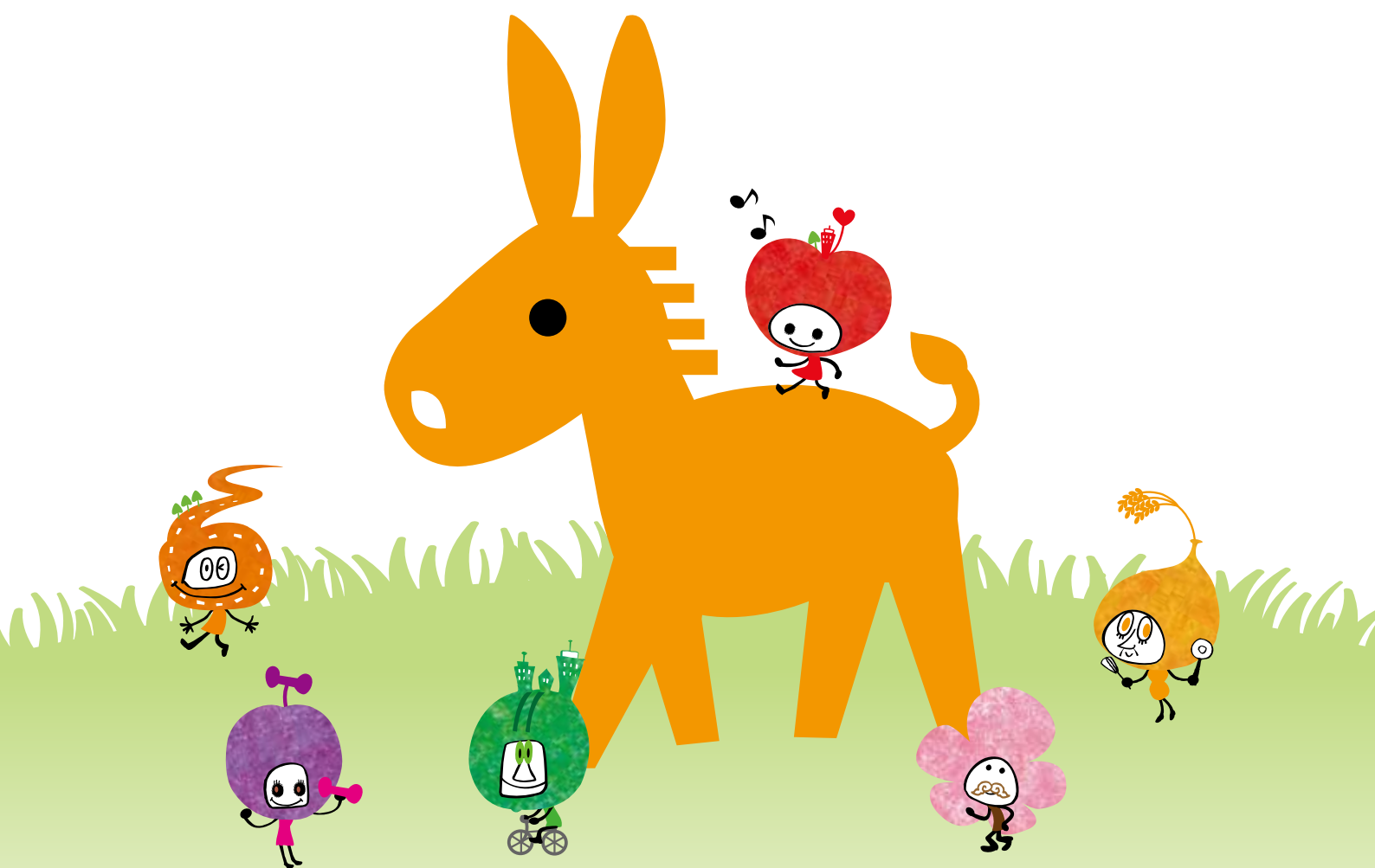


伊達市 認知症ガイドブック



認知症になっても **さすけねえ～**
まちをめざして

● 目次

1. 一人で悩まずに相談しましょう …… (P.2～4)

認知症や高齢者に関する総合相談窓口
認知症の早期診断・早期対応への相談窓口
介護者・家族による相談窓口
若年性認知症に関する相談窓口
行政の相談窓口

2. 認知症早期発見のめやす …… (P.5) ＊チェックリスト

3. 早目に医療機関を受診しましょう …… (P.6～7)

医師に伝えること
認知症に関する相談ができる医療機関（伊達市内）
認知症疾患医療センター

4. 認知症について知ろう …… (P.8～17)

認知症の原因となる脳の病気
認知症の症状
認知症の経過
認知症の治療

<コラム> 家族の会 …… (P.14)

若年性認知症
認知症の容態と対応

5. 認知症の発症と進行を防ぐために …… (P.18～22)

定期的に運動をする
伊達市介護予防事業
バランスよく規則正しく食べる
夜はゆっくりと眠る
人と交流しコミュニケーションを図る

6. 活用できる制度・サービス …… (P.23～30)

介護保険制度
その他の制度・サービス（権利を守ること・お金に関すること）
伊達市の福祉サービス等

<コラム> 認知症カフェについて …… (P.31)

7. 相談窓口連絡先一覧 …… 裏表紙



1 一人で悩まずに相談しましょう

ささいな事でも、不安や苦しさを一人で抱えないために早目に相談することをおすすめします。

生活の中で心配なこと、気になること、介護保険を申請しサービスを利用したい、介護予防教室に通いたい、高齢者福祉サービスを申請したい、虐待が疑われる方がいる等、気軽にご相談ください。相談先がわからないときも、ご相談ください。

認知症や高齢者に関する総合相談窓口 ～地域包括支援センター～

高齢者の日常に関する相談や支援を行う地域包括支援センターを設置しています。

保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員等がおり、認知症に関する相談のほか、医療・介護・生活における相談に応じています。

問い合わせ先

相談窓口連絡先一覧（裏表紙）各地域包括支援センター

認知症の早期診断・早期対応への相談窓口 ～認知症初期集中支援チーム～

認知症になっても、本人の意思が尊重されながら、住み慣れた地域での生活を送ることができるよう、認知症サポート医、医療・介護の専門職によるチーム員が相談に応じます。

訪問相談等で、困りごとや心配なことを確認します。病院受診や介護保険サービスの利用など、主治医の先生と連携しながら、本人や家族にあわせてサポートします。

問い合わせ先

相談窓口連絡先一覧（裏表紙）各地域包括支援センター



介護者・家族による相談窓口 ～福島県認知症コールセンター～

福島県では、認知症の人と家族の会福島県支部に委託し、認知症コールセンターを設置しています。家族の会の世話人へ相談することができます。

問い合わせ先

福島県認知症コールセンター ☎ **024-522-1122**

● **設置場所** 福島県社会福祉協議会 内（福島市渡利七社宮 111）

相談区分	開設日	受付時間
電話相談	月曜日から金曜日（祝日 及び 12/29 ～ 1/3 を除く）	午前 10 時から午後 4 時
面接相談	毎月第 2 木曜日 第 4 金曜日 ※事前予約要	午後 1 時から午後 4 時

若年性認知症に関する相談窓口 ～福島県若年性認知症相談窓口～

若年性認知症支援コーディネーター（若年性認知症の方やその家族等からの相談や、支援に携わる方の連携ネットワークを調整する者）が相談に応じています。来所の場合は事前予約が必要です。

問い合わせ先

福島県若年性認知症相談窓口 ☎ **024-983-8406**

● **設置場所** 公益財団法人 星総合病院（郡山市向河原町 159-1）

相談時間	月曜日から金曜日（祝日・年末年始を除く）	午前 9 時から午後 5 時
------	----------------------	----------------

福島県若年性認知症相談センター ☎ **024-572-4611**

● **設置場所** 医療法人湖山荘 あずま通りクリニック（福島市栄町 1-28 松ヶ丘ビル 1F）

相談時間	月曜日から金曜日（祝日・年末年始・夏期休診日を除く）	午前 9 時から午後 5 時
------	----------------------------	----------------

～若年性認知症コールセンター～

若年性認知症の人やその家族等からの電話・メール相談に応じるとともに、関係機関への連絡調整を行います。

問い合わせ先

若年性認知症コールセンター ☎ **0800-100-2707** **通話料無料**

● **設置場所** 社会福祉法人 仁至会 認知症介護研究・研修大府センター（愛知県大府市）

相談時間	月曜日から土曜日（祝日、年末年始を除く）	午前 10 時から午後 3 時 水曜日は午前 10 時から午後 7 時
------	----------------------	--

詳しくは下記の URL からホームページへアクセスしてください。

<https://y-ninchisyotel.net>

若年性認知症コールセンター



行政の相談窓口

市役所の窓口です。介護保険の利用や申請について、介護予防教室について、高齢福祉サービスの利用等についてご相談ください。

どこに相談したらいいのかわからないときも、ご連絡ください。

問い合わせ先

相談窓口連絡先一覧（裏表紙）

Q

相談をしたいのですが、
匿名での相談はできますか？



A

匿名での相談も可能です。
相談内容は他に伝わることはありませんので、安心してご相談ください。



～こんな本やホームページをご覧ください～

認知症の人の暮らし方やアドバイスなどをまとめた本がたくさん出ています。これからの生活を考えるための大切な情報がありますので、ぜひご覧ください。



東京都健康長寿医療センター 発行



認知症の人と家族の会 発行

厚生労働省のホームページには、認知症本人大使「希望大使」に関する情報や、全国の認知症の人が自分らしく前向きに認知症とともに生きていく姿を取材した動画が公開されています。

●認知症本人大使

認知症本人大使



と検索

または、右 QR コードからアクセスできます



2 認知症早期発見のめやす

認知症早期発見のめやすです。チェックしてみましょう。心配なことがあれば、ご相談ください。早めの相談をおすすめします。(相談先は P2 ～ 4 ページをご覧ください)

● 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

● 時間・場所がわからない

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

● 人柄が変わる

- ☐ 11 ささいなことで怒りっぽくなった
- ☐ 12 周りへの気づかいがなくなり、がんこになった
- ☐ 13 自分の失敗を人のせいにする
- ☐ 14 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

● 不安感が強い

- ☐ 15 ひとりになると怖がったり、さびしがったりする
- ☐ 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、身だしなみをかまわなくなった
- ☐ 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、おっくうがり、いやがる

Q

認知症かもしれないと思ったらどうしたら良いですか？

A

認知症には治るものもあり、専門的な診断が必要です。
高齢者では、脱水や薬の影響で認知症のように見える場合もあるため、早めの受診をお勧めします。



3 早目に医療機関を受診しましょう

日頃から、通いやすく、健康について相談できる「かかりつけ医」を見つけておくことをお勧めします。認知症が心配になった時に最初に相談するのは、かかりつけ医が良いでしょう。適切な医療機関（専門医）を紹介してもらう場合にも、紹介状があることで専門医への受診や連携もスムーズになります。

医師に伝えること

ご自身やご家族が心配に思っていることを伝えましょう。受診前に、相談したい内容をメモしておき、当日医師に渡しましょう。

また、医療機関に「医療連携室」や「相談室」がある場合は、受診に関して困っていることを相談できます。

【メモしておくの良いこと】

- * 気になる症状や頻度
- * 気になる症状がはじまった時期
- * 日常生活の中での困り事
- * 現在ほかに治療している病気
- * 現在飲んでいる薬（お薬手帳）
- * これまでにかかったことのある病気
- * 食欲や睡眠の状況

Q

本人が行きたくないと拒否する場合、
どうしたらいいですか？



A

- ① 現在通院中の疾患（高血圧や腰痛など）をきっかけに、かかりつけ医から紹介してもらう。
 - ② 軽い症状（風邪や腰痛、頭痛、頻尿、皮膚発疹など）をきっかけに医療機関を受診し、その際に相談する。
 - ③ 家族の頭痛などの受診時に、本人に「同伴」してもらう。
- お困りの時は地域包括支援センターへご相談ください。



認知症に関する相談ができる医療機関（伊達市内）

認知症はほかの病気と同じく、早めに医療機関へ相談することが大切です。

2024.4現在

医療機関名	所在地	電話番号	備考
大山クリニック	伊達市北後 13-1	024-583-2136	
桑名医院	伊達市片町 41	024-583-3024	※認知症サポート医
大木内科医院	伊達市保原町字元町 4	024-575-3343	
ほばらクリニック	伊達市保原町大泉字小作逢 15-1	024-574-2522	
さとうファミリー クリニック	伊達市保原町上保原字中島 8-5	024-574-2811	
さとう整形外科内科 クリニック	伊達市保原町字東野崎 70-1	024-572-7606	
すずき医院	伊達市保原町字西町 175	024-575-2563	
上保原内科	伊達市保原町上保原字大木田 8-1	024-575-3800	
なかのクリニック	伊達市保原町字城ノ内 20-1	024-575-2246	※認知症サポート医
伊達セントラルクリニック	伊達市保原町字西町 189-1	024-575-3215	
保原中央クリニック	伊達市保原町字城ノ内 73-1	024-575-3231	
福島松ヶ丘病院	伊達市保原町上保原字羽山 1	024-575-2291	
おの整形外科クリニック	伊達市梁川町字西土橋 120	024-527-1055	
阪内医院	伊達市梁川町青葉町 97	024-577-2222	
もり医院	伊達市梁川町希望ヶ丘 24	024-577-7780	
神岡クリニック	伊達市霊山町掛田字中町 11-1	024-586-1318	
ゆう愛クリニック	伊達市霊山町掛田字西裏 49-1	024-586-1315	※通院中の方のみ

診療時間・診療方針・診療内容等詳細につきましては、直接、医療機関へお問い合わせください。

※認知症サポート医：地域における認知症医療・介護などがスムーズに連携し、機能するようサポートする高い専門性を持った医師

認知症疾患医療センター

認知症の診断と治療を専門的に行います。地域の保健医療・福祉関係機関との連絡調整を行います。

医療機関名	所在地・連絡先	開設日	受付時間
医療法人湖山荘 あずま通りクリニック	福島市栄町 1-28 TEL：024-572-4611	月曜日から金曜日 (祝日、年末年始を除く)	午前9時から 午後5時まで
福島県立医科大学 附属病院	福島市光が丘 1 TEL：024-547-1292	月曜日から金曜日 (祝日を除く)	午前9時から 午後5時まで
医療法人辰星会 枅記念病院	二本松市住吉 100 TEL：(直通) 070-8807-2308 (代表) 0243-22-3100	月曜日から金曜日 (祝日、年末年始を除く)	午前8時30分から 午後4時まで

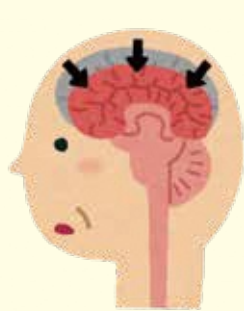
4 認知症について知ろう

認知症とは、脳の細胞が様々な原因で壊れてしまったり、動きが悪くなったりするため、生活する上で支障が出ている状態を言います。（おおよそ6ヵ月以上継続）

認知症の原因となる脳の病気

主なものとして、下記の4つがあります。他にも、病気や一時的な症状の場合があり、治る病気も長期間放置すると、回復が難しくなることがあります。早期診断・受診が大切です。

①アルツハイマー型認知症



脳に「アミロイド^{ベータ}β」
「タウタンパク」などの
異常なタンパク質がた
まり、脳が萎縮します。
**新しい出来事を忘れ
るなどの「記憶障害」、
時間や場所が分からな
くなる「見当識障害」**が起こります。

②脳血管性認知症



脳梗塞、脳出血など
で血管が詰まったり、
出血することによって
脳細胞に必要な酸素や
栄養が送られなくなり
ます。

障害される部位に
よって症状の出方が違うため**もの忘れがあっ
ても判断力の低下はみられない**などの症状が
あり、まだら認知症とも呼ばれます。

③レビー小体型認知症



脳に「レビー小体」という異常なタンパク
質がたまり、神経細胞を破壊します。

**ないはずのものが見える「幻視」や、手足
の震えや小刻み歩行**といったパーキンソン病
のような症状が出ます。

④前頭側頭型認知症



脳の前頭葉や側頭葉の萎縮により発症し
ます。

**人格が変わり怒りっぽくなる、思いやり
といった社会性が低下する**などの特徴があ
ります。

〈ほかの病気や、一時的な症状の場合もあります〉

【正常圧水頭症・脳腫瘍・慢性硬膜下血腫】

脳外科的な治療で改善する場合があります。

【甲状腺ホルモンの異常・脱水症状・ビタミンの欠乏】

内科的な治療で良くなります。

【うつ病】

認知症との判断が難しい場合や認知症と同様の症状が出る場合があります。

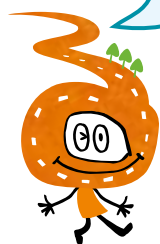
【薬の不適切な使用で認知症に似た症状が出ている場合】

薬の調整を行えば回復します。

治る病気や症状だとしても、長期間放置すると回復が難しくなることがありますので、早期診断・受診が大切です。

Q

若い頃の話ばかりを何度も何度も話します。
最近のことは、何回言っても忘れてしまい、
困っています。



A

新しい出来事を覚えることは、若いときのようにはいきませんが、過去の出来事や体験は比較的よく記憶しています。
着物の着付け、料理、大工仕事など、本人が得意だったことはできることが多いです。
本人の自尊心を傷付けないよう、話を否定しない、大切な事は目で見えて分かるように残しておく等の対応が有効だと言われています。



認知症の症状



一人で歩き回る



記憶障がい



判断力低下



怒りっぽくなる

中核症状※1



不安・幻覚



話している言葉
が理解できない



時間や場所が
わからない

周辺症状※2



意欲がなくなる

その他：イライラ、興奮、暴力行為、妄想、うつ状態、自発性低下 など

※1 中核症状:認知症の原因である「脳の細胞が壊れる」ことで起こる認知症の方に共通して起こる症状

※2 周辺症状:行動・心理症状 (BPSD)。脳の機能が低下している状況で本人の元々の性格や暮らしている環境、人間関係に大きく影響し現れる症状。周囲の人たちのサポートで抑えることが可能。

Q

どのような症状に気を
付ければよいですか？

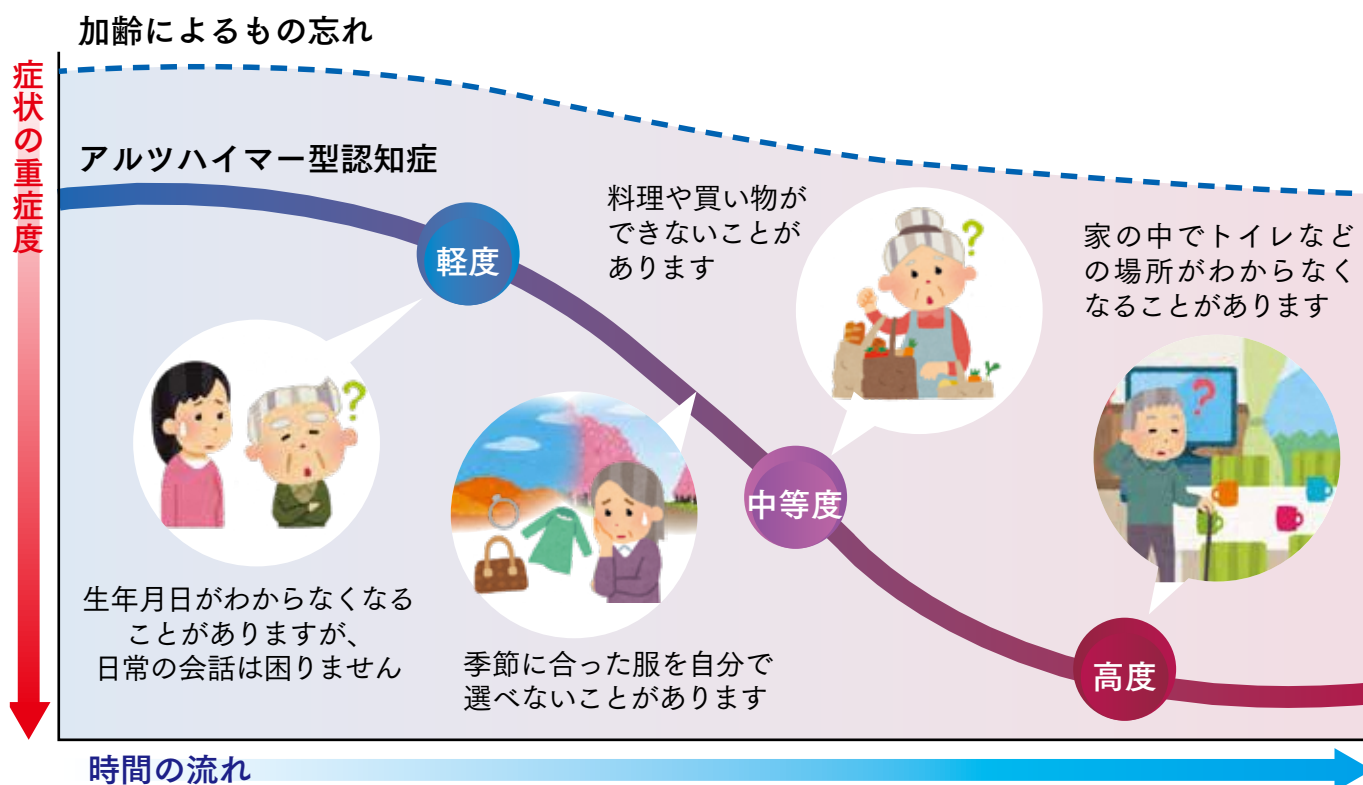
A

以前と何かが違う、という感覚が大切です。同じ話を繰り返す、しまい忘れる、同じものを買ってくる、火の消し忘れなどの記憶、リモコンや洗濯機等の日用品の使用手順がわからなくなるなど、家事や仕事の段取りが苦手になります。道順や他人の顔がわからなくなったり、我慢して待つということが苦手になることもあります。気になる場合には、早めにかかりつけ医または相談窓口連絡先一覧（裏表紙）へご相談ください。

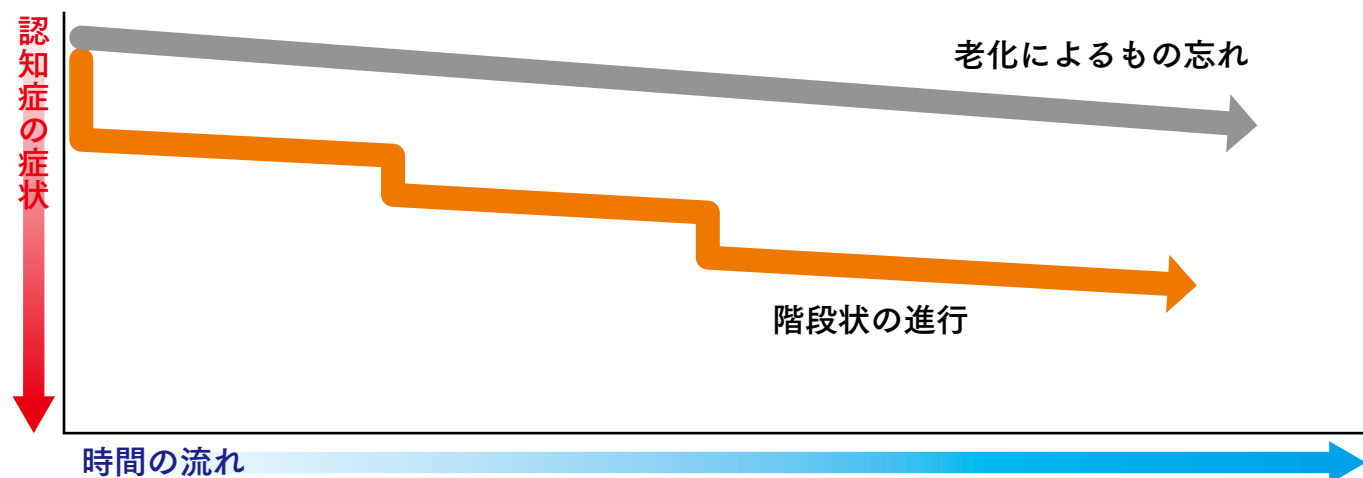
認知症の経過

認知症は、すぐにすべてのことができなくなるわけではなく、種類によっても症状の変化が異なります。

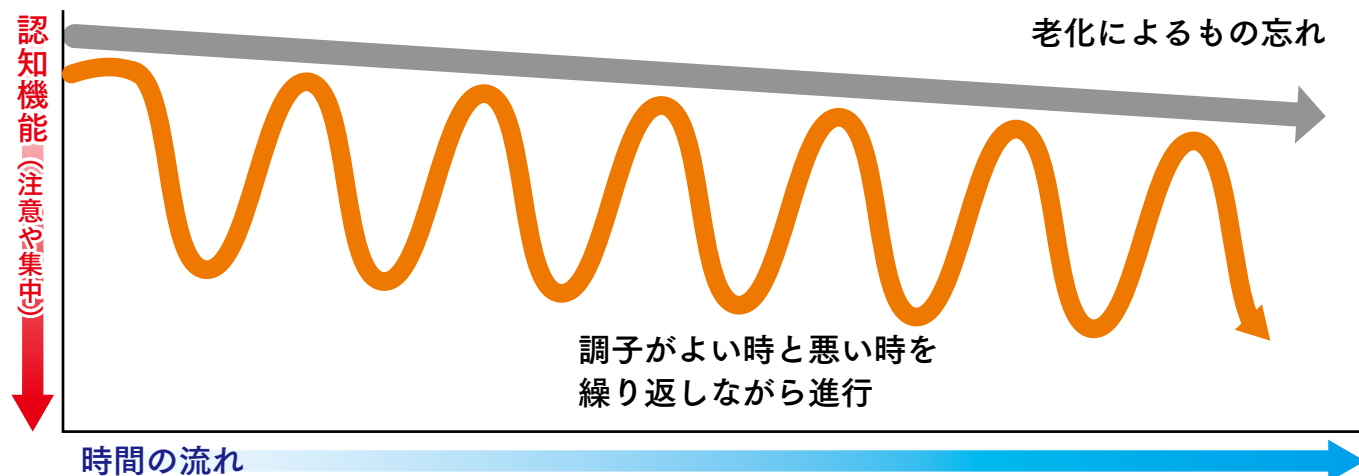
アルツハイマー型認知症 ➡ 症状が徐々に進んでいくのが特徴です。



血管性認知症 ➡ 脳出血や脳梗塞の後、急激に発症し、その後も脳出血や脳梗塞に伴い症状が階段状に進行していきます。



レビー小体型認知症 → 時間帯やその日によって認知機能に変動があります。
しかし、次第に認知機能は低下します。



【認知症の方の家族の心の変化】



<認知症の方の家族の心の変化>

家族の誰かが認知症になったとき、誰しもショックを受け、混乱に陥ります。受容できるようになるまで、ステップ1からステップ3を行きつ戻りつを繰り返します。

介護者の余裕は、認知症の人本人や家族に対する周囲からの理解や支援と介護サービスの利用等によって得られます。

「誰にでも話せる内容じゃない」「どこに話せばいいか分からない」といった気持ちは、ぜひ地域包括支援センター（裏表紙）にお話してください。今後のことについて共に考え、必要な支援やサービス等の説明・提案をすることができます。ご活用ください。

認知症の治療

認知症の治療には、様々な治療方法があります。

本人の状態に応じて、主治医や担当のケアマネジャー等と相談しながら、すすめていきましょう。

薬物療法

薬による治療で、記憶などの認知機能の障がい改善したり、悪化を緩やかにします。

不安や暴力などの行動・心理症状（BPSD）にも薬が処方されることがあります。※ P10 参照



非薬物療法

音楽療法や運動療法、レクリエーション療法などさまざまな治療があります。家事や趣味などできることを続けることで、リハビリになります。

家庭で役割があると、気持ちが安定したり、生きがいにもなります。

介護サービスなどの利用

認知症対応型通所介護やヘルパーの利用など、介護保険を使ったサービスを利用することができます。

※介護保険サービスについては、**23ページ**をご覧ください。

家族介護者への支援

家族の会等に参加し、自分の気持ちを話したり、経験者の話を聞くことで、家族も不安を取り除くことができます。

※各地域の家族の会の開催状況については、各地域包括支援センター（裏表紙）へ確認ください。

家族の会へ きてみませんか？

毎日の介護に疲れているご家族が、日頃感じている
ことを仲間と自由に話をし、一人で悩まず、
ほっと一息ついていただきたい。
仲間同士で支え合い、励まし合って、日々の元気の
もとや、学びの場になるように、各地域で開催されています。



問い合わせ先

- 公益財団法人 認知症の人と家族の会 福島地区会
代表（原） ☎ **024-558-0575**
- 相談窓口連絡先一覧（裏表紙）
各地域包括支援センターをご覧ください



参加者の声 （一例）

- 母は、平成 28 年に認知症になりました。はじめは何事もなく生活しておりましたが、月日が経つにつれて認知症がひどくなり、何も無いのに怒ったり、怒鳴ったり、徘徊したり、家族を苦しめました。介護している中で、どう対応したらいいか？悩んでいた時、「家族の会」を知り、参加を申し込みました。実際参加すると、貴重な話や体験を聞くことができ、苦しんでいるのは自分だけではないんだと思いました。（60 歳代 男性）
- 認知症とわかっていても、何度も同じことを言われると、イライラして、つい当たってしまったけど、そんなときはどう対処したらいいか？みんなはどのように対応しているのか？聞くことができ、すっきりしました。話をするだけでもすっきりします。ぜひ一度、お越しください。（60 歳代 女性）



Q

若年性認知症とは？

A

65 歳未満で発症した認知症のことです。



Q

初期症状は？

A

仕事がかたくなったり、性格の変化、言葉が出にくいなど認知症特有のものではない場合があります。

Q

どこに相談したらいいの？

A

かかりつけ医や最寄りの医療機関、
● 認知症初期集中支援チーム（2 ページ）
● 若年性認知症コールセンター（3 ページ）
● 地域包括支援センター（裏表紙）
へご相談ください。

Q

高齢者の認知症とどう違うの？

A

- 発症年齢が平均 51 歳位で男性が少し多くなっています。
- 今までと違う変化に気づくが、うつ状態や更年期障がいなど他の病気を疑い、診断が遅れることがあります。
- 働き盛りで一家の生計を支えている人が多く、経済的に困窮する可能性があります。





5 認知症の発症と進行を防ぐために

認知症は、認知症にならない、認知症になっても進行を緩やかにするという「予防」の視点が大切です。

適度な運動・バランスの良い食事・人との交流・睡眠・口腔ケアを意識して、予防につとめましょう。

定期的に**運動**をする

運動することで、脳の血流が良くなり、認知症の予防につながるといわれています。

無理に体を動かすのではなく、適度に体を動かしましょう。

◆ ウォーキング

軽く汗をかく程度のウォーキングで、いつもより歩幅を広げて姿勢よく歩きましょう。

◆ 筋力アップ体操

太ももとすねの筋力がアップすることで、足が上がるようになり、転倒を予防することができます。

● スクワット

1. 「1・2・3・4」と数えながら、後ろにある椅子に座るようなイメージでお尻を後ろに突き出して股関節と膝関節を曲げる。
2. 「ますます元気」と声に出す。
3. 「5・6・7・8」と数えながら元の姿勢に戻す。



膝が前に出すぎないように
注意しましょう

● もも上げ

1. 「1・2・3・4」と数えながら、右足を上に持ち上げる（床と水平になるくらい）
2. 3. スクワットと同じ



● つま先立ち

1. 「1・2・3・4」と数えながら、両足のかかとをあげてつま先立ちになる
2. 3. スクワットと同じ



★疲労感を目安に5～10回繰り返します

伊達市介護予防事業

伊達市では、介護予防事業として、元気づくり会や健幸クラブ Fine に取り組んでいます。

元気づくり会

伊達市では、運動の習慣化、居場所づくり、社会参加、共助を目的とした「元気づくり会」を集会所単位で実施しています。

週2回、1回90分程度のストレッチや筋トレなどを実施しています。



健幸クラブ Fine

40歳以上の市民を対象に、健康運動指導士等が参加者一人ひとりに合わせて丁寧に指導し、効率よく筋力トレーニングができるよう支援を行います。介護予防コース、運動習慣化コース、フレイル予防コースの3種類があります。



問い合わせ先

健幸都市づくり課 元気づくり係

☎ 024-575-1148

Q

脳トレがいいと聞いたことがあります、どのようなことをしたらいいですか？



A

本や新聞を声に出して読んでみたり、日記を書いたり、簡単な読書き計算をしたり、頭を働かせる知的活動も大切です。料理や趣味の将棋・囲碁・パズルなども効果的です。



バランスよく規則正しく **食****べ****る**

認知症の発症や進行は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病が危険因子とされています。食習慣を見直し・年に一度は健康診断を受けて、自分の健康状態を確認しましょう。

脳は神経細胞でできており、細胞の栄養源は「食事」です。全身の細胞の老化を防ぐには、必要な栄養をバランスよく摂取することが大切です。タンパク質、脂質、炭水化物、ビタミンをバランス良く取り入れましょう。

栄養状態の低下は老化のスピードを加速させ、認知機能低下のリスクを高めます。一日三食、バランスのよい食事が大切です。

10 食品群チェックシート

肉



卵



牛乳



油



魚



大豆



緑黄色野菜



芋



果物



海藻



1日3食10品目をバランスよく食べて脳を活発に!!

夜はゆっくりと **眠****る**

アルツハイマー型認知症やレビー小体型認知症は、脳内に異常なたんぱく質がたまり神経細胞を破壊したり、脳が委縮することで発症します。夜間にゆっくりと眠ることで脳内にたまった不必要なたんぱく質等が排出されやすくなります。

夜間の睡眠は、6時間～8時間程度取るのが理想です。

おいしく食べるには口腔ケアも大切です！

65歳以上で歯がほとんどなく、入れ歯も使っていない人は、歯が20本以上残っている人に比べて、認知症になるリスクが2倍になることがわかっています。

口腔内のケアも行いましょう。

お口のケアを怠ると、**誤嚥性肺炎**※になる可能性が高まります。

- ・フッ素入りの歯磨き粉を使用し、丁寧に磨きましょう
- ・定期的に歯医者へ通院し健診を受けましょう
- ・お口の体操「あいうべ体操」や唾液腺マッサージをしましょう

※誤嚥性肺炎とは唾液や食物、胃液などが間違えて気管に入ってしまうことで起こります。重症化する場合もあるため注意が必要です。

【あいうべ体操】



【唾液腺マッサージ】

図は全て「日本歯科予防センター」より引用

1. 耳下腺（じかせん） マッサージ



親指以外の4指をほおに当て、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって、10回ゆっくりと回す。

2. 顎下腺（がくかせん） マッサージ



親指を顎下の骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下から顎の下まで5か所ほどを、1か所につき5回ずつ押す。

3. 舌下腺（ぜっかせん） マッサージ



両手の親指を揃え、顎の真下から舌を押し上げるようにグーッと10回押す。さあ、唾液が出てくるのを実感できましたか？

人と交流し **コミュニケーション** を図る

社会的な交流を通じて、他人とコミュニケーションを図ることが、認知症を予防するためには効果的です。社会生活の場で他人と交流し、コミュニケーションを図ることで、脳が刺激され、活性化します。

仲間づくり、働く、知識を生かす等、様々な社会的な交流があります。

自分に合った社会生活の場を見つけましょう。

シルバー 人材センター

臨時的かつ短期的なもの又はその他の軽易な業務に係わるものの機会を確保し、その就業を援助して、高齢者の生きがいの充実、社会参加の促進を図り、高齢者の能力を生かした活力ある地域社会づくりに寄与します。

対象者

伊達市にお住まいで、60歳以上の健康な方

問い合わせ先

伊達市シルバー人材センター

☎024-573-6120

老人 クラブ

高齢期を楽しく、生きがいをもって安心して暮らしていくために、高齢者の健康づくり・介護予防、在宅高齢者やその家族を支援する友愛活動、安心・安全の住みよいまちづくりを目指すボランティア活動等を行っています。

問い合わせ先

伊達市老人クラブ連合会
(保原ふれあいセンター)

☎ 024-575-5211



だて健幸 脳トレクラブ

週に1回近くの教室に通って、「読み書き」や「計算」、ゲーム感覚でできる「すうじ盤」を使って学習しています。仲間やサポーターとのコミュニケーションも楽しめるため、さらに脳の活性化や認知症予防が期待できます。詳細や開催状況など、お気軽にお問い合わせください。

問い合わせ先

だて健幸脳トレクラブ

代表 齋藤美和

☎090-4538-7440



6 活用できる制度・サービス

介護保険制度

介護保険のサービスを受ける時は、介護保険の認定を受ける必要があります。

状態に応じた認定を受けることで、様々なサービスを利用することができます。

認定を受けたい時、サービスを利用したい時は伊達市高齢福祉課、各地域包括支援センター、担当のケアマネジャーへご相談ください。

※詳しくは、伊達市発行のパンフレット「わたしたちの介護保険」でご覧いただけます。



問い合わせ先

- 伊達市高齢福祉課 介護保険係 ☎ 024-575-1299
- 相談窓口連絡先一覧（裏表紙）地域包括支援センター
- 担当ケアマネジャー

介護保険で利用できるサービス

本人のより良い生活を目指すのはもちろんのこと、介護者のレスパイト（息抜き・休息）としてもご活用ください。

種 類	名 称	内 容
自宅に来てもらう	訪問介護（ホームヘルパー）	ホームヘルパーが自宅を訪問し、食事・入浴・排せつなどの「身体介護」や、掃除・洗濯・買い物などの「生活援助」を行います。
	訪問入浴介護	移動入浴車で自宅を訪問し、入浴介助を行います。
	訪問看護	看護師が自宅を訪問し、療養上の世話や必要な診療の補助を行います。
	訪問リハビリテーション	理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が自宅を訪問し、心身機能の維持・回復のためのリハビリを行います。
自宅から通う	通所介護（デイサービス）	施設に通って、自宅での生活を維持できるように心身機能の維持や向上を目指します。食事や入浴などの日常生活上の支援、リハビリのほか、他者との交流を図り、認知症予防も期待できます。
	通所リハビリテーション（デイケア）	施設や医療機関で、自宅での生活が継続できるように、専門スタッフによるリハビリを受けることができます。
	認知症対応型通所介護	認知症の方を専門としたデイサービスです。少人数でサポートが手厚く、より専門的なケアを受けることができます。

種 類	名 称	内 容
泊まる	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、食事や入浴などの日常生活上の支援やリハビリ、レクリエーションを行います。
	短期入所療養介護 (ショートステイ)	介護老人保健施設などに短期間入所して、日常生活上の支援に加えてリハビリや医療ケアなどの医療的サービスを受けることができます。
通う・来てもらう・泊まる	小規模多機能型居宅介護	施設への通いを中心に、随時訪問や短期間の宿泊を組み合わせ、1か所の施設で、介護、生活支援、リハビリを受けることができます。
住環境を整える	福祉用具貸与・購入	介護ベッド、手すり、歩行器、車椅子などをレンタルすることができます。入浴用具やポータブルトイレは購入できます。
	住宅改修費の支給	手すりの取り付けや段差解消（バリアフリー）などの一定の住宅改修を行う場合、改修した費用の一部を支給します。※事前申請が必要です。
施設に入所する	認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)	少人数の家庭的で落ち着いた環境の中で共同生活を送りながら、介護やリハビリを行う施設です。
	介護老人保健施設 (老人保健施設)	原則、要介護3以上の常時介護が必要な方が入所できます。
	介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	病状が安定した方が入所し、在宅復帰を目指して医学的な管理のもと、介護や看護、リハビリを受けることができます
	介護医療院	長期療養を必要とする人に、生活の場としての機能も備えた施設で、医療と介護を一体的に行います。
	有料老人ホーム	居住や食事、介護などを提供する民間の住まいです。
	サービス付き高齢者住宅	高齢者向けの賃貸住宅です。安否確認、生活相談サービスを受けることができます。

その他の制度・サービス

	名 称	内 容	問い合わせ先
権利を守る・金銭管理が心配	日常生活 自立支援事業 (あんしんサポート)	認知症のある方や、知的・精神障がいのある方々が、住み慣れた地域で安心して自立した生活が送れるよう、本人との契約に基づき、福祉サービスの利用手続きや、生活費などの金銭管理をお手伝いし、その生活を支援する事業です。 利用には、社会福祉協議会との契約が必要です。(有料)	伊達市社会福祉協議会 ☎ 024-576-4050 (伊達市保原町字宮下111-2)
	成年後見制度	認知症のある方、知的・精神障がいのある方の判断能力が不十分な場合、福祉サービスの利用手続きや契約行為、財産管理を本人に代わって行うことで、安心して生活ができるように支援する制度です。 《任意後見制度》 判断能力が低下する前に、あらかじめ自分で後見人を決めて契約を結んでおくことができます。	・伊達市高齢福祉課 地域包括ケア推進係 ☎ 024-575-1125 ・相談窓口連絡先一覧 (裏表紙) 各地域包括支援センター
	遺言公正証書 (遺言書)	生涯かけて築き上げ、守ってきた財産を、有意義に活用してもらう為の遺言者の意思表示です。自ら全文を書く自筆証書遺言と、公正証書によって手続きを行う公正証書遺言があります。遺言を作成する場合には、専門家へ相談しましょう。	福島公証人合同役場 ☎ 024-521-2557 (福島市中町 5-18 福島県林業会館1階)
消費トラブル	クーリングオフ制度	訪問販売や電話勧誘販売など不意打ち的な勧誘を受け契約をしても、契約後に、冷静になって「契約をやめたい」と思った場合、一定期間、申し込みの撤回または契約の解除ができる制度です。 悪質な業者に契約させられた場合でも、一定期間内であれば契約の解除ができます。	伊達市消費生活センター ☎ 024-574-2233 (伊達市役所 本庁舎中央棟1階)
経済的な負担を軽減したい	自立支援医療	心身の障がいに関する医療について、医療費の自己負担を軽減する制度です。 精神疾患を有し、通院による精神医療を継続的に有する場合、医療費の自己負担が1割となります。	・伊達市社会福祉課 障がい福祉係 ☎ 024-575-1274 ・各医療機関
	障がい年金	病気やけがによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に、現役世代の方も含めて受け取ることができる年金です。	伊達市国保年金課 給付係 ☎ 024-575-1198

	名 称	内 容	問い合わせ先
経済的な負担を軽減したい	傷病手当	病気になってしばらく休む時に受け取ることができる手当です。	・職場の総務担当課 ・ハローワーク福島 ☎ 024-534-4121 (福島市狐塚 17-40)
	失業給付	やむを得ず仕事を辞めることになった時に受け取ることができる給付です。	
	介護休業給付	2週間以上にわたって常時介護（歩行、排せつ、食事などの日常生活に必要な行為に対する介護）が必要となる家族を介護しなければならない時に受け取ることができる給付です。	

伊達市の福祉サービス等

	名 称	内 容	問い合わせ先
認知症で心配	家族の会	認知症の家族同士の交流や相談活動、研修会を開催しています。 ◎内容や日程等はお問合せください。	地域包括支援センター
	高齢者等見守り QR コード活用事業	高齢者等が外出し、行方不明となった、または警察等の関係機関で保護された際に、早期に身元が判明できるように「QR コード」を交付しています。	高齢福祉課 地域包括ケア推進係 ☎ 024-575-1125
	高齢者運転免許返納支援事業	運転に不安を持つ高齢者が、車に依存しなくても、安心して生活できるまちを目指し、デマンド交通（まちなかタクシー）で利用できる優待証と乗車料金を 200 円割引する割引券を 20,000 円(100 枚)交付します。	生活環境課 生活交通係 ☎ 024-575-1290
			各総合支所 業務防災係
	あんしんサポート（日常生活自立支援事業）	認知症高齢者・障がいのある方などを対象として、福祉サービス利用の手続きや生活費などの金銭管理をお手伝いします。	伊達市社会福祉協議会 ☎ 024-576-4050
	成年後見制度	認知症、知的障がい・精神障がいなどで、判断能力が不十分な人の財産の管理や日常生活を法律的に支援する仕組みです。	高齢福祉課 地域包括ケア推進係 ☎ 024-575-1125
地域包括支援センター			
認知症について知りたい	認知症カフェ	認知症の方やそのご家族、様々な専門職が集うカフェです。認知症に関心がある方、認知症が心配な方など、どなたでも参加できる場所です。 ◎開催や場所は不定期なのでお気軽にお問合せください。 ➡ 一覧添付 P32 ～ 33	高齢福祉課 地域包括ケア推進係 ☎ 024-575-1125
			地域包括支援センター
	認知症サポーター養成講座	認知症についての知識、理解、接し方をお伝えしています。 認知症の方とそのご家族の応援者（サポーター）を育成し、認知症になっても安心して暮らせる町づくりを目指しています。 ◎開催希望の方、受講希望の方はお問合せください。	高齢福祉課 地域包括ケア推進係 ☎ 024-575-1125 地域包括支援センター

	名 称	内 容	問い合わせ先
体も心も元気でいたい	健幸クラブ Fine	市内 5 か所で実施している通所型の運動事業です。すべてのコースに指導員を配置し、主にマシンを使用した筋トレや有酸素運動を行います。	健幸都市づくり課 元気づくり係 ☎ 024-575-1148
	元気づくり会	身近な集会所に週 2 回集まり、参加者同士が交流をしながら気軽に楽しく体を動かします。	
	老人クラブ	高齢期を楽しく、生きがいをもって安心して暮らしていくために、高齢者の健康づくり・介護予防、在宅高齢者やその家族を支援する友愛活動等を行います。	伊達市老人クラブ 連合会 (保原ふれあいセンター) ☎ 024-575-5211
	だて健幸 脳トレクラブ	脳の活性化・認知症予防を目指して、週に 1 回、教室で読み書きや計算などの学習と仲間達との交流を楽しみます。	代表 齋藤美和 ☎ 090-4538-7440
	いきいきふれあい サロン	身近な地域で、地域住民が集まり、おしゃべりをしたり、ゲームをしたりと楽しんでいます。	伊達市社会福祉協議会 ☎ 024-576-4050
外出したい	まちなかタクシー	平日に利用できる予約型の乗り合い交通です。利用には、事前の登録が必要です。	【伊達・梁川】 梁川・伊達まちなか タクシー情報センター ☎ 024-527-2227 【保原】 ほばらまちなかタクシー のってみっカー ☎ 024-575-2284 【霊山・月舘】 霊山・月舘地域 まちなかタクシー 情報センター ☎ 024-586-3900
	入浴施設	【保原ふれあいセンター】 火・水・金・土 10:00 ～ 15:00 (祝日・お盆・年末年始を除く) 【梁川寿健康センター】 月・火・木・金・土 10:00 ～ 15:30 (祝日・年末年始を除く) 【茶臼の里】 日～金 女性 11:00 ～ 13:30 男性 14:00 ～ 16:30 (祝日・年末年始を除く) ※利用料 (3 施設共通) 市内在住の方 100 円 市外在住の方 300 円	【保原ふれあいセンター】 ☎ 024-575-5211 【梁川寿センター】 ☎ 024-577-7841 【茶臼の里】 ☎ 024-586-3711

	名 称	内 容	問い合わせ先
一人暮らし（二人暮らし）が不安	高齢者 配食サービス	65 歳以上の一人暮らしの方や二人暮らし、 日中一人暮らしの方へ日々の健康維持と安 否確認の為、昼食時にお弁当を配達します。 (1 食 400 円、月～土曜日)	高齢福祉課 地域包括ケア推進係 ☎ 024-575-1125 地域包括支援センター
	緊急通報装置貸与	65 歳以上の一人暮らし（日中のみ含む） 高齢者又は一人暮らしで重度の障がいをお 持ちの方などで、住民税非課税世帯の方に 対して、無料で急病や災害時等に通報でき るよう通報装置を貸し出します。（住民税 課税世帯の方は基本料金は自己負担）	高齢福祉課 地域包括ケア推進係 ☎ 024-575-1125
	避難行動要支援者 制度	地域の身近な方々が支援の必要な方を支え 合い・助け合う取り組みを行うため、同意 をいただいた方の名簿を町内会等の避難支 援等関係者へ提供します。また、個別避難 計画の作成を推進しています。	社会福祉課 地域福祉係 ☎ 024-575-1264
	あんしん情報キット （容器）配布	自宅で具合が悪くなった時など、万が一の 際に適切で迅速に連絡がとれるよう、かか りつけ医や服薬内容、緊急連絡先等の情報 を入れるキットを配布します。	伊達市社会福祉協議会 ☎ 024-576-4050
	民生児童委員	厚生労働大臣から委嘱され、それぞれの地 域において、常に住民の立場に立って相談 を受け、必要な支援につなげる役割を担う 方々です。	社会福祉課 地域福祉係 ☎ 024-575-1264
その他	訪問理美容 サービス	理美容室に出向くことができない高齢者の 方が自宅にて理美容サービスを受ける際、 利用料の一部を助成します。 ※要件があるので、お問い合わせください。	高齢福祉課 地域包括ケア推進係 ☎ 024-575-1125
	家族介護用品 給付事業	在宅生活を送る要介護者を介護する家族等 に対し、市内の指定の薬局で介護用品と引 き換えることができる券を給付していま す。 ※要件があるので、お問い合わせください。	高齢福祉課 地域包括ケア推進係 ☎ 024-575-1125
	高齢者ライフ サポート事業	病気や事故で意思表示ができなくなったと きやお亡くなりになったとき等、万が一に 備え、あらかじめ希望する情報を登録する ことで、医療機関や警察、指定したご家族 等からの照会に対し、ご本人に代わって情 報をお伝えすることができます。	高齢福祉課 地域包括ケア推進係 ☎ 024-575-1125

～「伊達市認知症ケアパス」のご紹介～

本ガイドブックでは、認知症について詳しく掲載していますが、見やすい概要版として「伊達市認知症ケアパス」もあります。

認知症になった場合の経過に合わせて、いつ・どこで・どのような医療や介護、支援が受けられるのか、ケアの流れを示した手引きになります。ぜひご活用ください。



伊達市
ホームページ
(ケアパス) への
リンク▶



～認知症サポーター養成講座～

認知症の人やその家族をあたたく見守り、支援する「認知症サポーター養成講座」を実施しています。

詳しくは、伊達市高齢福祉課または、各地域包括支援センターへお問い合わせください。

伊達市ホームページ
(認知症サポーター養成講座) へのリンク▶



受講された方には、
認知症サポーターの証として
「オレンジリング」を
さしあげます。

～認知症に優しい企業・ 団体の登録事業～

認知症サポーター養成講座を受講した「認知症サポーター」が1名以上いる企業・団体を、認知症の本人及びその家族に対し、積極的に支援に取り組む企業・団体として登録・公表し、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らすことができるまちづくりを推進しています。

伊達市ホームページ
(認知症に優しい企業・団体の登録) へのリンク▶



店舗入り口等に貼ってあるこの
ステッカーが目印です。

認知症カフェ・チームオレンジ についてご紹介します



☕ 認知症カフェとは…

認知症カフェは、認知症の方とその家族が気軽に立ち寄れるカフェです。一般的なカフェのようにお茶や軽食を楽しみながら自由に過ごせます。

また、認知症カフェは、利用者を限定していません。認知症の方と介護者である家族はもちろん、地域の住民や介護・医療に携わる方など、大人から子どもまで誰でも参加できます。

認知症の方同士の交流や介護や医療について情報交換できるため、認知症の方や家族にとっても有意義な時間を過ごせます。



伊達



保原



梁川



霊山・月舘

参加者の声（一例） 各地で沢山の声を頂いています

- 初めて参加しましたがとても楽しめました
- 友人に会うことも出来て大変うれしいです！
- 体操なども取り入れてやって欲しい
- 歌ったり体操したり、リフレッシュできた
- 来る前は少し心がつらかったのですが、来てみんなと話したりするうちに心が軽くなりました
- これからも是非続けてほしいです

🍊 チームオレンジとは？

認知症の方と家族、認知症サポーターとがチームを編成し、認知症になっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう、ともに考え活動することです。

チームオレンジ活動内容（一例）

- 認知症の人や家族の居場所づくり
(認知症カフェ、サロン等)
- 認知症の人や家族への支援
(見守り、話し相手、出前支援)
- 認知症に関する啓発活動
- 専門職へのつなぎ



ステップアップ講座



チームオレンジほばら 家族の会



チームオレンジほばら
介護者さんの話を聞く会

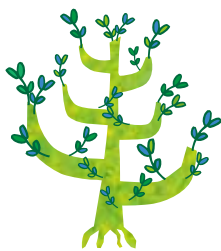


認知症サポーター養成講座

問い合わせ先

● 伊達市高齢福祉課
☎ 024-575-1125

伊達市は、平成23年11月、「健幸都市宣言」を採択し、
市民誰もが安心して子育てができ、安心して歳がとれるまち
「健幸都市」の実現を目指し、健幸なまちづくりをすすめてきました。
本ガイドブック内のキャラクターは、「スマートウェルネスシティ」の
イメージキャラクターです。



「スマート・ウェルネス・シティ」

“誰でも健幸になれるまちづくり”のイメージを
大地から力強く育つ大きな木（＝町）としてシンボル化。
まちを構成するそれぞれのイメージキャラクターたちが木を
成長させていきます。



ウエルンちゃん

毎日楽しくウォーキングする
まちのメインアイドル
健幸を象徴するハート型のキャラ
（健を赤い色、幸をハート型で表現）



ミッチーくん

町じゅうを元気に遊んでまわる男の子
道のことなら何でもおまかせ



パワフルママ

小さい身体なのにパワフル
日々の筋トレが
毎日の生活を活性化！



クックおばさん

口ぐせは
「新鮮な食べ物が若さのひけつなのよ」
好物は地もの野菜



サイクルパパ

健康の秘訣はサイクリングしながら
いろいろな人とふれあうこと



花じい

育てた花を町に植えていくのが趣味。
巷では花咲爺さんともいわれている
散歩中にゴミを拾うのが日課。



相談窓口連絡先一覧

【地域包括支援センター】

名 称	住 所	電話番号
伊達地域包括支援センター	伊達市箱崎字川端 7	024-551-2144
梁川地域包括支援センター	伊達市梁川町字東土橋 65-1	024-572-4872
保原地域包括支援センター	伊達市保原町上保原字大地内 39-4	024-574-4774
霊山・月舘地域包括支援センター	伊達市霊山町掛田字町田 14-5	024-586-1323
【同センター出張窓口】	伊達市月舘町月舘字久保田 5	024-573-3113

【市役所】

名 称	住 所	電話番号
高齢福祉課	伊達市保原町字舟橋 180	024-575-1125
伊達総合支所	伊達市前川原 25	024-583-5522
梁川総合支所	伊達市梁川町青葉町 1	024-577-7211
霊山総合支所	伊達市霊山町掛田字段居 45	024-586-3403
月舘総合支所	伊達市月舘町月舘字久保田 5	024-572-2111

【その他】

名 称	住 所	電話番号	掲載 ページ
(公社) 認知症の人と家族の会 福島地区会 代表 (原)	福島市森合字的場 9-66	024-558-0575	
福島県認知症コールセンター	福島県社会福祉協議会内 福島市渡利七社宮 111	024-522-1122	P.3
福島県若年性認知症 相談窓口	公益財団法人 星総合病院 郡山市向川原 159-1	024-983-8406	P.3
若年性認知症コールセンター	社会福祉法人 仁至会 認知症介護研究・研修大府センター	0800-100-2707	P.3
認知症疾患医療センター あすま通りクリニック	福島市栄町 1-28	024-572-4611	P.7
福島県若年性認知症 相談センター	医療法人湖山荘 あすま通りクリニック 福島市栄町 1-28 松ヶ丘ビル 1F	024-572-4611	P.3
認知症疾患医療センター 枅記念病院	二本松市住吉 100 番地	(直通) 070-8807-2308 (代表) 0243-22-3100	P.7

令和7年9月発行

伊達市認知症ガイドブック 第2版 (改定版)

【編集・発行】伊達市健康福祉部 高齢福祉課 地域包括ケア推進係 伊達市認知症地域支援推進員