



認知症に優しいまちに ～心地よい場所で



認知症ってなに？

誰でもかかる可能性のある脳の病気です。脳出血やアルツハイマー病など、いろいろな原因で脳の働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活に支障が出ている状態をいいます。認知症の初期では、少しずつ覚えられなくなっていく自分に気付き、戸惑い、不安感を抱いています。

家族だけで認知症の人を支えるのは、とても大変なことです。



例えば、こんなときどうする？



気付いたらすぐに、
後ろからでも声を掛ける

ゆっくり正面から
声を掛ける



お困りのことは
ありますか？



お困りのことは
ありますか？

後ろから唐突に声を掛けると、不安な気持ちにさせてしまいます。声を掛けるときは、相手の視野に入ってからにしましょう。

話していることがあいまいで、自分の名前などが言えないときは、認知症の徘徊の可能性がありま。具合が悪そうな場合は119番で救急車を、連絡先が分からない場合は110番をお願いします。



みんなはどんなことができるの？

認知症サポーターに

認知症サポーターとは、「いざというときに手助けができる」「認知症の正しい知識がある」人のことです。「認知症サポーター養成講座」を受講すると、誰でも認知症サポーターになることができます。受講者にはもちろん、認知症サポーターの証「オレンジリング」をプレゼントします。

養成講座はさまざまな場所で開催しており、開催依頼にも応じています。開催日などの詳細は、地域ケアプラザや区役所高齢者支援担当へ問合せください。市認知症サポーターキャラバンの事務局である、認定NPO法人市民セクターよこはまのホームページでも紹介しています。

[まちかどケア](#) [検索](#)



養成講座の様子



介護者のつどい

区内の地域ケアプラザでは、介護をしている人(介護者)が情報交換やリフレッシュをする集まりを開催しています。日時や参加方法などの詳細は、地域ケアプラザへ問合せください。

下田地域ケアプラザでの様子

毎月、同じ曜日・時間に定期的開催しています。介護者の皆さんが同じテーブルを囲み、リラックスした雰囲気の中で行われます。介護にまつわる「あるある」や工夫していることの話で盛り上がり、日頃の苦勞や喜びなどを分かち合ったりします。



介護を考えるぶどうの会

優しく介護ができる社会を目指す、介護者支援グループです。詳細は、区役所高齢者支援担当へ問合せください。

活動内容

- ・地域ケアプラザの「介護者のつどい」に参加
- ・年3回、会報の発行
(介護の実態や工夫、知恵などを掲載)
- ・年1回、学習会の開催
▶今年度の詳細は8ページで
(10月12日(金)14時～15時30分)

するために できること

いつまでも暮らす～



なってみよう

オレンジリング



養成講座では、認知症について「知る」だけでなく、「自分にもできること」も学ぶことができるんだ。気軽に参加してみてね。

養成講座を開催する市民のボランティア講師

認知症キャラバン・メイトの活動

城郷小机地域ケアプラザエリア

城郷小机地域ケアプラザエリアの認知症キャラバン・メイトの皆さんは、学校や企業などから依頼を受け、工夫を凝らした養成講座を開催しています。タクシー会社で開催した養成講座では、寸劇を交えながら伝えため、対応方法をイメージしやすく好評でした。他地区の養成講座などに参加して研究を重ね、より伝わる養成講座になることを目指して熱心に活動しています。



打ち合わせの様子



行ってみよう

認知症カフェ

認知症カフェとは、認知症の人や家族、地域の皆さんが気軽に集える居場所のことです。コーヒーなどを飲みながら世間話を楽しみます。区内には7か所あります。認知症カフェの一覧は、地域ケアプラザや区役所高齢者支援担当で配布しています。



「街カフェ大倉山ミエル」の認知症カフェの様子
(市民ボランティアや大豆戸地域ケアプラザスタッフも参加)

認知症カフェの魅力

認知症カフェでは、参加者同士が「支援する側」・「される側」というのではなく、「お互いにケアし合う対等な関係」でいられます。元気な(認知症の)参加者に引っ張られて、周りも元気になるります。

(「街カフェ大倉山ミエル」の鈴木代表)

認知症講演会

認知症の症状や治療について、理解を深めることができる無料の講演会です。

認知症の診断と予防 ～レッツ、コグニサイズ！～

- 日時** 11月30日(金) 14時～16時
- 会場** 港北公会堂、当日直接会場へ
- 講師** 横浜市総合保健医療センター
地域精神保健部長 塩崎医師



塩崎医師

センターの医師や看護職、介護職などの専門職が、区の認知症初期集中支援チームとして活動しています。認知症の人や認知症が疑われる人を訪問し、専門医療機関の受診や介護サービスの利用支援、状態に応じた助言などを行っています。

困ったら相談しよう

地域ケアプラザや区役所高齢者支援担当では、今回紹介した活動や、高齢者に関するさまざまな相談を受け付けています。

また虐待を受けた高齢者のうち、約7割が認知症といわれています。「近所から怒鳴り声が聞こえる」「叩かれたあざがある」などの心配事も連絡してください。

地域ケアプラザ名	所在地	問合せ
新吉田	新吉田町 6001-6	☎ 592-2151 fax 592-0105
篠原	篠原東 2-15-27	☎ 423-1230 fax 423-1257
高田	高田西 2-14-6	☎ 594-3601 fax 594-3605
下田	下田町 4-1-1	☎ 563-9081 fax 563-9083
大豆戸	大豆戸町 316-1	☎ 432-4911 fax 432-4912
樽町	樽町 1-22-46	☎ 532-2501 fax 533-0025
城郷小机	小机町 2484-4	☎ 478-1133 fax 478-1155
日吉本町	日吉本町 4-10-A	☎ 566-0360 fax 566-0362
新羽	新羽町 1240-1	☎ 542-7207 fax 531-7011

●問合せ 区役所高齢者支援担当(1階11番) ☎ 540-2327 fax 540-2396