若年性認知症について

## ● 若年性認知症とは

65歳未満の人が発症した場合、「若年性認知症」とされます。

もの忘れが出たり、仕事や生活に支障をきたすようになっても、年齢の若さから、うつ病や更年期障害と思いつき込み、**認知症と疑わず診断までに時間がかかってしまうケース**が多く見られます。若年性認知症は働き盛りの世代ですから、診断される前に症状が進行し社会生活が事実上困難となるケースや、周囲が若年性認知症の特性を理解できず、本人とその家族の生活が困難になりやすいことが課題となっています。

## ◆ 若年性認知症に関する相談先 ……………

### いずみの杜診療所地域連携室RBA相談室（若年性認知症RBA相談部門）

若年性認知症の本人、家族などからの相談や支援関係者、雇用企業等からの各種相談に応じるため、宮城県からの委託を受けて、医療法人社団清山会が運営する「いずみの杜診療所地域連携室」では、若年性認知症RBA相談部門（以下、RBA相談室）を開設しています。

相談窓口

いずみの杜診療所地域連携室RBA相談室  
TEL 022-346-7068 FAX 022-772-9802  
■ 受付時間：月～金曜日 9時～16時（相談無料）

## ◆ 若年性認知症の人のためのつどいの場 ……………

### 本人・若年認知症のつどい「翼」

若年期の方を中心とした認知症本人と家族の集いです。当事者どうしが出会い、ふれあうことで元気になってもらえるよう、楽しい企画を行っています。

お問い合わせ

公益社団法人 認知症の人と家族の会 宮城県支部  
TEL/FAX 022-263-5091  
■ 受付時間：月～金曜日 9時～16時  
※介護者の集いも開催。詳細はお問い合わせください。

## ● 若年性認知症の人が活用できる制度や支援

### 精神障害者 保健福祉手帳

さまざまな支援やサービスを受けやすくすることによって、障がいのある人の社会復帰・社会参加を促進するための手帳を交付しています。

若年性認知症と診断された人は、「精神障害者保健福祉手帳」の交付対象となります。

※一定の障害の状態にあることの証明が必要です。

### 身体障害者手帳

身体障害者福祉法に定める障害のある人が、持っている能力を活用して働いたり、社会参加するための手帳を交付しています。脳血管性認知症などの原因疾患により身体症状がある場合は該当することもあります。

※精神障害者保健福祉手帳、身体障害者手帳の交付は、その人の障害の状態などによって判断されるため、申請すれば必ず交付されるものではないことをご了承ください。

お問い合わせ

社会福祉課 障がい者手帳係 ☎022-724-7107

### 名取市乗合バス なとりん号 ..... デマンド交通 なとりんくる

「身体障害者手帳」、「療育手帳」及び「精神障害者保健福祉手帳」の交付を受けている方は、「なとりん号」の運賃が無料、「なとりんくる」の運賃が半額（200円）となります。乗務員に手帳をご提示ください。

お問い合わせ

防災安全課 交通防犯係 ☎022-724-7164

### 外出のための 「移動支援」について

「移動支援」とは、屋外での移動が困難な人に対して余暇活動等の外出の際にヘルパーが移動の介護を行うサービスです。対象者は「精神障害者保健福祉手帳」、「身体障害者手帳」の交付を受けた方などになります。

原則として一部自己負担があります。

お問い合わせ

社会福祉課 障がい者支援係 ☎022-724-7185

### 自立支援医療制度 (精神通院医療)

精神疾患により、医療を継続的に受ける場合に、公費によって医療費の補助が受けられる制度です（入院の場合を除きます）。原則として一部自己負担があります。

お問い合わせ

社会福祉課 障がい者手帳係 ☎022-724-7107

### 障害基礎年金 ・ 障害厚生年金

国民年金・厚生年金に加入している間に初診日があり、法令により定められた障害等級表による障害の状態と認定された場合に支払われる年金です。

※障害基礎年金・障害厚生年金の併用可

国民年金加入の方のお問い合わせ

保険年金課 後期高齢者医療・年金係 ☎022-724-7105

厚生年金加入の方のお問い合わせ

仙台南年金事務所 ☎022-246-5111

※ガイダンスの後「1」をプッシュその後「2」をプッシュ

## 相談する ～ 認知症かもしれないと思ったら ～

**Q.** 認知症かもしれないと思ったらどうしたらよいですか？

**A.** まずは地域包括支援センターやかかりつけ医に相談しましょう。

担当の介護支援専門員（ケアマネジャー）がいる場合はそちらに相談しましょう。



**Q.** 地域包括支援センターってどんなところ？

**A.** 地域包括支援センターは、介護保険だけではなく、保健・医療・福祉などについて、各種相談を広く受け付け、総合的な支援を行う機関です。

- 認知症の人やその家族に対して電話や訪問により、相談や支援を行います。
- 状況に応じて必要な医療や介護のサービスが受けられるよう支援します。
- 若年性認知症の人への相談支援や制度の紹介を行います。
- 認知症の人や家族を直接支援するほかにも、地域のケアマネジャーが円滑に仕事ができるように支援を行います。
- 認知症を正しく理解し、本人や家族の支援を行う人材を育てるため、「認知症サポーター養成講座」を開催します。

そのほか、認知症の人とその家族の支援やまちづくりを強化するため、「認知症地域支援推進員」を各地域包括支援センターに1名ずつ配置しています。

対象の人に合わせて訪問や来所で相談を受けます。  
まずは、「認知症のことで相談したい」と、お電話ください。



## ● 名取市内の地域包括支援センター

地域包括支援センターは名取市の委託を受け、公正・中立に運営されている公的相談機関です。※相談は無料です。

### 開所時間

8時30分～17時15分（土・日・祝日・年末年始を除く）

### 名取東地域包括支援センター

**所在地** 名取市下余田字鹿島86-5

**担当地区** 増田（杜せきのしたを含む）  
閑上・下増田（美田園を含む）

**電話** **022-784-0850**

（社会福祉法人 みずほ）



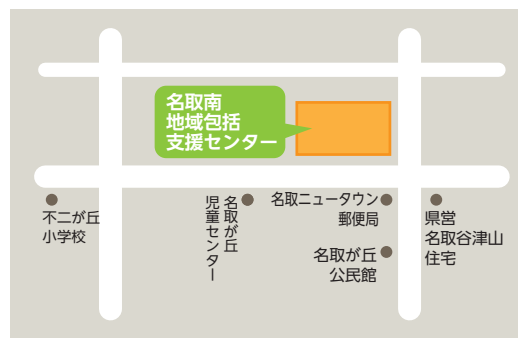
### 名取南地域包括支援センター

**所在地** 名取市名取が丘四丁目17-7

**担当地区** 名取が丘・館腰

**電話** **022-399-7570**

（社会福祉法人 名取市社会福祉協議会）



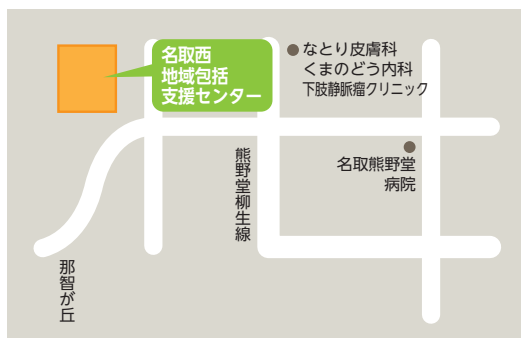
### 名取西地域包括支援センター

**所在地** 名取市高館熊野堂字岩口下1-2

**担当地区** 高館・ゆりが丘（みどり台を含む）  
相互台・那智が丘

**電話** **022-386-7225**

（医療法人 仁泉会）



### 名取中部地域包括支援センター

**所在地** 名取市大手町五丁目12-1

**担当地区** 増田西  
愛島（愛島台、愛の杜、愛島郷を含む）

**電話** **022-796-1503**

（株式会社 バイタルケア）



## ● おれんじサポートなとり（認知症初期集中支援チーム）

**Q.** おれんじサポートなとり(認知症初期集中支援チーム)とは、どんなことをするチーム？

**A.** チーム医(認知症専門医)と看護師・作業療法士・介護支援専門員(ケアマネジャー)など医療・介護福祉の専門職からなるチームです。症状のある人の早期診断、早期治療へ向けて、地域包括支援センターと一緒に支援していきます。

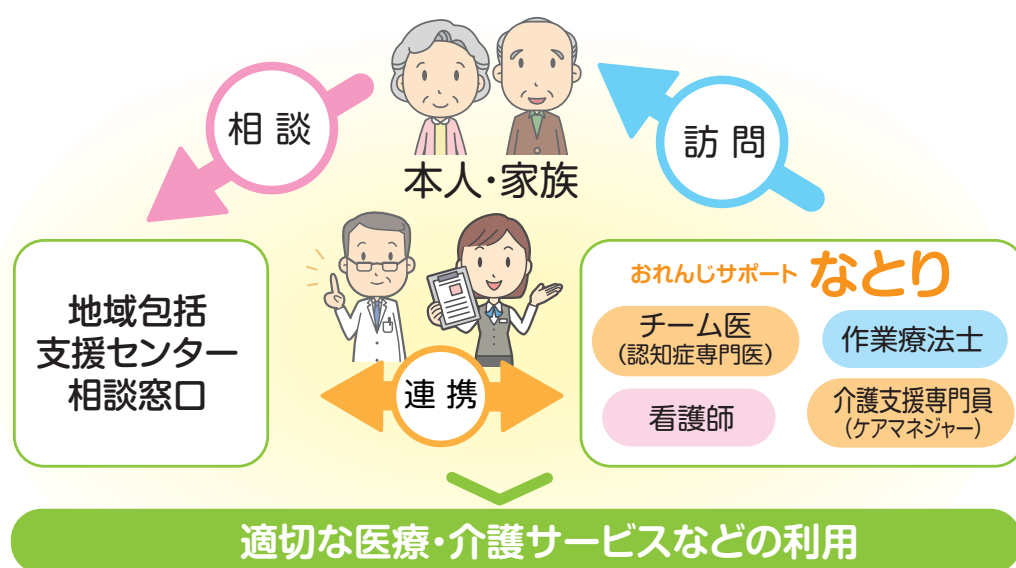
**Q.** どんな人が対象になるの？

**A.** 40歳以上で自宅において生活しており(名取市在住)、かつ認知症が疑われる、または認知症で以下のいずれかに該当する人が対象です。

- 認知症の診断を受けていない、あるいは治療を中断している人
- 適切な介護サービスを受けていない、あるいはサービスを中断している人
- 認知症による症状が強く、どのように対応してよいかかわからず困っている人

※本人が拒む場合、まずは家族だけでも相談できます。

まずは、担当の地域包括支援センター(17ページ)にご相談ください。



## ● 名取市基幹相談支援センター（障がいのある方の相談）

障がいのある方やその家族が住み慣れた地域で安心して生活できるように各種相談や情報提供などの支援を総合的に行う窓口です。対象者は市内在住の障がいのある方及びそのご家族、地域の方、関係機関の方です。年齢や障害種別、障害の診断の有無は問いません。

お問い合わせ

名取市基幹相談支援センター（名取市社会福祉協議会事務所内）  
TEL 022-797-2667

■ 受付時間：月～金曜日 8時30分～17時15分（相談無料）

## ● 認知症サポーター養成講座

名取市では、認知症について正しい知識を持ち、認知症の人もそうでない人も支え合える地域を目指しています。みんなが住み慣れた地域で、その人らしい生活を続けていくためには地域の支え合いや地域力が必要です。

地域の人みんなが認知症の正しい知識を学ぶことができる「認知症サポーター養成講座」の講師を派遣しています。町内会などの団体だけでなく、企業向けの講師派遣もしています。学校のPTA行事やカリキュラムに合わせた講座の依頼も受け付けています。

まずはお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ

名取東地域包括支援センター ☎022-784-0850  
名取南地域包括支援センター ☎022-399-7570  
名取西地域包括支援センター ☎022-386-7225  
名取中部地域包括支援センター ☎022-796-1503

認知症サポーター養成講座を受講すると認知症サポーターの証としてオレンジリングをお渡しします。



相談する

## 認知症サポーター養成講座アンケート

「認知症サポーター養成講座」受講者アンケートです。たくさんの感想や意見がありました。(一部を抜粋)

### 小学生アンケート

講座を聞いてわかったこと

若い人でもなると聞いて  
びっくりした。

特別なことではない  
身近な病気。  
心を開いて性格に合わせて  
接したいと思いました。



認知症サポーターとしてやりたいこと

気長に見守ること。  
個性を尊重する対応を  
していきたい。

わたしのおばあちゃんとおじいちゃんも認知症になるかもしれないのでその時は認知症サポーターの名をいかして温かく見守っていきたいです。

## 中学生アンケート

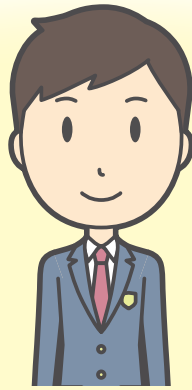
認知症は誰もがなりえるものだと知って少し怖いですが、サポーターの存在も知り安心できました。

「認知症」の病気や症状をみるだけでなく「人」として接するというお話が印象に残りました。

自分には全然関係ないと思っていましたが、今回の話を聞いて自分事として考えられるようになりました。

今回の話を家族にも伝えたい。学んだことを生かして祖父の介護を手伝いたいと思った。

アルツハイマー型認知症の祖母に対しての接し方を見直して、祖母が過ごしやすいようにしてあげたいと思った。

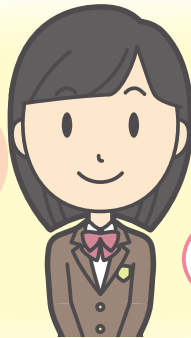


## 高校生アンケート

認知症になってもできることはあるし、当事者自身も工夫している。人の為になる活動をしているのはすごいと思った。

認知症の人の出来る事、出来ない事を確認しながらサポートしていきたい。

周りの理解や認めてあげることができるといい。環境を作れるといい。



## 地域対象アンケート

話をゆっくり丁寧に聞いてあげること。話し相手になること。声を掛けること。

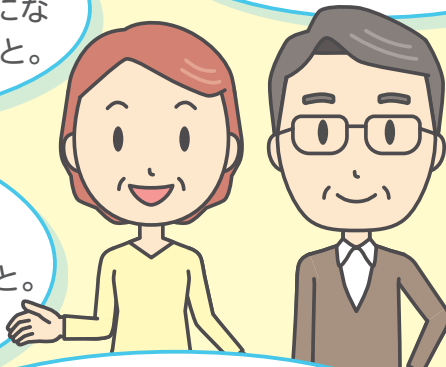
不安にならないようにサポートしてあげることが大事なのだと思います。

認知症の方とのかわり方をわかりやすく学ぶことができ、より多くの人に認知症について理解してもらいたいと思いました。

優しく親身になって接する。思いやりを持ち接する。寄り添うこと。一緒に過ごすこと。見守ること。理解すること。

認知症の方も認知症でない方も暮らしやすい街にしていきたいと感じました。

自分も老いていき認知症になると思うので、健康なうちは周りに認知症の方がいれば役に立ちたいです。





# もしもの時のサポート

## ● お金や財産の管理、契約などに関すること

認知症により判断能力が低下すると、自分で介護サービスの利用手続きや金銭管理を行うことが難しくなります。そうした人たちが不安なく日常生活を送ることができるようサポートします。

## まもりーぶ（日常生活自立支援事業）

### Q. どのような事業なの？

#### A. ① 福祉サービスの利用援助

- 適切な福祉サービスの利用が図られるよう相談・助言・情報提供を行います。
- 郵便物などを確認し、必要に応じて手続きのお手伝いをします。

#### ② 日常的な金銭管理サービス

- 日常生活に必要な預貯金の払戻し、預入れ
- 医療費、社会保険料、介護保険料、公共料金、家賃、税金、日用品などの支払い手続き

#### ③ 書類等の預かりサービス

預貯金通帳、年金証書などの重要書類や実印などを金融機関の貸金庫に保管します。

※上記①、②のサービスを利用している方が利用できます。

### Q. 利用できる人は？

#### A. ●認知症や障がい（知的・精神）があり、判断能力が十分でない人

※福祉施設やグループホームに入所・入居している人も利用できます。

※認知症の診断を受けていない人や障害者手帳を取得していない人も利用できます。

#### ●当事業は本人との『契約』になることから、当事業の支援の内容について理解できる人

※上記の契約内容の理解が難しい場合は、成年後見制度をご案内しています。

成年後見制度については次ページで紹介します。

#### 利用料金

- 基本料金1ヶ月／700円
- サービス料金30分／500円
- 書類等の預かりサービス（貸金庫で保管するサービス）1ヶ月／300円
- サービス提供に係る旅費 ※支援時の車の走行距離に応じた料金

#### お問い合わせ

- ① 社会福祉法人宮城県社会福祉協議会  
仙台地域福祉サポートセンター ☎022-212-3388
- ② 社会福祉法人名取市社会福祉協議会 ☎022-384-6669

## 成年後見制度

障がいや認知症などによって、ひとりで決めることに不安や心配のある人が、いろいろな契約や手続をする時にお手伝いする制度のことです。

この制度は、その方の状況に応じて「法定後見制度」と「任意後見制度」の2つの使い方があります。

### ◆ 法定後見制度

現に判断能力が低下している方が利用できます。障がいや認知症の判断能力の程度によって「後見」「保佐」「補助」の3つの種類があり、お手伝いができる範囲が違います。

- 後見：一人で契約や手続を決定することが難しい人（成年後見人がお手伝い）
- 保佐：重要な契約や手続を一人で行うのが不安であり、手伝いが必要な人（保佐人がお手伝い）
- 補助：重要な契約や手続を一人で決めることが心配な人（補助人がお手伝い）

※どの類型に当てはまるのかは、医師の診断書を基に家庭裁判所が決定します。

成年後見人等になる人は親族・専門職（弁護士・司法書士・社会福祉士等）・法人・市民後見人等です。候補者を挙げることはできますが、その方にあった成年後見人等は家庭裁判所が決定します。※希望通りに選任されるとは限りません。

#### [後見人等ができること]

- 保険料や税金の支払い
- 預金通帳などの管理
- 福祉サービス利用等の契約 など

#### [後見人等ができないこと]

- 買い物や掃除、洗濯などの家事
- 保証人や身元引受人
- 医療行為の同意 など

※「後見」「保佐」「補助」の種類により、「後見人等ができること」の範囲が変わります。

### 費用面

- 申立てに係る費用、診断書代、成年後見人等の仕事に対する報酬がかかります。

※報酬額は家庭裁判所が決定します。

※報酬を払うことが難しい人は、市で一部を助成することができる場合もありますので、ご確認ください。



## 利用方法

### 相談窓口へ

地域包括支援センターや名取市基幹相談支援センター、市の相談窓口などに相談

### 申立て

家庭裁判所へ診断書や書類を提出し、希望を伝えます(申立て)  
申立てができる人…本人、4親等内の血族または2親等内の姻族、市町村長など

### 成年後見制度の開始

候補者を挙げることはできますが、その方にあった成年後見人等は家庭裁判所が決定します。

## 注意点

- 一度申立てをすれば、途中で取下げをすることはできません。
- 現在の制度上では、基本的には本人が亡くなるまで継続します。途中で止める事はできません（障害や症状の回復、改善が認められた場合のみ止めることができます）
- 日常生活で使用する程度の買い物や金銭のやりとりであれば問題ありませんが、高額な買い物や金銭のやりとりは状況によって成年後見人等へ相談する必要があります。

## ◆ 任意後見制度 .....

判断能力が十分に残っている人が利用する制度です。判断能力が低下した際に、代わりにしてもらいたいことを契約（任意後見契約）で決めておく制度です。後見人として任せたい人（任意後見人）と事前に契約（契約内容、報酬等）を締結し、公証役場で公正証書にします。

任意後見人は信頼できる方を選びましょう。この制度では、任意後見人の働きを確認する、任意後見監督人が選任されます。実際に判断能力が低下したときに、家庭裁判所へ任意後見監督人の選任の申立てを行い、家庭裁判所が決定します。

## ● 認知症ひとり歩き高齢者「無事かえる」事業

### Q. どんな事業なの？

A. 認知症の高齢者などが、警察に保護されたときにできるだけ早くご家族の元に戻ることができるよう、事前に高齢者の情報を登録し、岩沼警察署と情報を共有しておくものです。

### Q. 利用できるのはどんな人なの？

A. 市内に住所を有する概ね65歳以上で、ひとりで外出したときに、認知症などにより道に迷う可能性のある在宅の人です。  
(40歳以上で、若年性認知症の人も対象です)

※上記以外の方は、ご相談ください。

### Q. 登録の申請はどこでできるの？

A. お住まいの地区を担当する地域包括支援センター、または担当介護支援専門員（ケアマネジャー）が申請窓口です。地域包括支援センターの詳しい案内については17ページをご覧ください。

#### お問い合わせ

名取東地域包括支援センター ☎022-784-0850

名取南地域包括支援センター ☎022-399-7570

名取西地域包括支援センター ☎022-386-7225

名取中部地域包括支援センター ☎022-796-1503

## ● SOSネットワークシステム

外出して帰ってこられないときに地域の関係機関（タクシー、バス、放送局など）が連携して早く発見するためのシステムです。このシステムは家族等の要請があって初めて動き出すものです。詳しくは警察署にお問い合わせください。

#### お問い合わせ

岩沼警察署生活安全課

☎ 0223-22-4341

## ● ヘルプマーク



認知症の人や内部障がい、難病の人など、外見からは援助を必要としていることがわからなくても、配慮や手助けしてもらいやすくなります。

※裏表紙に掲載のヘルプカードも併せてご利用ください。

#### 配布場所 お問い合わせ

社会福祉課障がい者手帳係

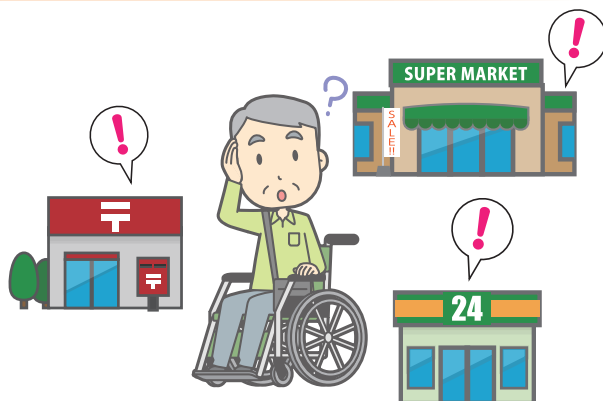
☎ 022-724-7107



## ● 見守り協定

名取市では「河北新報販売店」「宮城中央ヤクルト販売(株)」「みやぎ生活協同組合」「日本郵便(株)」「仙台市ガス局」「名取岩沼農業協同組合」「(株)セブン-イレブン・ジャパン」「名取市シルバー人材センター」と、配達時や検針時等に見守りを行い、異変があった場合に市役所に連絡する見守り協定を結んでいます。

(令和6年2月28日現在)



## ● 消費生活相談

悪質商法など、様々な契約トラブルに巻き込まれるケースが増えています。こうした消費者被害やトラブルについて、消費生活専門相談員が相談に応じますので、お気軽にご相談ください。

### 相談窓口

名取市消費生活相談窓口 ☎ 022-724-7165

(市民協働課 男女共同・市民生活係)

受付時間：月～金曜日 9時～16時 (土・日・祝日・年末年始を除く)

### その他の相談先

宮城県消費生活センター ☎ 022-211-3123

受付時間：月～金曜日 9時～17時 土曜日 9時～16時  
(日・祝日・年末年始を除く)

※県では、電子申請による相談受付も可能。



# 生活を支える

## ● 医療費負担の軽減

### 高額療養費

医療費の負担が高額となり、同じ月内の医療費の自己負担額が限度額を超えた場合、超えた分を支給します。

### 限度額適用 (・標準負担額減額) 認定証

認定証を医療機関の窓口に提示することで、医療機関ごとに外来医療費・入院医療費のひと月の支払額が自己負担限度額までとなります。交付には申請が必要です。(70歳以上の人は非課税世帯が対象となります。)

### 高額医療・高額介護 合算療養費

医療費が高額になった世帯に介護保険の受給者がいる場合、医療保険と介護保険の両方の自己負担額を年間で合算し、基準額を超えた場合に支給します。

お問合わせ

保険年金課国民健康保険係

☎ 022-724-7104

保険年金課後期高齢者医療・年金係

☎ 022-724-7105

※社会保険に加入している方は、ご加入の健康保険にお問合わせください。

## ● 高齢者福祉サービス

### 訪問理容・ 美容サービス

概ね65歳以上の人で、理容所や美容院に出向くことが困難な人に、理容師・美容師が自宅を訪問し理容、美容サービスを提供します。

※出張料を市が負担し、理容・美容料金は自己負担となります。

### 在宅ねたきり老人等 紙おむつ支給

在宅ねたきり老人または在宅認知症老人を介護している方に対し、紙おむつを支給します。対象となるのは、ねたきり老人など本人が市町村民税が課税されていない世帯に属しており、排尿、排便において紙おむつの必要性が認められる人です。ただし、同居している介護者がいない場合は、本人に対し支給します。(生活保護法による被保護者は除きます。)

### 在宅ねたきり老人等 介護手当支給

ねたきり、または重度の認知症の65歳以上の在宅高齢者を常時介護している同居の家族に介護手当を支給します。

なお、同居の家族への支給ですので、ひとり暮らしの人は対象になりません。

### 緊急通報 システムの設置

65歳以上で病弱なひとり暮らしの高齢者が安心して過ごせるよう、緊急通報装置を設置します。自宅で急病や事故等が発生したとき、緊急通報受信センターに緊急事態を知らせ、必要に応じて緊急通報受信センターの職員が駆けつけます。設置費用は無料です。

### 養護老人ホームの 入所措置

養護老人ホームとは、身体的・精神的または経済的な理由等によりご自宅での日常生活が困難な人を対象に、自立した生活を送れるよう社会復帰のための支援として食事や日常生活のお手伝いをする施設サービスです。

お問い合わせ

介護長寿課 長寿健康係 ☎ 022-724-7111



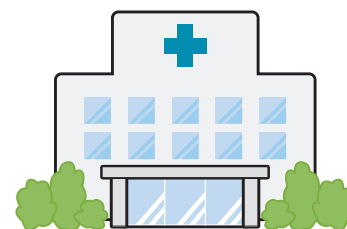
## ● 認知症疾患医療センター（宮城県内）

宮城県内では、認知症対策の一環として、下記の医療機関が認知症疾患医療センターとして指定されています。認知症についての高度な画像診断・鑑別診断をおこない、診断後はかかりつけ医や専門医療への紹介等を行う認知症の専門医療機関です。

医療機関名	住 所	電話番号
独立行政法人国立病院機構 仙台西多賀病院	仙台市太白区 鉤取本町二丁目11-11	022-245-2122 (センター専用電話)
医療法人社団清山会 いずみの杜診療所	仙台市泉区 松森字下町8-1	022-772-9801 (診療所) 022-341-5850 (地域連携室)
医療法人移川哲仁会 三峰病院	気仙沼市松崎柳沢216-5	0226-23-1211 (センター専用電話)
医療法人有恒会 こだまホスピタル	石巻市山下町二丁目5-7	0225-22-6301 (センター専用電話)
医療法人社団蔵王会 精神科病院 仙南サナトリウム+	白石市 大鷹沢三沢字中山74-10	0224-22-0266 (センター専用電話) 0224-26-3101 (代表)
公益財団法人宮城厚生協会 坂総合クリニック	多賀城市下馬2-13-7	022-361-7031 (センター専用電話)
医療法人朋心会 旭山病院	大崎市 鹿島台平渡字大沢21-18	0229-25-3136 (センター専用電話)
医療法人菅野愛生会 こころのホスピタル・ 古川グリーンヒルズ	大崎市古川西館3-6-60	0229-24-5165 (センター専用電話)
医療法人松涛会 南浜中央病院	岩沼市寺島字北新田111	0223-24-4101 (センター専用電話) 専用電話につながらない場合は 0223-24-1861(代表)におかけください。
学校法人東北医科薬科大学 東北医科薬科大学病院	仙台市宮城野区 福室一丁目12-1	080-8611-3243 (もの忘れ外来) もの忘れ外来につながらない場合は 022-259-1221(代表)におかけください。
学校法人栴檀学園 東北福祉大学 せんだんホスピタル	仙台市青葉区 国見ヶ丘六丁目65-8	022-303-0133 (認知症相談室) 022-303-0125 (代表)

認知症疾患医療センターはかかりつけ医の紹介で受診します。

かかりつけ医がいない場合には地域包括支援センターに相談してください。



# 健康づくりに参加する、つながる、地域で支えあう

## ● 認知症カフェ

認知症カフェは、カフェのような自由な雰囲気の中で、支える人と支えられる人という隔てをなくして、地域の人たちが気軽に集い、認知症の人や家族の悩みを共有し合いながら、専門職に相談もできる場所となっています。

(令和6年2月28日現在)

名称	場所	開催日時・料金	内容	問い合わせ
ふれあいeカフェ	田高町東集会所 (名取市増田五丁目5-20)	〈日時〉 毎月第1土曜日 10:00~11:30 〈料金〉 茶菓子代として 100円 ※小・中学生は無料	催し物 (マジックショー・音楽会・ 認知症に関する講話など) 談話 テーブルゲーム 保健福祉に関する相談	名取東地域包括 支援センター ☎022-784-0850

※入店・退店時間は自由です。催し物は開店後、すぐに行われます。

### 「ふれあいeカフェ」八巻代表より一言

認知症について学び、語らうことはもちろん、幅広い世代がふれあえる場です。企画から当日の運営すべてを地域住民が行っており、特に女性が活躍しています。認知症になっても住みよい街づくりを目指して、たくさんの方々に来店してもらいたいと思います。

名称	場所	開催日時・料金	内容	問い合わせ
カフェこまくさ	みやぎ生協 名取が丘集会所 (名取南地域包括 支援センター隣)	〈日時〉 毎月第2水曜日 (8月、1月を除く) 13:30~15:00 〈料金〉 茶菓子代として 100円	茶話・軽運動 ミニ講話・相談 コミュニケーション 麻雀など	名取南地域包括 支援センター ☎022-399-7570

### カフェを運営しているサポーターより一言

自分でお越しいただける方であれば、いつでも気軽に自由に参加できる「ふれあいの場」です。認知症であってもなくても、健康に暮らすためのヒントを見つけていただければと思っています。コミュニケーション麻雀は体を使い、頭を使い、語り合うことができます。季節の花を飾り家庭的な雰囲気のカフェです。

名称	場所	開催日時・料金	内容	問い合わせ
dめりーカフェ	みやぎ生協 名取西店集会室	〈日時〉 毎月第4金曜日 13:30~15:00 〈料金〉 茶菓子代として 100円	カフェ 講話 イベント	名取中部地域包括 支援センター ☎022-796-1503 名取西地域包括 支援センター ☎022-386-7225

### カフェを運営しているサポーターより一言

「認知症は病気であり、他人事ではない」をもっと知ってほしいという思いで、カフェを開いています。認知症の人や家族、地域の人、専門家が一緒に参加して話すことで気づきを得られます。楽しい雰囲気のカフェです。



## ● 認知症の本人・家族を中心とした交流会

本人同士や家族同士が知り合い、同じ悩みを経験した仲間として語り合うことで、気持ち楽になったり、様々な情報がもらえる場です。

市からの委託により下記の7事業所が定期的に認知症の人やその家族などの交流会を開催しています。

内 容 茶話会・講座・軽運動など

(令和6年2月28日現在)

名 称	場 所	問 い 合 わ せ
認知症の方と暮らす家族のつどい	特別養護老人ホーム けやき 会議室 (愛島小豆島字山ノ前49-2)	在宅介護支援センター ハートフル ☎ 022-382-9187
さふらんカフェ	(株)バイタルケア 会議室 (下余田字鹿島10)	バイタルケア名取 「さふらんカフェ」係 ☎ 022-384-1175
家族介護者のつどいの会	介護老人保健施設なとり 第1会議室 (高館熊野堂字岩口下1-2)	在宅介護支援センター ひまわり ☎ 022-386-6291
いっぷく堂	名取市社会福祉協議会 会議室 (増田五丁目13-35)	名取市社会福祉協議会 「いっぷく堂」係 ☎ 022-399-8856
うらやす倶楽部	下余田生活センター (下余田字中荷413-1)	特別養護老人ホーム うらやす ☎ 022-383-3750
だんらんかふえ	増田公民館 講義室 (増田四丁目7-30)	指定居宅介護支援事業所 ねもの木 ☎ 022-383-1045
ぴーの	特別養護老人ホーム松陽苑内 地域貢献活動Café“ぴのそーれ” (手倉田八幡80番地の1)	名取市在宅介護支援センター 福松苑 ☎ 022-384-8868

※開催日時や内容は各事業所にお問い合わせください。

※会によっては100円程度の茶菓代を負担していただくことがあります。

● ふれあいサロン、生き

家に閉じこもりがちになりやすい高齢者が気軽集う場所を設け、近隣の人々との交流

地区	団体名	会場	開催日	参加対象
増田	増田地区 福祉委員会	増田二丁目2-41 ウィンドハウス1F	毎週月曜日	増田
	ふれあいサロン 田高町西 (田高町西町内会)	田高町西町内会 集会所	毎週水曜日	田高町西 および近隣
	田高町東ふれあい サロン委員会	田高町東集会所	毎週火曜日	田高町東 および近隣
	上余田包括ふれあい サロン「あがらいん」	上余田公会堂	毎週水曜日	上余田
	下余田町内会	下余田 生活センター	毎週水曜日	下余田
	杜せきのした 町内会	杜せきのした 集会所	月～金曜日	杜せきのした 二、三、五丁目
関上	たんぼぼ会	大曲集会所	毎週金曜日	大曲
	関上地区老人 クラブ連合会	関上公民館グラウンド	毎週火・木曜日	関上
名取が丘	名取が丘 ふるさと見守り隊	名取が丘三丁目 町内会集会所	毎週月～金曜日	名取が丘
	なと丘1・2 いきいき健康クラブ	名取が丘東集会所	第2・4木曜日	名取が丘 一丁目・二丁目
館腰	谷津山町内会	谷津山集会所	第1月曜日	飯野坂
	花町ふれあい クラブ	飯野坂集会所	要問合せ	飯野坂中・南・ 谷津山
	ももちゃんの会	飯野坂集会所	要問合せ	飯野坂
愛島	北目原ふれあい サロン	北目原集会所	毎週火曜日	北目原・塩手
	老人クラブ北目 五つ星会	北目生活センター	毎週火曜日	北目
	レクリエーション フレンズN	愛島公民館	第2土曜日	名取市内
	塩手生き生きクラブ	塩手集会所	要問合せ	塩手・愛の杜

## がいきり支援事業 ●

を通して、生きがいきりを行うことを目的としています。※活動内容は団体によって異なります。

(令和6年2月28日現在)

地区	団体名	会場	開催日	参加対象
高 館	前沖町内会	前沖集会所	要問合せ	前沖町内会 会員のみ
	若葉会	野来集会所	第3木曜日	野来
	げんき会	高館公民館	要問合せ	高館
ゆりが丘	ゆりが丘二丁目 ふづき会	ひだまり会館	要問合せ	ゆりが丘二丁目
	ゆりが丘五丁目 自治会	ひまわり会館	要問合せ	ゆりが丘五丁目
	ゆりが丘三丁目 ホビークラブ	みはらし会館	毎週木曜日	ゆりが丘三丁目
	ゆりが丘雀友会	みはらし会館	毎週水曜日	ゆりが丘
	オリーブの風	代表者宅	要問合せ	ゆりが丘
	こすずめ会	ゆりが丘公民館	毎週土曜日	ゆりが丘 みどり台
	ふれんど	ひだまり会館	第2・3・4水曜日	ゆりが丘二丁目
那智が丘	西部地区 民生委員児童委員 協議会	那智が丘公民館	6~12月の第3火曜日 (8月除く)	那智が丘
	那智が丘五丁目 悠悠会	那智が丘五丁目 集会所	毎月第2土曜日	那智が丘五丁目
	お茶しませんか	那智が丘四丁目 集会所	第1・3金曜日	那智が丘

## ● 住民主体の「通いの場」

名取市のご当地体操「おらほのなとりん体操～いきいきぴんぴんでいるために～」を中心とした取り組みを週1回以上自主開催しています。

(令和6年2月28日現在)

担当の地域包括支援センター	団体名	会場	開催時間
東	大曲 あおぞら	大曲集会所	水曜日 10:00～11:30
	村区 ひまわり	杜せきのした西集会所	木曜日 14:00～16:00
	本町 さくら	本町町内会集会所	木曜日 14:00～15:30
	シルバーフレンズ	名取市シルバー人材センター	水曜日 10:00～11:30
南	晩筒・西 町内会	名取が丘西集会所	木曜日 13:30～15:00
	笑楽 <sup>わらわ</sup> 動 <sup>う</sup> 会	名取が丘東集会所	木曜日 10:00～11:30
	箱塚つつみ町内会	箱塚つつみ町内会集会所	水曜日 13:10～14:30
	小豆島親友会スマイル	小豆島団地集会室	木曜日 13:30～15:30
	亨昭会	本郷集会所	水曜日 13:00～14:30
	堀内絆の会	堀内集会所	火曜日 10:00～11:30
	飯野坂21	飯野坂集会所	金曜日 10:00～11:30
	チーム楽楽	館腰公民館	水曜日 10:00～11:30
西	野来 通いの場	野来集会所	金曜日 9:50～11:30
	箕輪ふれあいクラブ	箕輪公会堂	木曜日 10:00～11:30
	いきいきみどりの仲間	みどり台集会所	火曜日 10:00～11:00
	通いの場元気アップ	相互台公民会	月曜日 10:00～11:30
	どんぐりクラブ	ゆりが丘四丁目集会所	金曜日 10:00～11:00
	エンジョイ・バード	ゆりが丘一丁目集会所	火曜日 13:30～16:00
中部	元気な小豆島の会	小豆島生活センター	火曜日 13:30～15:00
	お <sup>おも</sup> と <sup>と</sup> 万年青会	愛の杜地区集会所	金曜日 13:30～15:00
	塩手らく楽会	塩手集会所	木曜日 13:30～15:00
	茜会	増田西老人憩の家	火曜日 10:00～11:30
	すわなごみ会	なとり第二こども園ホール	木曜日 14:00～16:00
	八千代会	田高公会堂	火曜日 13:30～15:00



# 筋力をキープ！

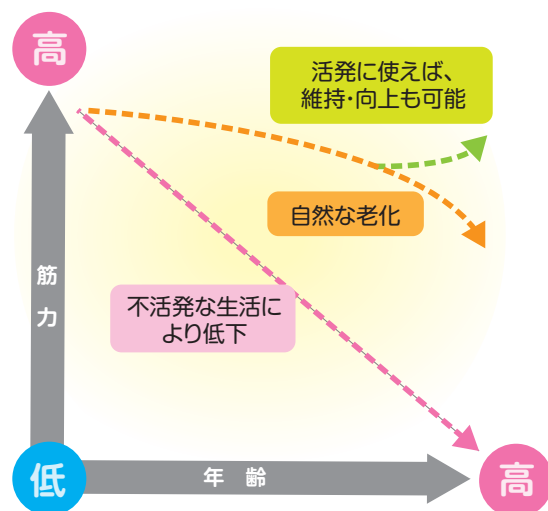
筋力を維持・向上するためには、日常生活や運動で適度に体を動かし、筋肉を使うことが必要です。また運動は、認知症予防の効果が高いことがわかっています。

## ◆ まずはここから ……………

- ① こまめに動く。(自分の周りに物を置かない)
- ②好きなことをするために、また、用事をつくって歩く。
- ③足腰の筋力維持のためにウォーキングと筋トレの両方を取り入れる。



## 加齢にともなう筋力の変化



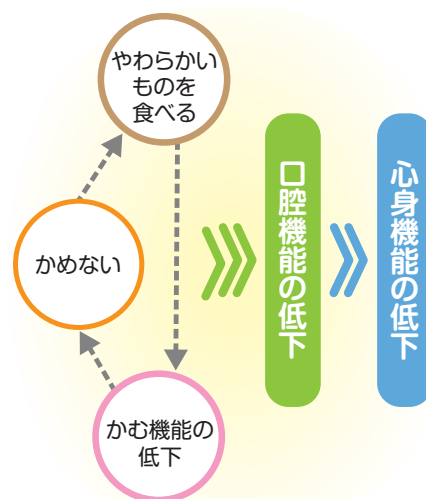
# 口腔ケアも欠かさずに！

歯と口の状態が悪くなると、栄養がとりにくくなったり、誤嚥性肺炎を起こしやすくなったりすることから、フレイル状態を招きやすくなります。口腔機能低下を防ぐために、日ごろのお手入れが肝心です。

## ◆ まずはここから ……………

- ① 歯みがきや歯間の掃除をして、口の中を清潔にする。舌の掃除も効果的。
- ②定期的に歯科健診を受ける。必要であれば、義歯なども活用する。
- ③お話しや歌、体操などで、口を動かすことを心がける。
- ④日ごろからよくかんで食べ、かむ力を養う。(加熱しすぎない・水分量を少なめにする・かみごたえのある食材を使う・食材をやや大きめに切る)

## 機能低下への負の連鎖



# 食事のバランスをアップ!

高齢期では、メタボリックシンドロームを心配するよりも低栄養による「やせ」に注意が必要です。体重が減ってやせてくると、心身機能が低下してフレイル状態に陥りやすくなるので、筋肉のもとになる栄養をしっかりとることが大切です。

## 食事は抜かない

1日3度の規則正しい食事は栄養不足を防ぎ、体内時計を整える働きがあります。食欲がないときは、好きなものだけでも食べましょう。

家族や友人などと一緒に食事を楽しむことは食欲の増進につながります。



## 水分補給もお忘れなく

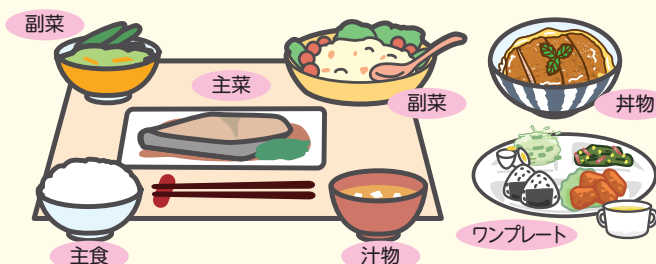
高齢になると、のどの渴きを感じにくくなります。食事のとき、入浴の前後、起床後・就寝前など、こまめに水分をとる習慣を。



## 主食・主菜・副菜を揃える

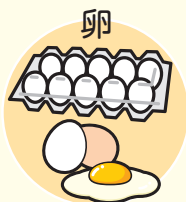
和定食に見られる「一汁三菜」を基本に献立を考えると、主食・主菜・副菜がそろって栄養バランスが整います。

丼物と副菜やワンプレートでもOKです。



## たんぱく質をしっかりと

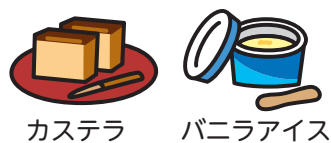
たんぱく質が不足すると筋肉量が減り、心身の機能が衰えやすくなります。加齢とともに体内のたんぱくの合成が遅くなるため、毎食しっかりと取りましょう。



### 面倒なときは缶詰やレトルト食品でラクする



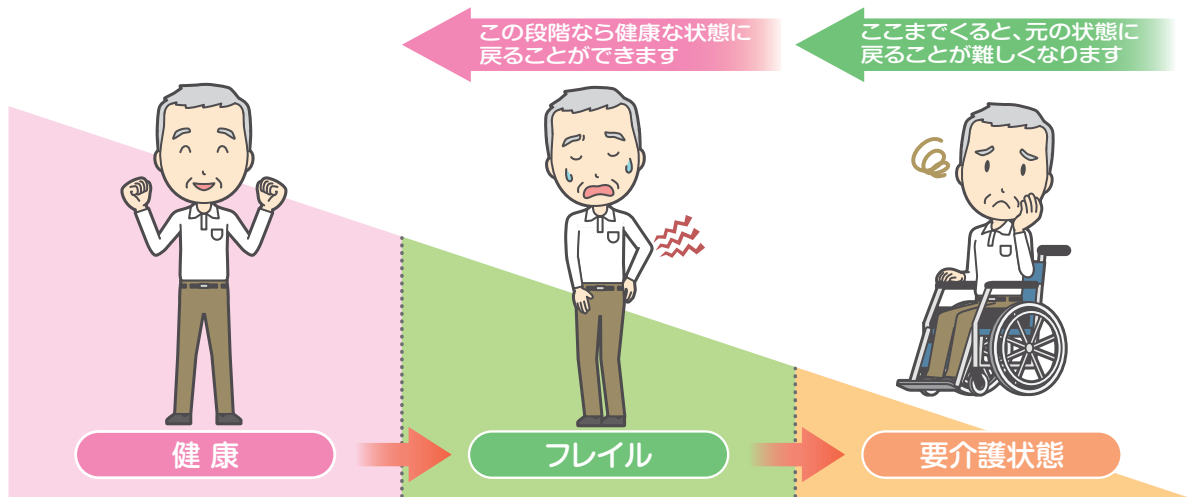
### 間食を有効活用する



# フレイルとは

高齢期に心身の機能が衰えた状態を言います。「健康な状態」と「介護が必要な状態」の中間の段階で、要介護になる危険がありますが、早めに生活習慣を見直すことで、健康な状態に戻ることができます。

## 『フレイル』は老いの坂道の間接点



さまざまな要因がからみ合ってフレイルが進行!

### 身体的要因

ロコモティブシンドローム、サルコペニアなど

### 社会的要因

閉じこもり、困窮、孤立など

### 精神・心理的要因

うつ、認知機能低下など

## フレイルチェック

下記の5つの項目のうち、当てはまる項目が多いほど、フレイルの疑いが高まります。

- 6ヶ月で（意図せず）体重が2Kg以上減った はい／いいえ
- 疲れやすくなった はい／いいえ
- 筋力（握力）が低下した はい／いいえ
- 歩くのが遅くなった はい／いいえ
- とくに運動や体操をしていない はい／いいえ

1～2項目  
当てはまる人

▶ フレイル予備群

3項目以上  
当てはまる人

▶ フレイルの疑いあり

改訂 J-CHS基準をもとに作成

<p>きりとせん きにゅうび 記入日： ねん がつ 日にち</p> <p>ふりがな 氏名： 男 女</p> <p>けつえきがた 血液型： がた 型</p> <p>せいねんがっぴ 生年月日： 大正・昭和 ねん がつ 日にち 平成・令和</p> <p>じゅうしょ 住所：</p> <p>きんきゆうれんらくさき 緊急連絡先</p> <p>ふりがな 氏名： 本人との かんけい 関係：</p> <p>でんわばんごう 電話番号：</p>	<p>きりとせん しょうがい しゅべつ しゅべいなど 障害・種別・疾病等</p> <p>しゅべつ しんたい ちてき せいしん た 種別： 身体・知的・精神・その他( )</p> <p>しょうがいめい びょうめい 障害名・病名：</p> <p>しょうじょう 症状：</p> <p>かかりつけいりょうきかん かかりつけ医療機関</p> <p>びょういんめい 病院名： 主治医：</p> <p>でんわばんごう 電話番号：</p>
---	---

# 住み慣れた地域で 生きがいをもち、 安心して暮らせるまち なとり

きりとせん

にがて  
苦手なこと・できないこと

---

---

---

ひつよう しえん  
必要な支援など

---

---

---

きりとせん



名取市

ヘルプ  
カード



名取市マスコットキャラクター  
カーくん

名取市

カードは切り取って  
使用してください。

し えん ひつよう  
あなたの支援が必要です。