

認知症予防のカギ・・・

認知症は未だ解明されていない事が多く、残念ながら「認知症にならない」ための予防策は分かっていません。それでも少しずつ危険因子となる行動・習慣や、症状の改善に有効な方法がわかってきており、早期からの対策が重要といえます。

◆現段階で勧められている認知機能維持のための方法 ～WHO（世界保健機関）ガイドラインを中心に～

運動	「運動」（特に有酸素運動）が効果的と言われています。軽度認知障害の方の場合は、機能低下のリスクを低減させる可能性があるようです。
食事・栄養	地中海の食習慣（オリーブオイル、穀物、野菜、果物、ナッツ、豆、魚、鶏肉を中心とした食事と少量のワイン）がいいとされていますが、日本では、主食（米）に偏らず、多様な食品をバランスよく摂ることが推奨されています。
学習	学習（認知トレーニング）に伴う認知活動の増加が、認知予備能（脳内の老化や脳血管障害に伴う神経障害が起きてもうまく対処したり補う機能）を刺激あるいは増加させるため、認知機能の低下を和らげるとされており、検証中です。
社会参加	社会参加と社会的支援は健康・幸福と強く結びついているため、大切であり必要とされています。



※糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病の管理、禁煙、危険で有害な飲酒の減量や中断、中年期の肥満予防も推奨されています。

地域の通いの場へ出かけよう

運動や地域の通いの場へ「行きたいけれどどこに行ったらいいかわからない」などご心配、ご相談のある場合は、西区の4つの地域ケアプラザまたは西区役所高齢・障害支援課 高齢者支援担当にご相談ください。

食事・生活習慣を見直そう！健康づくり相談



糖尿病や高血圧などの生活習慣病や禁煙に関する相談を、専門職が個別にお受けします。主治医にご相談の上、福祉保健課健康づくり係へご予約ください。

要予約 西区役所福祉保健課 健康づくり係 電話：320-8439 FAX：324-3703

西区役所・地域ケアプラザの連絡先は表面をご覧ください

内容について、改善等の御意見がございましたら、西区役所までご連絡ください。

発行元 横浜市西区役所 高齢・障害支援課 高齢支援担当（電話：320-8410 FAX：290-3422）
横浜市西区中央 1-5-10 令和6年2月発行

☆諸星クリニック、横浜市立みなと赤十字病院、横浜市立市民病院、けいゆう病院、西区在宅介護者のつどい「あけぼの会」、西区地域ケアプラザの方々にご協力いただき作成しました。

横浜市西区

脳の健康を保つために



いつまでも健康でいたい・・・

身体の健康も、脳の健康も年齢とともに変化をします。最近、もの忘れが気になる・・・また、もの忘れ検診で軽度認知障害(MCI)あるいはその疑いがあるとされた方に手に取っていただきたいリーフレットです。



できることを一緒に考えます。まずは、ご相談ください

身近な相談窓口

浅間台地域ケアプラザ

所在地：西区浅間台6
電話：311-7593 FAX：311-8357
相談対象地域
南幸・北幸・西平沼町・岡野・浅間町・浅間台・南浅間町・楠町・宮ヶ谷・南軽井沢・北軽井沢

藤棚地域ケアプラザ

所在地：西区藤棚町2-198
電話：253-0662 FAX：253-0698
相談対象地域
藤棚町1（28～50除く）、2・元久保町・東久保町・久保町・浜松町・境之谷

宮崎地域ケアプラザ

所在地：西区宮崎町2
電話：261-6121 FAX：261-6052
相談対象地域
東ヶ丘・赤門町2・霞ヶ丘・西戸部町1、2・老松町・伊勢町1、2、3-118～132・花咲町・紅葉ヶ丘・宮崎町・戸部町1、2、3、4

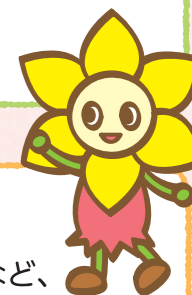
戸部本町地域ケアプラザ

所在地：西区戸部本町50-33
電話：321-3300 FAX：317-3008
相談対象地域
戸部町5、6、7・御所山町・戸部本町・桜木町・高島町・藤棚町1-28～50・西戸部町3・伊勢町3-13～148・中央・西前町・平沼・みなとみらい

横浜市西区役所（福祉保健センター）
高齢・障害支援課高齢者支援担当 電話：320-8410 FAX：290-3422

横浜市もの忘れ検診もご活用ください

50歳以上で、もの忘れの気になる方は、年1回検診を受けることができます。実施医療機関など、最新の情報は横浜市ホームページをご確認いただくか、上記相談窓口へご相談ください。



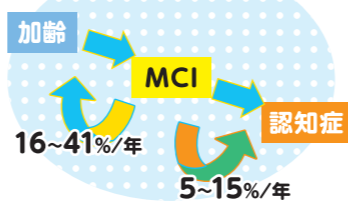
軽度認知障害 (MCI) とは・・・

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な日常生活は送れる状態です。

生活習慣 (食事・睡眠・運動など) を整えることにより、認知症の発症を遅らせたり、正常加齢の状態に回復することとも言われています。

軽度認知障害 (MCI) の時が認知症予防のカギです。

認知症へ進展あるプロセス



これまでの生活をいつも通り続けていきましょう!!

もの忘れがあっても、メモをしたり、スマートフォンなどを利用して、記憶を補うことはできます。

また、食事やトイレなどの日常生活も送れますし、趣味なども続けることはできます。お仕事も内容や周囲のサポートがあれば続けられる可能性もあります。

大切なことは、自分だけで悩んで殻に閉じこもらないようにすること、ストレスをためないようにすること、生活リズムを崩さないようにすることです。



適度な運動・脳トレ・社会参加

今の生活にプラス! 近くで通えるところをご紹介します。人との交流で予防の効果を感じましょう!

活動場所	住所	団体 / 活動名	活動日時	活動内容	連絡先
宮崎地域ケアプラザ	宮崎町2	昼どきラジオ体操	平日(月~土)日祝休 11:45 ~ 12:00	ラジオ体操第1・第2	宮崎地域 ケアプラザ (261-6095)
		宮崎ふまねっとサロン	第1月曜日 13:30 ~ 15:00	認知機能・歩行機能改善	
		ワンコイン音楽サロン	第1土曜日 14:00 ~ 15:30	発声練習、ストレッチ、 合唱	
		脳いきいきマージャンクラブ	随時 申込制	4名単位で申込 マージャンゲーム	
		新・大人の学校	第1・第3火曜日 13:30 ~ 14:20	ストレッチ体操、ストループテスト、脳 トレドリル、レク	
		大人の学校	毎週火曜日 14:30 ~ 16:00	簡単な計算ドリル、音読、書き取り、 すうじ盤、歌、体操、レクなど	
第4地区会館	西戸部町1-116	みんなのサロン	第1・第3木曜日 10:00-12:00	介護予防体操、おりがみなど	
浅間台地域 ケアプラザ	浅間台6	脳いきいきトレーニング	第2・第4火曜日 10:00 ~ 11:00	簡単な計算、漢字の書き 取り、音読、軽い体操	浅間台地域 ケアプラザ (311-7200)
		役立つサロン	第3水曜日 10:30 ~ 11:30	ちょっと役に立つお話や体操・演奏 会や健康、暮らしのヒントなど	
		チーロンポンクラブ	第1水曜日 13:00 ~ 15:00	浅間台地域ケアプラザ独自のルール で初心者向けの健康マージャン	
		簡単ものづくりクラブ	第4水曜日 13:30 ~ 15:00	簡単な作り物を楽しみます	
おひさまプラザ	浅間町5丁目 グランマスト 横浜浅間町 1F	笑いヨガ教室	第3金曜日 11:00 ~ 11:30	ナチュラルキラー細胞の数を増やし、免疫 力を高める。参加費 100円かかります	茶話会
		西ともしびカフェ	第1金曜日 12:30 ~ 14:30		
浅間台 自治会館	浅間台 41-24	西ともしびカフェ	第2金曜日 14:00 ~ 16:00		
浅間町3丁目 自治会館	浅間町3丁目 186	西ともしびカフェ	第3金曜日 13:30 ~ 15:30		
軽井沢 コミュニティ ハウス	北軽井沢 24 軽井沢中学校 5F	西ともしびカフェ	第3金曜日 13:30 ~ 15:00		
にこにこはうす	浅間町3丁目 166-1	軽井沢いきいき教室	第2火曜日 13:30 ~ 15:00	どなたでもできる簡単な運動、脳トレ	
		はっぴいサロン	第4金曜日 10:00 ~ 11:30	介護予防運動指導員の資格を持った管理栄養 士と一緒に、軽い体操や栄養の話と茶話会	
		ウクレレ教室	第2・第4月曜日 13:30 ~ 14:30	入門・初心者向けウクレレ合奏	

活動場所	住所	団体 / 活動名	活動日時	活動内容	連絡先
戸部本町地域 ケアプラザ	戸部本町 50-33	きらきら健康ストレッチ	第1・第3金曜日 13:30 ~ 14:30	介護予防体操	戸部本町 地域 ケアプラザ (321-3200)
		とべとべゼミナール	第2金曜日 13:30 ~ 15:00	脳トレ・交流	
		オールディーズカフェ	不定期	洋楽 (1960 ~ 1970 年代) を 聞き、コーヒーを飲む	
		おやじの時間	第4火曜日 14:00 ~ 15:30	男性の学びと交流の場	
		はりきりカフェ	第2水曜日 13:30 ~ 15:00	手芸・折り紙	
西前小 コミュニティハウス	中央 2-27-7	明るく楽しく元気サロン	第2・第4木曜日 10:00 ~ 11:30	スクエアステップ・体操・ ストレッチ	
平沼平睦 自治会館	平沼 1	さくら体操倶楽部	第2・第4火曜日 10:00 ~ 11:15	介護予防体操・コグニサイズ	
石崎川公園	戸部本町 51	石崎川遅起きラジオ体操	毎週土曜日 9:00 ~ 9:15	ラジオ体操	
藤棚地域 ケアプラザ	藤棚町 2-198	さわやか体操クラブ	第2・第4日曜日 10:00 ~ 11:30	体操	藤棚地域 ケアプラザ (253-0661)
		にこにこ会	第1月曜日・第3火曜日 13:30 ~ 15:00	ハンドベル、体操	
		はつらつクラブ	第2・第4金曜日 13:30 ~ 15:00	介護予防体操、ウォーキング	
		GOGO 脳トレ!	第4月曜日 13:30 ~ 14:30	クイズ、パズル、数独等	
		ひまわり会	第2月曜日・第4金曜日 13:00 ~ 15:00	折り紙やちぎり絵	
		キラキラ会	第2・第3土曜日	手芸・手芸小物制作	
		グリーンサポーター	毎週水曜日 10:00 ~ 11:00	花壇の手入れ	
		リラック・ギターアンサンブル	第2・第4火曜日 10:00 ~ 11:30	ギター合奏	
		作味会	第2木曜日 9:00 ~ 15:00	男性料理教室	
		赤い靴	第4土曜日	ミニデイサービス、 高齢者食事会	
浜松町公園	浜松町9	浜松町みんなで体操	毎週土曜日 9:00 ~ 9:30	ラジオ体操	
藤棚西部 自治会館	藤棚町 2-198	ふじだな体操クラブ	毎週金曜日 13:30 ~ 15:00	ストレッチ、脳トレ、 コグニサイズ、口の体操等	
県営藤棚アパート 自治会館	藤棚町 2-197	山のうえサロン	第2木曜日 13:30 ~ 15:00	体操や脳トレ	

〈内容色分類、黄色：運動・コグニサイズ、桃色：サロン・カフェ・茶話会、水色：脳トレ、緑色：手作業、橙色：音楽〉

認知症カフェもあります!

にしとも広場	中央 1丁目 5-10	わたぼうしカフェ	第3土曜日 13:00 ~ 16:00	時間内出入り自由。誰でも気軽に立ち寄れて、 ホッとできる場です。相談員や認知症サポート医 の支援があります。(50円コーヒー・紅茶代)	戸部本町地域 ケアプラザ (321-3200)
スターバックスコーヒー 横浜アーク8階店	南幸 1丁目 3-1	N カフェ (えぬかふえ)	第4火曜日 11:00 ~ 12:00	もの忘れを不安に感じる認知症に関する情報 を知りたいと思っている方、コーヒーの香り に包まれながらゆっくり話してみませんか。 (お好きな商品を購入してご参加ください)	浅間台地域 ケアプラザ (311-7200)

