

相談窓口

地域包括支援センター及び区役所 高齢・障害支援課は、総合的な相談窓口です。

地域包括支援センター

お住まいの地区を担当する地域包括支援センターがあります。
ご不明な場合は、横浜市ホームページか区役所 高齢・障害支援課にお問い合わせください。

受付時間 ●月～土曜 9時～18時 ●日曜・祝日 9時～17時

※年末年始及び施設点検日等を除く

※相談時間以外の時間帯は、相談電話は外部委託先に転送し対応します。

※来所相談をされる際は、あらかじめお電話で相談のうえお越しください。

詳しくは右の二次元バーコードを
読み取り、ご確認ください。

横浜市 地域包括支援センター



区役所 高齢・障害支援課

受付時間 ●月～金曜 8時45分～17時 ※祝日・年末年始を除く

| 区名 | 電話番号 | FAX番号 | 区名 | 電話番号 | FAX番号 |
|-------|----------|----------|-----|----------|----------|
| 鶴見区 | 510-1775 | 510-1897 | 金沢区 | 788-7777 | 786-8872 |
| 神奈川区 | 411-7110 | 324-3702 | 港北区 | 540-2327 | 540-2396 |
| 西区 | 320-8410 | 290-3422 | 緑区 | 930-2311 | 930-2310 |
| 中区 | 224-8167 | 224-8159 | 青葉区 | 978-2449 | 978-2427 |
| 南区 | 341-1139 | 341-1144 | 都筑区 | 948-2306 | 948-2490 |
| 港南区 | 847-8418 | 845-9809 | 戸塚区 | 866-8439 | 881-1755 |
| 保土ヶ谷区 | 334-6328 | 331-6550 | 栄区 | 894-8415 | 893-3083 |
| 旭区 | 954-6125 | 955-2675 | 泉区 | 800-2434 | 800-2513 |
| 磯子区 | 750-2417 | 750-2540 | 瀬谷区 | 367-5716 | 364-2346 |

年に1回はもの忘れ検診を受診して、自分の状態を確認することも大切です。
早期に発見、早期に対応で認知機能や生活機能を維持しましょう！

フレイルにもご注意ください！

フレイルとは、「健康」と「要介護状態」の中間の状態です。早く気づいて、予防することで状態の維持・改善が期待できます。認知症の予防も、フレイル予防の取組のひとつです。一人より、みんなでフレイル予防に取り組む方がより効果的です。

地域での活動の場の紹介や、フレイル予防に関するご相談は、上記の相談窓口にお問い合わせください。
右のリーフレットもお渡ししています。



リーフレット
「フレイル・フレイル予防!」
ダウンロードはこちらから▼



＼ 今日からはじめよう! ／

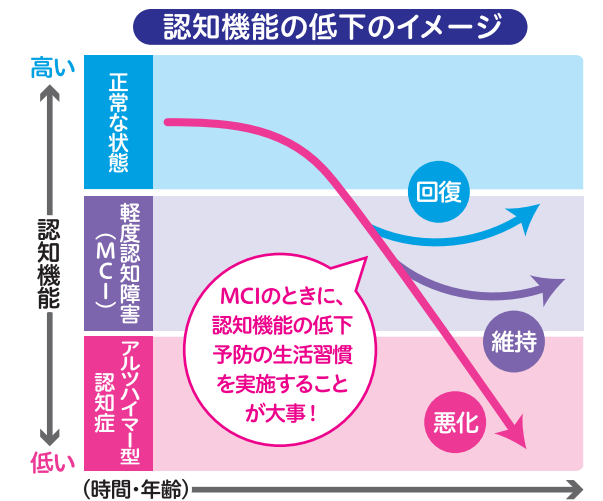
認知症予防につながる 早い気づきと4つのヒント

元気なうちから、認知症になりにくい生活のポイントを知り、継続的に実践していくことが、認知機能の維持や、認知機能の低下を緩やかにすることに役立ちます。

認知機能は、加齢とともに少しずつ低下していくと言われています。

認知症を引き起こす脳の病気になると、多くの場合、認知機能は何年もかけて少しずつ低下し、軽度認知障害(MCI)を経て、認知症に移行します。

運動や社会参加、適切な食事など、様々な生活習慣が、認知機能の維持や、認知機能の低下を緩やかにすることにつながると考えられています。



出典:公益財団法人健康・体力づくり事業財団
「運動で未来をつくる!健康寿命を伸ばすために」より作成

軽度認知障害(MCI)の気づきのサイン

下記の4項目に当てはまると、軽度認知障害(MCI)かもしれません。

✓ 何度も同じ質問をしたり、確認したりするようになった。



✓ 趣味への興味がなくなった。新しいことを覚えようとしなくなった。



✓ 家族や友人との会話が楽しめなくなった。活動の範囲が狭まった。



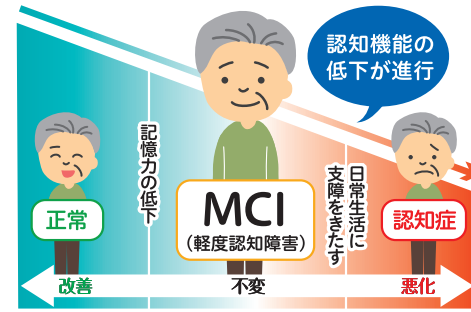
✓ 仕事や日常生活で少し難しい作業がおっくうになり、ミスが増えた。



軽度認知障害 (MCI) を知ろう！

軽度認知障害 (MCI) とは？

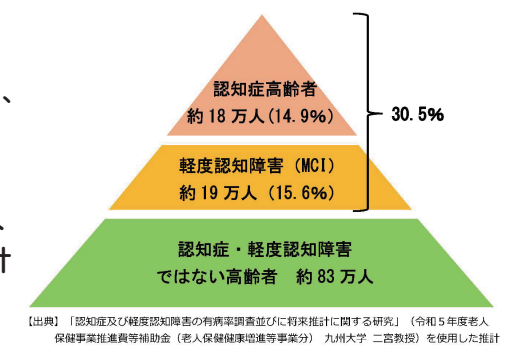
軽度認知障害 (MCI) は、正常 (年齢相応) と認知症の中間の状態、軽い認知機能の低下があって、難しい作業に支障は生じても基本的に日常生活は送れる状態の段階を指します。認知症の発症は、生活習慣とも大きな関係があります。よい生活習慣を心がければ、認知機能の低下を緩やかにしたり、発症を遅らせたりすることができます。



出典: MCIノート(第1版). 日本老年精神医学会発行, 協和企画, 2022

認知症と軽度認知障害 (MCI) の推計 (2040 年)

2022 年の調査によると、高齢者における認知症の割合は 12.3%、軽度認知障害 (MCI) の割合は 15.5% と推計されています。認知症や軽度認知障害 (MCI) の割合は、社会の高齢化に伴い増加します。2040 年に横浜市では、高齢者のうち認知症は約 18 万人 (14.9%)、軽度認知障害 (MCI) は約 19 万人 (15.6%) になると推計されます。高齢者 3 人のうちの 1 人になります。



認知機能の維持・介護 予防に役立つ4つのヒント！

● どれか一つだけではなく、いくつもの取組を意識的に行うことが 大切です。自分のペースで、できるところから取り組んでみましょう。

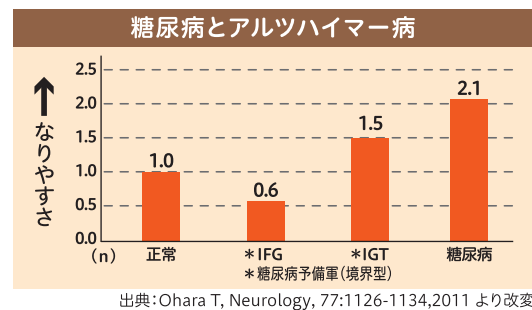
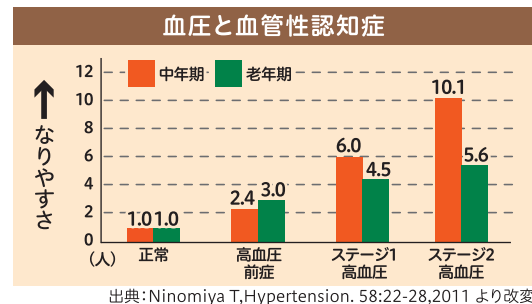


ヒント1

生活習慣病等の体調管理・治療

糖尿病や高血圧などの生活習慣病は、認知症の発症につながると言われています。

- かかりつけ医の指示のもと適切に検査を受け、必要な場合にはきちんと治療をしましょう。
- 食事や運動など、生活習慣の見直しを行いましょう。
- 年1回の「けんしん」(特定健康診査、横浜市健康診査、がん検診)を受けましょう。
- たばこに含まれる有害物質は、脳や血管にダメージを与えます。禁煙外来などを活用しながら、禁煙をしましょう。



ヒント3

バランスの良い食事

1日3食、多様な食品を含むバランスの良い食事を心がけましょう。

10 食品群のうち、毎日7つ以上を目標に！合言葉は「さあにぎやかにいただく」



※「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ!推進協議会が考案した合言葉です。

出典: 東京都健康長寿医療センター研究所

- 65歳以上の高齢者は、肥満だけでなく栄養不足による痩せすぎにも注意が必要です。体力や筋力を保つため肉・魚・乳製品等から毎食たんぱく質を摂りましょう。
- 毎食後に歯磨きを行う等、お口のケアを行い、口の働きを保つことも大切です。
- 節酒・禁酒を心がけましょう。認知症の発症リスク上昇に影響を及ぼさない1日あたりの飲酒量は、純アルコール量で12.5gまでとされています。

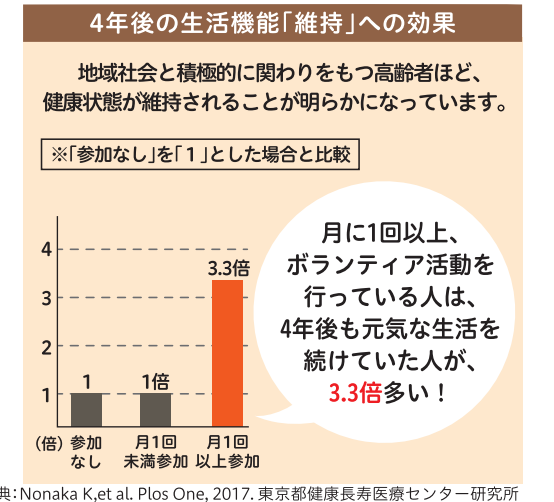


ヒント4

社会参加・メリハリのある生活

メリハリのある生活の実現に役立つのは、「外出すること+人と交流すること」です。

- 人とつながり地域社会に参加することで、からだの健康だけでなく、こころの健康や脳の働きを保つのに役立ちます。1日1回以上外出しましょう。
- 健康づくりやボランティア活動などへの参加や、近所で世間話をする等、週1回以上は友人や知人と交流しましょう。
- これまで続けてきた趣味の活動を続けたり、新たにやりがいや楽しみのある活動を見つけて参加してみましょう。



ヒント2

適度な運動

現在の体力、骨や筋力を維持することが大切です。

- 散歩などを1日20～30分程度(目安)と少しの筋トレを続けてみましょう。おすすめは、横浜市歌にあわせて、気軽にできる「ハマトレ(体験編)」です。
- 運動習慣のない方は、簡単な運動を短時間から行うようにしましょう。



「ハマトレ(体験編)」の動画はこちらから▶

