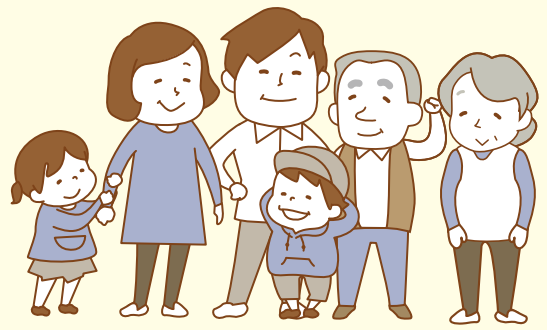


9月は 認知症月間です

知ろう 気づこう 認知症

自分自身や家族、身近な人のために、一人ひとりが認知症について考えるきっかけにしてみませんか。



1. 認知症を知ろう

認知症とは、さまざまな原因により脳に変化が起こり、それまでできていたことができなくなり、生活に支障をきたした状態をいいます。
2040年には高齢者の約3人に1人が認知症が**MCI(軽度認知障害)**になると推測されています。

認知症になることは特別なことではないんだね



2. 認知症の症状に早く気づこう

認知症は早期の発見・受診・治療が大切です。
MCIの段階であれば生活習慣を工夫することで、認知症への移行を遅らせたり、移行を防いだりできる可能性があります。



MCIの気づきのサイン

▼ 次の4項目に当てはまると、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。

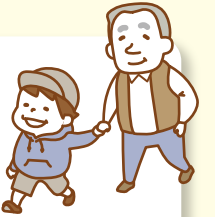


認知症かなと思ったら ▶ [Q 横浜市 もの忘れ検診](#)



3. 認知症カフェに行ってみよう

認知症の人やその家族、地域の人等、誰でも気軽に集い、交流や情報交換をしながら、安心して過ごせる場所です。



区内の認知症カフェの一覧はこちら

▶ [Q 港北区 認知症](#)



Sカフェ
(横浜市総合
保健医療センター)



／ 出店します！ ／

講演会当日はSカフェ(認知症カフェ)が出店予定! 若年性認知症の当事者が淹れた美味しいコーヒーが1杯100円です。
[販売時間]13時~13時45分(なくなり次第終了)

4. 認知症について学ぼう

講演会

「脳科学からみた認知症」**無料** **申込不要**

～その人らしさはなくなる～

[日時] 10月16日(金)14時~16時(開場13時)

[場所] 港北公会堂 [講師] 恩蔵 絢子氏

[内容]・脳科学者としての専門的な視点
・認知症の母を支える家族としての経験



恩蔵 絢子氏。著書に「脳科学者の母が、認知症になる」ほか多数NHKスペシャルにも出演

展示

● 港北図書館 9月15日~30日

● 区役所 9月24日~10月20日
(1階入口付近・2階踊り場)



5. 認知症の人との接し方

7つのポイント

① まずは見守る

② 余裕をもって対応する

③ 声をかけるときは一人で

④ 背後から声をかけない

⑤ やさしい口調で

⑥ おだやかにはっきりした口調で

⑦ 会話は本人のペースに合わせて

(参考文献) 全国キャラバン・メイト連絡協議会、認知症サポーター養成講座標準教材「認知症を学び みんなで考える」



6. 認知症についての取組・相談先は? ~地域ケアプラザか区役所 高齢・障害支援課 高齢者支援担当へ~

区内ケアプラザ一覧

①新吉田地域ケアプラザ	045-592-2151	新吉田町6001-6
②高田地域ケアプラザ	045-594-3601	高田西2-14-6
③下田地域ケアプラザ	045-563-9081	下田町4-1-1
④日吉本町地域ケアプラザ	045-566-0360	日吉本町4-10-A
⑤樽町地域ケアプラザ	045-532-2501	樽町1-22-46
⑥樽町地域ケアプラザ分室 (つなしま相談室・交流室)	045-534-1220	綱島西2-11-5 2階
⑦新羽地域ケアプラザ	045-542-7207	新羽町1240-1
⑧大豆戸地域ケアプラザ	045-432-4911	大豆戸町316-1
⑨篠原地域ケアプラザ	045-423-1230	篠原東2-15-27
⑩城郷小机地域ケアプラザ	045-478-1133	小机町2484-4

チームオレンジ

[Q 横浜市 チームオレンジ](#)

詳細は
こちら



地域ケアプラザが中心となり、認知症の人や家族とともに、誰もが暮らしやすいまちづくりに取り組んでいます。

[Q 港北区 地域ケアプラザ](#)

詳細は
こちら



もの忘れ相談

無料・予約制

区役所で精神科医に相談ができます。

【開催日】
第3木曜

※予約は下記問合せ先へ