

「地域包括支援センター」へ気軽に相談ください

「地域包括支援センター」は、高齢者が安心・安全に暮らすため、さまざまなサポートを行います。
高齢者からの相談だけでなく、その家族や地域の方々からの相談にも、電話や来所(面接)、家庭訪問の方法で相談対応いたします。

こんなときに相談できます

- ・介護保険の申請・介護サービスの内容を知りたい
- ・もの忘れや認知症が気になり始めた
- ・健康管理、体調面で不安だ
- ・家に閉じこもりがちになってきて、なんとなく心配になってきた
- ・生活費が不足しているので相談したい、お金の管理に不安がある
- ・消費者被害の相談、虐待の可能性がある場合

誰かに相談したいけど
誰に相談したらいいか
わからない時も、
ぜひ相談してください。



東部地域包括支援センター

(運営法人：東松島市社会福祉協議会)

担当地区：赤井、大曲

住 所：矢本字大溜81

地域福祉交流プラザ内

電話番号：0225-83-1966

中部地域包括支援センター

(運営法人：医療法人 医徳会)

担当地区：矢本東、矢本西、大塩

住 所：小松字上浮足182-11

電話番号：0225-84-3811

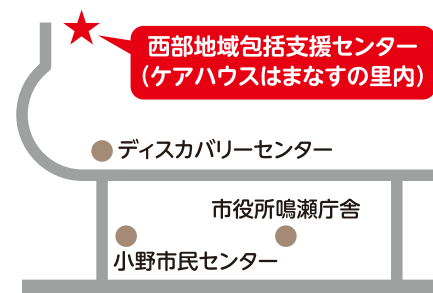
西部地域包括支援センター

(運営法人：社会福祉法人ことぶき会)

担当地区：小野、野蒜、宮戸

住 所：小野字中之関6-2

電話番号：0225-90-3757



開所時間：平日(月曜日～金曜日) 8:30～17:15 夜間・土日・祝日は、転送電話により対応します。

認知症サポーター募集



認知症サポーターは認知症の基本を学んだサポーターだからこそできる活動です。認知症の人が道に迷っているのかな、と思う場面に遭遇したときに行方不明になるのを未然に防いだ例もあります。認知症サポーターを募集しておりますので興味がある方は東松島市役所福祉課へご連絡ください!



表紙のマークに込めた思い



認知症の進行は
右肩上がり
で進みます



ですが気付いた時に適切な
治療を受けると、その地点から
進行がゆるやかになります

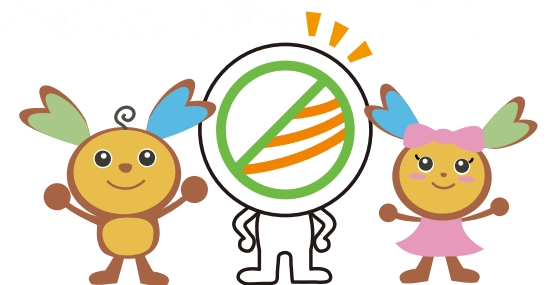
現在認知症は誰でもかかる可能性のある病気です。
早めに気づけたらという願いを込めてこのマークが生まれました。

認知症 ファースト ガイドブック

チームケアで助け合う町



東松島市



「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」は違います

加齢による「もの忘れ」



加齢によるもの忘れなので
日常生活への支障はなく、
ヒントがあれば思い出せる。

体験の流れ



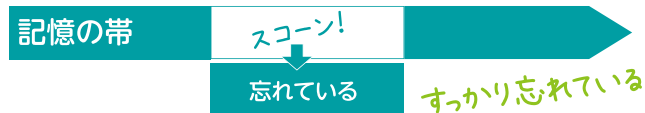
認知症による「もの忘れ」



朝ごはん
食べたっけ?
(食べたのに忘れている)

認知症によるもの忘れなので、
体験したこと自体を忘れている。
生活への支障があるものの本人に自覚はない。

体験の流れ



認知症!?もの忘れ!? 見分ける3つのポイント

- 1 もの忘れのために日常生活に支障をきたしているか
- 2 本人が忘れっぽくなったことを自覚できなくなっているか
- 3 もの忘れの範囲は全体か

「認知症」ってどんな病気?

どんな症状が起こるの?

? 認知症によるもの忘れ

- (例)・同じことを何度も言う・聞く
- ・しまい忘れや置き忘れが増えて、いつも探し物をしている
- ・同じものを何個も買って来る

❤ 行動・心理症状

- (例)・怒りっぽくなる
- ・誰もいないのに、誰かがいると主張する
- ・自分のものを誰かに盗まれたと疑う
- ・外出して、家に帰れなくなってしまう

📖 理解力・判断力が低下する

- (例)・手続きや貯金のおし入れができなくなる
- ・状況や説明が理解できなくなる
- ・運転などのミスが多くなる

認知症は誰でもかかる
可能性のある身近な病気です

認知症とは、病気などが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、記憶力や判断力の低下などの障害が起こり、生活のしづらさが現れる状態をいいます。



🚰 仕事・家事・趣味・身の回りのことができなくなる

- (例)・仕事や家事・趣味の段取りが悪くなる、時間がかかるようになる
- ・身だしなみを気にしなくなる
- ・洗面や入浴の仕方がわからなくなる

🕒 場所・時間がわからなくなる

- (例)・日付や曜日がわからなくなる
- ・慣れた道で迷うことがある
- ・出来事の前後関係がわからなくなる

認知症に早く気づこう!

「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、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と同様に、認知症も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が、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もできます。

●早期発見は良いことばかりです!

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。

2 進行を遅らせることができる

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。

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、市役所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に行きづらい場合は、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。

最近もの忘れが
気になるな…
どうしよう

相談しますか?

はい

いいえ

不安

不安を抱えたまま生活したり、
本人に合った介護を受けられないと、
認知症が進行する場合があります

地域包括支援センターに
相談しましょう

かかりつけ医に
相談しましょう

★早く相談・治療することのメリット

- ① 今後の生活の準備をすることができます
- ② 早期治療で改善する場合があります
- ③ 進行を遅らせることが可能な場合があります

人との交流や定期的な運動などで、
認知症発症や進行を抑える効果が!

認知症カフェに
行きませんか?

100歳体操や、地域の
サロンへ行きませんか?

適度な運動・バランスの良い食事・質の高い睡眠・
余暇活動を楽しむ・生活習慣病を治療することが大切です。

認知症チェックリスト

～3つ以上あてはまった方は、まずは相談を～

| | | |
|----|--------------------------|--|
| 1 | 同じことを言ったり聞いたりする | |
| 2 | 物の名前が出てこなくなった | |
| 3 | 置き忘れやしまい忘れが目立ってきた | |
| 4 | 以前はあった関心や興味が失われた | |
| 5 | だらしくなった | |
| 6 | 日課をしなくなった | |
| 7 | 時間や場所の感覚が不確かになった | |
| 8 | 慣れた所で道に迷った | |
| 9 | 財布などを盗まれたという | |
| 10 | ささいなことで怒りっぽくなった | |
| 11 | 蛇口・ガス栓の締め忘れ 火の用心ができなくなった | |
| 12 | 複雑なテレビドラマが理解できない | |
| 13 | 夜中に急に起き出して騒いだ | |

(この認知症チェック項目は、あくまでも目安です。認知症の診断をするものではありません。)
(愛知県・国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター
「認知症チェックリスト～早期発見・早期対応に向けて自分・家族で気づくヒント集」より抜粋)

チームオレンジのご紹介

チームオレンジ

認知症になっても誰もが共に歩いていける地域を目指し、近隣の認知症サポーターを中心としたチーム(チームオレンジ)が活動を広げています。興味のある方は、ぜひお問合せください。

電話番号 0225-82-1111(代表)
東松島市の代表電話です「福祉課」を呼び出してください

(ステップアップ実施主体)

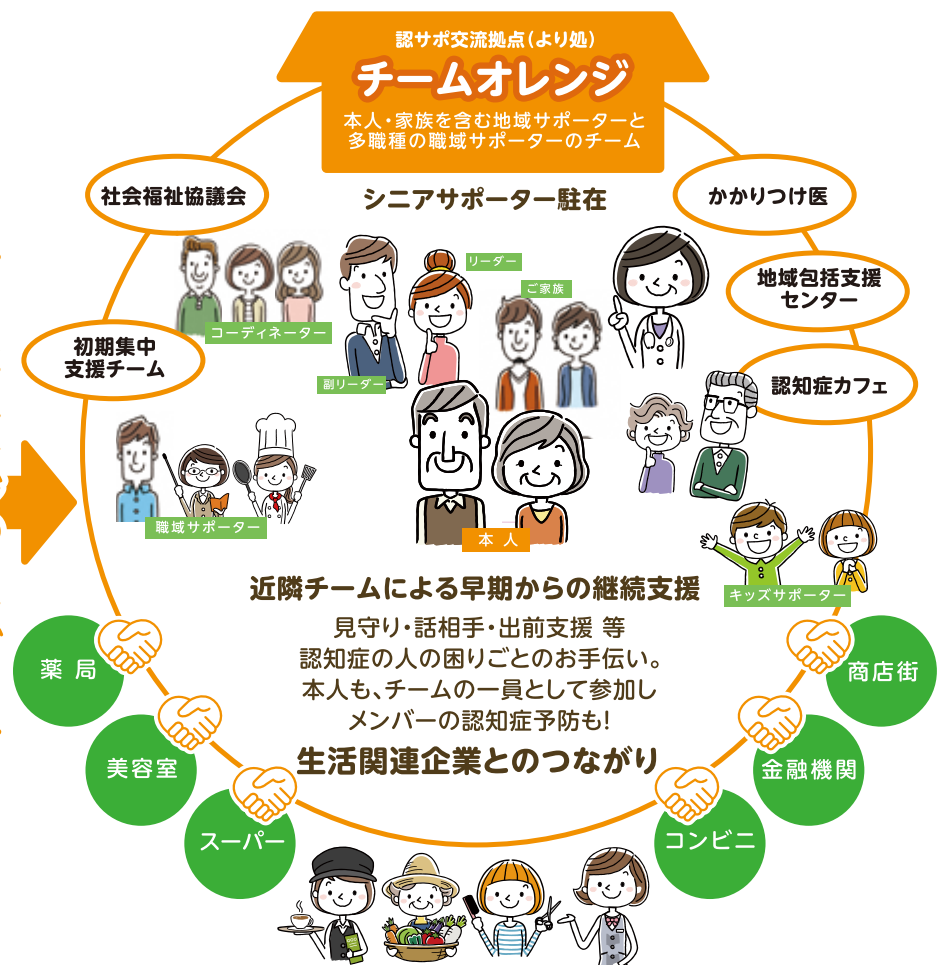
市町村認知症サポーター
キャラバン事務局

市町村キャラバン・メイト
連絡協議会委託可

ステップアップ研修

認知症サポーター

チームオレンジのメンバーへ



認知症の方と家族を地域で支える チームオレンジ

1 お茶サロン谷地

団体名：お茶サロン谷地
活動場所：農村婦人の家

2 あおい見守り部会 チームオレンジ

団体名：あおい地区見守り部会
活動場所：あおい西集会所

3 下町べっぴん百歳体操

団体名：下町べっぴん百歳体操
活動場所：下町地区センター

4 チームオレンジやなぎ(日和カフェ)

団体名：グループホーム日和
活動場所：居宅介護支援事業所日和

5 そよ風(そよ風カフェ)

団体名：特別養護老人ホーム 矢本華の園
活動場所：赤井市民センター

6 野蒜みんなの食堂

団体名：野蒜みんなの食堂
活動場所：亀岡地区集会所

7 チームオレンジさくら (さくらかふえ)

団体名：さくらかふえ
活動場所：大塩市民センター

8 コスモス会

団体名：コスモス会
活動場所：下区地区センター

認知症カフェのご案内

認知症カフェは市内どこでも誰でも参加できる集いです。

お話や工作、料理を楽しんだり、勉強会に参加できるカフェもあります。

興味のある方は、それぞれのカフェへご連絡ください。

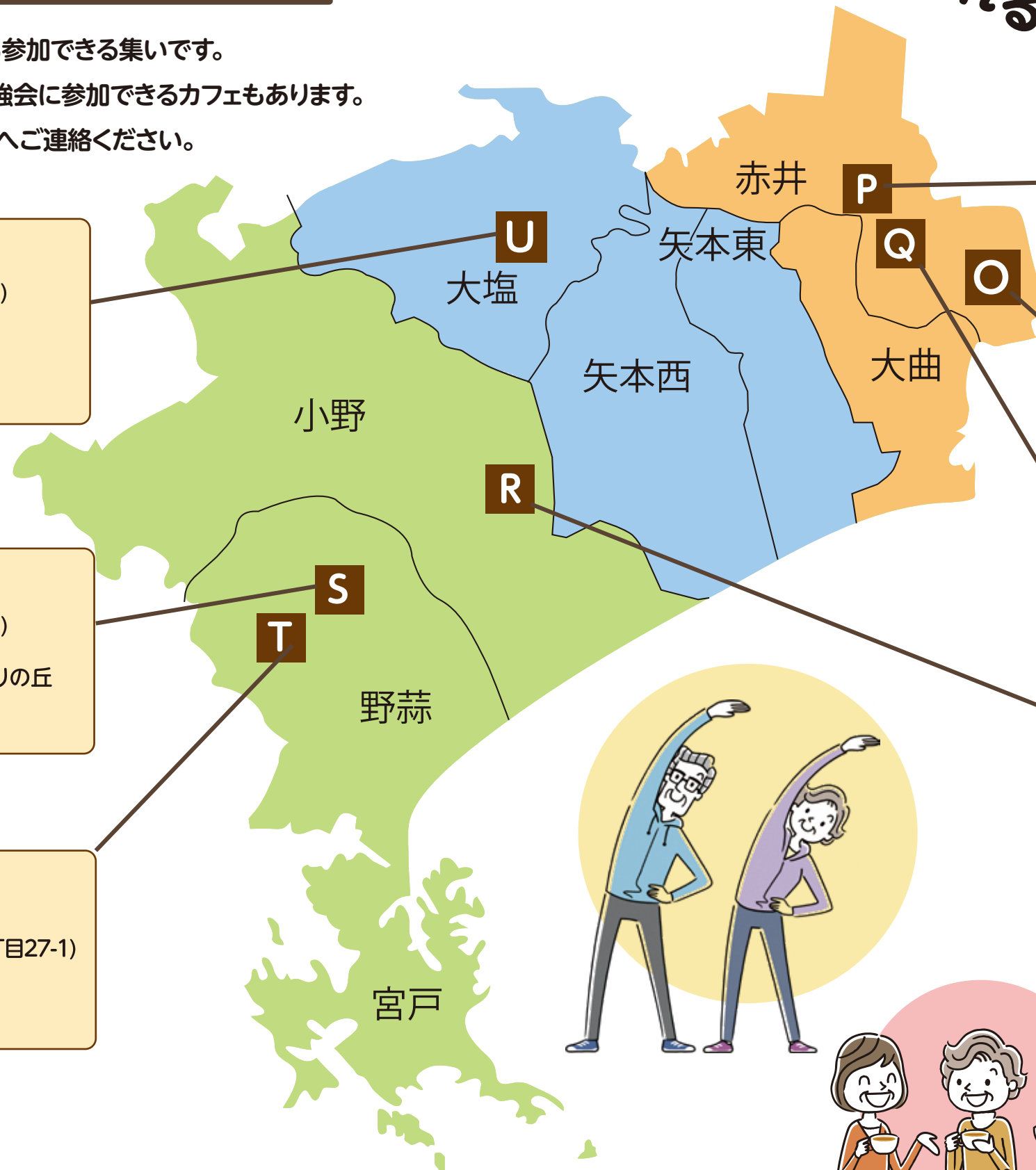
笑顔がうまれる！



U さくらかふえ
大塩市民センター(大塩字中沢26-1)
毎月第3土曜日 10時～12時
いずみの郷 ☎84-2362
さつき苑 ☎83-7760
ぱんぷきん矢本 ☎98-9145

S AYA Café (彩カフェ)
いろどりの丘(野蒜ヶ丘二丁目25-2)
毎月第2土曜日14時～16時
小規模多機能型居宅介護 いろどりの丘
☎98-5571

T やすらぎカフェ
特別養護老人ホーム不老園内鳴瀬
デイサービスセンター(野蒜ヶ丘三丁目27-1)
毎月第2木曜日10時～12時
特別養護老人ホーム不老園
☎98-7110



P そよ風カフェ(そよ風)
★チームオレンジの活動もしています!
赤井市民センター(赤井字川前三189-1)
毎月第2日曜日 10時～12時
特別養護老人ホーム 矢本華の園
☎82-1165

O 日和カフェ(チームオレンジやなぎ)
★チームオレンジの活動もしています!
柳の目東住宅集会所(赤井字南一158-75)
毎月第3水曜日
グループホーム日和
☎84-1221

Q カフェきんもくせい
特別養護老人ホームやもと赤井の里
(赤井字川前四番83)
毎月第1土曜日 10時～12時
特別養護老人ホームやもと赤井の里
☎84-1888

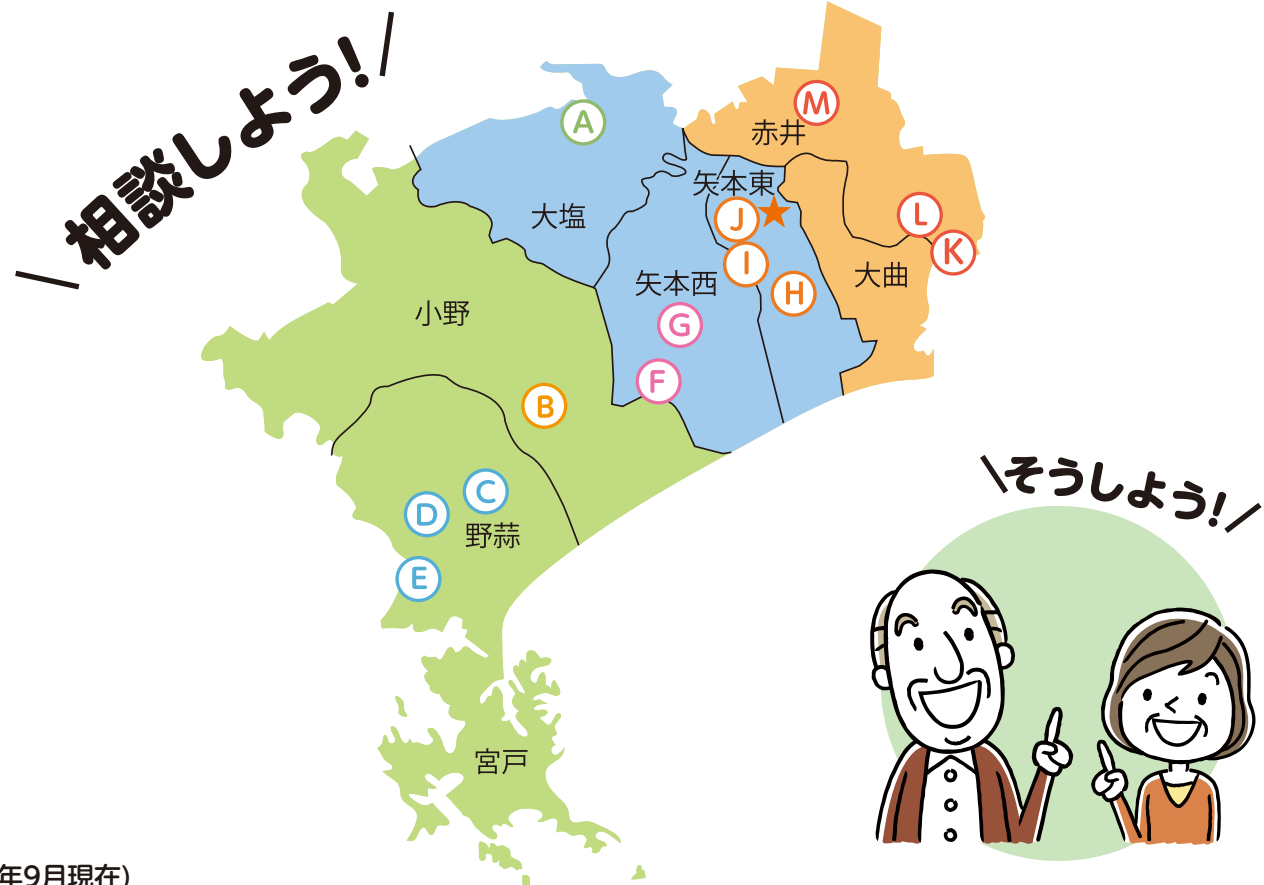
R Café de めえめえ
ケアハウスはまなすの里内
Cooking Café JiJi(小野字中の関6-2)
毎月第3日曜日 10時～12時
(社福)ことぶき会
☎87-2311



認知症の相談ができる施設のご紹介

認知症地域支援推進員は、認知症の人にやさしい地域づくりを推進するために、東松島市内に19名配置されています。相談業務や認知症カフェ支援、認知症に関する情報発信(ケアパス・イベント)等の活動を行っています。ぜひご相談ください。

| | |
|--|---|
| (A) コミュニティケアプラザぱんぷきん矢本 大塩字緑ヶ丘三丁目5-15 ☎0225-98-9145 | (G) グループホームさざなみ 矢本字寺前247 ☎0225-82-1178 |
| (B) グループホームすみちゃんの家 小野字中の関6-2 ☎0225-87-2311 | (H) 仁明会東松島居宅介護支援事業所 矢本字大林2-2 ☎0225-83-8108 |
| (B) 西部地域包括支援センター 小野字中の関6-2 ☎0225-90-3757 | (I) 東部地域包括支援センター 矢本字大溜81 地域福祉交流プラザ内 ☎0225-83-1966 |
| (C) 北原ライフサポートクリニック東松島 野蒜ヶ丘二丁目25-1 ☎0225-98-5571 | (J) 中部地域包括支援センター 小松字上浮足182-11 ☎0225-84-3811 |
| (C) いろどりの丘 野蒜ヶ丘二丁目25-2 ☎0225-98-5571 | (K) 仙石病院 赤井字台53-7 ☎0225-83-2111 |
| (D) グループホームやすらぎ 野蒜ヶ丘三丁目27-2 ☎0225-98-9642 | (L) グループホーム日和 赤井字台94-1 ☎0225-84-1221 |
| (E) デイサービスアートステージ 新東名四丁目6-3 ☎0225-88-4383 | (M) グループホームあさぎり 赤井字川前四311-1 ☎0225-83-4007 |
| (F) 訪問看護ステーションあおい 矢本字鹿石前107-1 ☎0225-24-9056 | |



(令和7年9月現在)

目的別の主な支援内容

医療・介護専門職による相談窓口

1 認知症初期 集中支援 チーム

認知症本人または疑いのある人や家族に対して、医療や福祉の専門職がチームとなり、家庭に訪問して困りごとや心配ごとなど相談対応します。認知症は、早めの対応が必要です。ひとりで抱えこまず、まずはお住まいの地域の地域包括支援センターに相談ください。

- 対象者：市内在住の40歳以上で、在宅生活で認知症を心配しており次のいずれかに該当する方
- ① 認知症の診断を受けていない、または治療を中断している
 - ② 医療サービスや介護サービスを受けていない
 - ③ 認知症による症状が強く、どのように対応したらよいかわからない、悩んでいる、困っている
- 問い合わせ：地域包括支援センター

2 「若年性 認知症」 相談窓口

「若年性認知症相談窓口(宮城県委託)」として専任のコーディネーターを配置しています。本人、家族からの相談や支援関係者、雇用企業等からの各種相談(認知症への理解、配慮や向き合い方、さまざまな制度の活用方法、仲間との出会いや活動の場づくりなど)に対応し、支援に関わる関係機関とも連携を図ります。

- 問い合わせ：いずみの社診療所 RBA相談室(仙台市泉区松森字下町8-1)
受付時間：月～金(祝休日除く)9:00～16:00 ☎022-346-7068

3 各種 電話相談

- ◆ 公益社団法人 認知症の人と家族の会 宮城県支部電話相談
● 月～金(祝休日を除く)9:00～16:00 ● ☎022-263-5091
- ◆ 認知症の人と家族の会(本部) 電話相談
● 月～金(祝休日を除く)10:00～15:00 ● ☎0120-294-456(通話料無料)
- ◆ 認知症110番(公益財団法人 認知症予防財団)
● 月曜、木曜(月曜休日は翌火曜)10:00～15:00 ● ☎0120-65-4874(通話料無料)
- ◆ 若年性認知症コールセンター
● 月～土(年末年始、祝日を除く)10:00～15:00 ● ☎0800-100-2707(通話料無料)

4 成年 後見制度

認知症などの理由により、判断力が不十分となった方が、財産管理や契約で不利益をこうむったり、権利や尊厳が侵害されたりすることのないように、所管の家庭裁判所に申し立てをして、選ばれた後見人によって支援する制度です。本人の判断能力の程度により「補助」「保佐」「後見」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。

- 問い合わせ：地域包括支援センター

医療

5 かかりつけ 歯科医

お口のお手入れや義歯(入れ歯)のことなど、体調管理も含め日常的に相談できる身近な歯科医師のことをいいます。宮城県で実施する「認知症対応力向上研修」を修了した歯科医師のいる歯科診療所もあります。

- ◆ 認知症対応力向上研修修了者のいる歯科診療所(令和7年3月現在)

| 歯科診療所名 | 住 所 | 電話番号 |
|------------------------------|-------------|---------------|
| 東松島市鳴瀬歯科診療所 | 牛網字駅前一丁目2-1 | ☎0225-87-2249 |
| 医療法人水仙会 イオンタウン矢本歯科診療室ミューズ | 小松字上浮足43 | ☎0225-82-6211 |

6

認知症サポート医

国が指定する研修機関で「認知症サポート医研修」を修了し、「かかりつけ医」への助言などの支援を行うとともに、専門医療機関や地域包括支援センター等との連携役となる医師です。

◆ 認知症サポート医がいる医療機関（令和7年3月現在）

| 医療機関名 | 住 所 | 電話番号 |
|-------------------------|--------------|---------------|
| 医療法人 鳴瀬中央医院 | 牛網字新上江戸原81-1 | ☎0225-87-3853 |
| 医療法人医徳会 真壁病院 | 矢本字鹿石前109-4 | ☎0225-82-7111 |
| 医療法人社団石輝会 石垣クリニック内科循環器科 | 矢本字大林14 | ☎0225-83-7070 |

7

認知症疾患医療センター

宮城県指定の認知症の専門医療機関です。本人や家族、関係機関からの認知症に関するさまざまな相談対応のほか、認知症の鑑別診断（認知症の原因となる病気を特定すること）、症状が悪化した場合の対応などを行います。

| 医療機関名 | 住 所 | 専用電話（要予約） |
|---------------------------------|------------------|--|
| 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 | 地域医療・福祉連携室 ☎0225-95-7733 ☎0225-22-6301 （月～金 9:00～16:30） |
| 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（センター直通） ☎022-361-7011（代表） （月～金 8:30～16:00） |
| 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 （月～金 9:00～12:00、13:00～16:00） |
| 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 （月～金 9:00～15:00） |
| 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 （月～金 8:00～11:00） |
| 医療法人社団蔵王会仙南サナトリウム | 白石市鷹沢三沢字中山74-10 | ☎0224-22-0266（センター直通） ☎0224-26-3101（代表） （月～金 9:00～12:00、13:00～16:30） |
| 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（センター直通） ☎0223-24-1861（代表） （月～金 9:00～12:00、13:00～16:30） |

8

かかりつけ薬局

薬の服用、管理のことや、健康全般の相談ができる薬局のことをいいます。宮城県で実施する「認知症対応力向上研修」を修了した薬剤師が、薬の飲み方や管理などの困りごとについて病院や地域包括支援センター等と連携し支援します。薬のことで心配なことがありましたら気軽に相談ください。

◆ 認知症対応力向上研修修了者のいる薬局（令和7年3月現在）

| 薬局名 | 住 所 | 電話番号 |
|-----------------|--------------------------|---------------|
| ウジエ調剤薬局赤井駅前店 | 赤井字川前一 9-3 | ☎0225-84-2911 |
| こぐま薬局 | 小松字若葉7-12 | ☎0225-82-3943 |
| フロンティア薬局矢本店 | 矢本字大溜32-1 | ☎0225-90-3908 |
| あべ薬局 | 矢本字栄町10 | ☎0225-82-3009 |
| みっと調剤薬局 | 赤井字台53-1 | ☎0225-83-7806 |
| ファーマライズ薬局のびるが丘店 | 野蒜ヶ丘2-37-2 ショッピングプラザ森の風内 | ☎0225-86-2511 |

学びの場（本人と家族への支援）

9

認知症サポーター養成講座

認知症のことや、認知症本人やそのご家族への関わり方などを正しく理解し、地域で見守る応援者（認知症サポーター）を養成する講座です。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、どなたでも、複数名集まれば訪問し開催します。開催日時等についてはご相談ください。

■ 内容：認知症サポーターの役割や認知症の理解。（症状や関わり方など）、本人や介護者の気持ちについての講話と寸劇等（60～90分）

■ 問い合わせ：福祉課 ☎0225-82-1111（代表）

10

認知症サポーターステップアップ講座

認知症サポーター養成講座を受講された「認知症サポーター」を対象に、より深く認知症について学びたい方、地域で認知症の方や家族のやりたいこと、支援してほしいこと等を叶える活動（チームオレンジ）に活かしていただくための講座です。認知症サポーター養成講座と同様に複数名集まれば訪問し開催します。開催日程についてはご相談ください。

■ 内容：認知症の理解（認知症の症状や関わり方など）、意思決定支援について、チームオレンジについての講話やグループワーク等（90分）

■ 問い合わせ：福祉課 ☎0225-82-1111（代表）

地域の見守り

11

オレンジセーフティネット事業

認知症などで行方不明になる心配のあるおおむね65歳以上の高齢者が、事前に登録することで、行方不明になった際にスマホアプリにて、協力者による捜索を行い早期発見につなげます。

■ 対象者：市内在住のおおむね65歳以上の方で、認知症などにより行方不明になる心配のある方

■ 問い合わせ：福祉課 ☎0225-82-1111（代表） 【営業日 平日・月～金】

12

高齢者等緊急通報システム事業

緊急通報装置を貸与し、緊急事態発生に迅速な対応を行える体制を整備します。

■ 対象者：ひとり暮らし高齢者の方などで、慢性疾患などの身体的理由により、日常生活を営む上で常時見守りが必要な状態にある方（ご利用の電話回線の状態により設置できない場合があります）。

■ 利用者負担：利用者の収入に応じて、設置費用の一部（1,000円～10,000円）と、回線使用料、電気料をご負担いただきます。

■ 問い合わせ：福祉課 ☎0225-82-1111（代表）

13

日常生活自立支援事業（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、福祉サービスの利用に関する相談・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を送ることができ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「ビリーブ（信じる）」の造語です。

■ 問い合わせ先：石巻地域福祉サポートセンター ☎0225-96-2531

生活の支援や相談

14

有償助け合いサービス（ひがまつ・安心サポート）事業

有償助け合いサービス「ひがまつ・安心サポート」事業とは、ひとり暮らしの高齢者や障がいのある方などが抱えている、日常生活の“ちょっとした困りごと”を住民相互の助け合いによって解決し、安心して暮らせる地域づくりを目指す事業です。

■ 利用できる方：市内在住でおおむね65歳以上の高齢者、障がいのある方

■ 利 用 料：協力会員1人につき、30分300円

■ 利用可能時間：平日9:00～17:00（1日最長3時間、土日祝日年末年始除く）

■ お手伝いの内容：食事づくり、洗濯、掃除、電球交換、草取り、布団干し、買い物、話し相手、ゴミの分別・ゴミ出しなど

■ 問い合わせ：東松島市社会福祉協議会 東松島市ボランティア・市民活動センター（ひがまつ・安心サポート事業事務局） ☎0225-83-2717