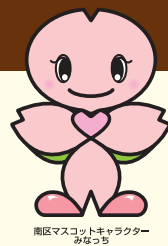


# 南区 認知症 はやわかりガイド

## つながりで 支えよう 予防しよう 認知症

南区認知症はやわかりガイドは、南区の認知症に関する取組・相談先をご紹介します。  
認知症予防の取組や認知症かなと感じたときの相談先、進行してきたときに使える制度など、今後の生活の備えとしてご活用ください。南区は認知症があっても住みやすいまちづくりを目指します!!



南区マスコットキャラクター  
みなっち



二次元バーコードを読み込むと、各項目に関する横浜市ホームページが表示されます。

### 認知症とは…

「さまざまな原因により脳に変化が起こり、それまで出来ていたことができなくなり、生活に支障をきたした状態のことです。」

認知症の割合は高齢化に伴い増加し、2040年には、高齢者の6.7人に1人が認知症になると言われています。  
認知症にはいろいろな種類があります。  
代表的なのは、アルツハイマー型認知症、血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症です。



老化による **もの忘れ** と **認知症** による **もの忘れは異なります。**

もの忘れ	認知症
体験の一部を忘れる	体験全体を忘れる
ヒントを与えられると思い出せる	新しい出来事を記憶できない
時間や場所などは正しく認識できる	ヒントを与られても思い出せない
日常生活に支障はない	時間や場所などの認識が混乱してしまう
	日常生活に支障がある

認知症は、種類によって治療が可能で、進行を遅くすることができる場合があります。  
そのため、**早期に医療にかかることが大切**です。

### 「認知症サポーター」を知っていますか？

#### 認知症サポーターとは…

認知症になっても地域で安心して暮らせるまちをつくるために、認知症の方と家族を見守ってくれる地域の理解者です。

「認知症サポーター」になるには、認知症サポーター養成講座(原則無料)を受講するだけ！修了者には認知症サポーターの証となるカードと南区オレンジリングを配布します。



#### コラム 認知症の方との接し方

3つの  
“ない”+1

- ① おどろかせない
- ② 急がせない
- ③ 自尊心を傷つけない
- ④ 否定しない

▶ 詳しくは最終ページの  
地域包括支援センターか区役所まで。

## 認知症を予防しよう

### MCI(軽度認知障害)を知っていますか?

➡ 正常(年齢相応)と認知症の中間の状態です。

#### よい生活習慣

によって

認知機能の低下を緩やかにしたり  
発症を遅らせることに  
つながると考えられています。

① 適度な運動

② 社会参加

③ バランスのよい食事

…など

### 今日から始める!

### 脳の健康を保つコツ

#### 1 頭を使いながら体を動かすことが効果的!

脳トレ + エクササイズ(運動) = コグニサイズ

南区役所にて、さらに詳しい内容を掲載したパンフレット、  
「みんなで!コグニサイズ たのしく認知症予防」を配布中です!



#### 2 「つながり」で認知症予防

社会参加の割合が高い地域ほど認知症のリスクが低い傾向があります。

**元気づくりステーション** 体操や脳トレウォーキングなど、  
地域で介護予防・認知症予防に取り組んでいるグループです。

▶ 詳しくは南区役所で配布している「元気づくりマップ」をご確認ください。



**ボランティア活動** 南区には介護予防の普及活動や介護予防健診  
(みなみフレイル予防健診)を行う「かいご予防サポーター」がいます。  
興味のある方は、ぜひ区役所までお問合せください!

#### 3 バランスよく食べて脳も身体もいきいき

**生活習慣病予防**も大切!年に1回は**健康診断**を受けましょう!  
糖尿病や高血圧は、認知症の発症リスクと関連があるとされています。

## 認知症かな?と思ったら

まずは  
相談を!

まずは、**かかりつけ医**に相談しましょう。

必要な場合は、かかりつけ医から横浜市認知症疾患  
医療センター(▶詳しくは裏面をご確認ください)など  
の専門医療機関を紹介してもらいましょう。  
かかりつけ医がいないときは、裏面の地域  
包括支援センターまたは区役所へご相談  
ください。



### もの忘れ相談 要予約

「最近もの忘れが増えてきた」「受診した方がいいの?」といった  
相談について、精神科医による面接、または訪問による相談を  
受けることができます。  
認知症の知識と理解を深められるように医療や介護などに関す  
る提案やサポートをします。

問合先 南区役所 高齢・障害支援課 045-341-1139

### 認知症初期集中支援チーム

医療・介護の専門職と認知症の専門医で構成され、  
早期の対応を行います。  
医療や介護につながっていない認知症の方や疑いのある方  
の自宅に訪問し、医療機関の受診や介護サービスの利用支援を  
したり、状態に応じた助言などを行い、安定的な支援につなげます。



### あわせて「みなみフレイル予防健診」も受けてみませんか?

▶ 広報よこはま南区版や掲示板などで随時お知らせします。

## 認知症が進行してきたら

### 南区認知症高齢者あんしんネットワーク

認知症の方が行方不明になった際に、できるだけ早く  
発見・保護するために、事前に警察等の関係機関に  
ご本人についての情報を提供するシステムです。



- 横浜市認知症高齢者等見守りシール事業  
あんしんネットワークに登録した方で、ご希望の方に二次元バーコードタイプ  
のシールを配布して、個人情報を守りながら身元を特定できる事業です。

### 権利擁護 ～お金の管理や成年後見制度などについて～

#### あんしんセンター

自分で金銭や証書など大切な書類を管理することに不安のある高齢者等の福祉  
サービスの利用や日常的な金銭管理などを、契約に基づいてお手伝いします。

問合先

南区社会福祉協議会あんしんセンター 045-260-2532  
南区浦舟町3-46 浦舟複合福祉施設8階

### 成年後見制度

認知症等によって判断能力が不十分な方のために、法的に権限を与えられた  
後見人等が、本人の意思を尊重しながら財産管理や生活上必要な契約や手続き  
などを行います。

#### 任意後見制度

将来に備えて、本人があらかじめ任意後見人を決め、公正  
証書により契約しておく制度。

#### 法定後見制度

すでに判断能力が不十分な場合に、法律的な判断ができる  
後見人等を家庭裁判所が選任する制度。  
判断能力の程度に応じて「補助」「保佐」「後見」に分かれます。

### 南区版エンディングノート わたしの希望

これまでの人生を振り返り、これからの生き方を  
考えていくためのノートです。

南区役所・地域包括支援センターで  
配布しています。



### 地域のつどい 情報交換の場

介護に関する情報が欲しい

愚痴が言えず、ストレスがたまるばかり...



### 認知症カフェ

認知症の方とその家族、地域の方など誰もが  
気軽に集えるカフェです。お話や相談をし合い、  
交流を深められます。

詳しくはリーフレットや  
ホームページをご覧ください。▶



横浜市 認知症カフェ 検索

### 介護者サロン

介護をしている方たちと情報交換をしながら、介護について  
本音で話し、毎日の介護のストレスを少しでも軽減しませんか?  
介護経験のある方たちと気軽に話せる場です。ぜひご参加  
ください。

# 認知症に関する相談先

▶ 詳しくはオレンジガイドをご覧ください



## 認知症コールセンター など

認知症の方への接し方や介護について電話相談ができます。

名称	電話番号	受付時間
よこはま認知症コールセンター	045-662-7833	火・木・金 10:00~16:00
かながわ認知症コールセンター	045-755-7031	月・水 10:00~20:00/土 10:00~16:00
若年性認知症支援コーディネーター (横浜市立大学附属病院 認知症疾患医療センター)	045-787-2852(直通)	月~金 9:00~17:00
若年性認知症コールセンター	0800-100-2707	月~土 10:00~15:00

## 横浜市認知症疾患医療センター

認知症の専門医療機関のひとつです。  
電話や面談(要予約)による相談を行っています。  
◆下記のほか、市内に9ヵ所設置されています。



病院名・相談窓口	電話番号	受付時間
横浜舞岡病院 医療相談室	045-822-2169(直通)	月~土 9:00~17:00
横浜市立大学附属病院 患者サポートセンター	045-787-2852(直通)	月~金 9:00~17:00
横浜市立みなと赤十字病院 認知症疾患医療センター	045-628-6761(直通)	月~金 9:00~16:00

# 介護保険サービス・高齢者・認知症 等に関する相談先

## 南区役所 高齢者支援担当

電話 045-341-1139

● 来所相談：2階23番窓口

介護が必要な時は要介護認定等を経て  
介護保険サービスが利用できます。

▶ 詳しくはハートページをご覧ください。



## 地域包括支援センター

下記の8ヵ所で相談支援を行っています。担当地域をご確認ください。

※下記の地域包括支援センターへご相談の際は、事前にお電話ください。

名称	連絡先	担当地域
大岡 地域包括支援センター	大岡1-14-1 045-711-8581	井土ヶ谷上・中・下町、通町、大橋町、 大岡一~二丁目、弘明寺町、中島町、若宮町、中里町
睦 地域包括支援センター	睦町1-31-1 045-730-5080	榎町、共進町、宿町、花之木町、東蒔田町、堀ノ内町、 蒔田町、宮元町、睦町
清水ヶ丘 地域包括支援センター	清水ヶ丘49 045-253-0071	庚台、清水ヶ丘、白金町、西中町、伏見町、前里町、 三春台、南太田一~四丁目
永田 地域包括支援センター	永田南2-16-31 045-711-8612	永田北一~三丁目、永田東一~三丁目、永田台、 永田山王台、永田南一~二丁目、永田みなみ台
六ツ川 地域包括支援センター	六ツ川2-3-211 045-716-0680	中里四丁目、別所中里台、別所六~七丁目、 六ツ川一~四丁目
浦舟 地域包括支援センター	浦舟町3-46 045-261-3315	日枝町、南吉田町、山王町、吉野町、新川町、二葉町、高砂町 高根町、白妙町、浦舟町、真金町、万世町、永楽町
中村 地域包括支援センター	中村町2-120-3 045-260-5100	中村町、唐沢、山谷、平楽、八幡町
別所 地域包括支援センター	別所1-7-23 045-714-2215	大岡三~五丁目、中里一~三丁目、別所一~五丁目