

認知症サポーターになりませんか!!

認知症の方やその家族が、住み慣れた地域で安心して暮らし続けていくためには、身近な地域に認知症の方やその家族を温かく見守る応援者の存在が必要です。

認知症サポーター養成講座

～あなたの街・学校・町内会に

認知症キャラバン・メイトが出張します!～

認知症キャラバン・メイトが、認知症の原因や認知症の方への対応、家族の気持ちについての出張講座を行います。

時 間 9:00～17:00

講座時間 1時間30分

受講者 緑区内在住・在勤者のグループ

問合せ 各地域包括支援センター

高齢者支援担当



認知症サポーターカード

▶ 認知症キャラバン・メイトとは…

認知症についての研修を受け、地域の方にさまざまな知識や対応方法を伝える講師です。



「認知症サポーター」とは
認知症についての正しい知識を
身に付け、認知症の方やその家族を
温かく見守る”応援者”のことです。
※受講された方には「認知症サポーター」
として「認知症サポーターカード」を
お渡します。



認知症カフェ



認知症の方や家族、地域の方など、誰もが気軽に立ち寄り、情報交換や相談ができる場です。詳細は各地域包括支援センターにお問い合わせください。

認知症の予防方法は?

● 運動をしましょう。

有酸素運動（ウォーキング、水泳、体操、サイクリング）をすると、脳の血流が増します。

● 食生活に気をつけましょう。

野菜・果物に含まれるビタミンC、E、βカロテンは、認知症の予防に効果的です。また、魚を頻繁に食べている人は認知症になりにくいことがわかっています。（DHA・EPAが多く含まれているのはイワシ、サバ、サンマ、マグロ、ハマチなど）

● 脳を活発に動かしましょう。

エピソード記憶

（体験を記憶して思い出す能力）
二日遅れの日記をつけてみましょう。レシートを見ないで思い出しながら家計簿を付けてみましょう。



注意分割

（2つのことを同時に考え行う能力）
料理や掃除などの家事がよいトレーニングになります。料理をする時に1度に何品か作るなど、いくつかのことを同時にやってみましょう。



計画力

（物事の手順や段取りを考える能力）
囲碁、将棋、オセロ等、頭を使うゲームをしたり、旅行の計画や園芸作業などの計画を立ててみましょう。



楽しく
いきいきと



緑区役所と各地域包括支援センターでは認知症予防に対するさまざまな取り組みを行っています。内容等につきましてはお問い合わせください。



認知症



緑区キャラクター
「ミドリン」

お役立ち情報

認知症になっても住み慣れた「緑区」で安心して暮らせるよう、認知症について正しく理解しましょう。

認知症って何?

認知症は脳の認知機能が低下して日常生活に支障をきたす状態のことを言います。誰でもかかる可能性がある、脳の障害によって起こる「病気」です。



認知症の方に接するときは…

1 驚かせない

声をかけるときは、視野に入ってから目線を合わせ、やさしい口調で、できるだけひとりで声をかけましょう。

2 急がせない

急がせることなく、できるだけゆっくりと話しましょう。本人の言葉を繰り返して、反応を見ながら意思を確認します。

3 自尊心を傷つけない

認知症の方も、今までと違う自分自身に不安になっています。尊厳を傷つける言葉を掛けないようにしましょう。

4 否定しない

否定的な言動や態度は、本人が不安や不信感を抱く原因になります。「嬉しい」「悲しい」「怖い」などの気持ちに寄り添いましょう。

早期発見・早期治療が大切!

早期診断・早期治療によって、他の治る病気が発見できることや、認知症の状態に合わせた治療薬の服用で、症状を軽く抑えることができる場合があります。

また、病気として理解することで、介護の仕方を家族や周囲の人が工夫できます。

「以前と比べて何か様子がおかしい」と思った時には、かかりつけ医や、相談窓口などに相談をしてみましょう。必要に応じて鑑別診断ができる専門医療機関を受診することが大切です。



認知症の症状と早期発見のめやす

いくつか思い当たること
があったら、相談窓口な
どに相談してみましょう。

認知症の症状

チェック項目

●ものの忘れがひどい

- ☐ 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

●人柄がかわる

- ☐ 11 些細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頑固になった
- ☐ 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寂しがったりする
- ☐ 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、身だしなみを構わなくなった
- ☐ 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億劫がりいやがる

出展：公益社団法人認知症の人と家族の会作成

まずは相談してみましょう!



認知症が疑われても、周りの方に相談できないことがあるかもしれません。ひとりで悩んだり、ご家族だけで解決しようとするのではなく、相談機関を活用してより良い支援を考えていきましょう。

●相談窓口

施設名	所在地	電話	時間
東本郷地域包括支援センター	東本郷 5－5－6	045－471－0677	月～土 9：00～18：00 日・祝日9：00～17：00
鴨居地域包括支援センター	鴨居 5－29－8	045－930－1121	
中山地域包括支援センター	中山 2丁目 1－1	045－935－5698	
山下地域包括支援センター	北八朔町218－13	045－931－1187	
十日市場地域包括支援センター	十日市場町825－1	045－985－9034	
霧が丘地域包括支援センター	霧が丘 3－23	045－922－6633	
長津田地域包括支援センター	長津田 2－11－2	045－981－7755	
地域包括支援センターは各地域ケアプラザ内に設置しています。			
緑福祉保健センター	高齢・障害支援課 高齢者支援担当	045－930－2311	月～金 8：45～17：00

●緑区もの忘れ相談（予約制）

認知症かもしれない、どこに受診したらよいのか?…などでお困りの方やご家族の方に、専門医が一人一時間程度のご相談をお受けします。事前に申込みが必要です。

日時：原則毎月第2金曜日 13:30～ 会場：緑区役所 申込み：高齢者支援担当

●認知症初期集中支援チーム

認知症が疑われる方あるいは認知症の方で、医療サービスまたは介護サービスを受けていない、もしくは中断している方、サービスは受けているが認知症による症状が強くどのように対応してよいのか困っている方に対して、専門家による訪問相談・支援を行います。

問合せ：各地域包括支援センター

●電話相談

名称	電話	相談日・時間
かながわ認知症コールセンター 公益社団法人認知症の人と家族の会神奈川県支部内	045-755-7031	月・水 10:00～20:00 土 10:00～16:00 (年末年始を除く)
よこはま認知症コールセンター	045-662-7833	火・木・金 10:00～16:00 (年末年始を除く)
若年性認知症支援コーディネーター 横浜総合病院（若年性認知症相談窓口）	045-903-7106	月～金 9:00～17:00 (年末年始・祝日を除く)
若年性認知症コールセンター 認知症介護研究・研修大府センター	0800-100-2707 フリーコール（無料）	月～土 10:00～15:00 (年末年始・祝日を除く。 ただし水曜日は10:00～19:00)

●緑区認知症高齢者等SOSネットワーク



認知症により外出時に行方不明になった方をできるだけ早く発見・保護できるように、区役所・地域包括支援センター・緑警察署が協力する仕組みです。事前の登録が必要となりますので、下記問合せ先へご相談ください。

問合せ：高齢者支援担当、各地域包括支援センター

●介護者のつどい



緑区内の地域包括支援センターなどでは、介護者を支えるための勉強会や、講演会、交流会を行っています。ひとりで抱えこまず、同じような家族を介護されている方と日頃の悩みなどを話してみませんか?

詳細は各地域包括支援センターへお問い合わせください。