

▶ 5～8 ページはなか区版です

なか 8

No.274/2020年

【問合せ】区役所高齢者支援担当
☎224-8167 ☎224-8159

特集

認知症って特別？

お話 杉山 孝博 さん

公益社団法人「認知症の人と家族の会」副代表理事
川崎幸クリニック院長

認知症は特別な病気ではありません。厚生労働省の調査によると65歳以上の4人に1人は認知症または予備軍とされ、だれもがかかる可能性のある病気なのです。

自分や家族、友人、隣人など身近な人が認知症になっても、住み慣れた地域で安心して暮らすために、一人ひとりが正しい知識と思いやりの気持ちをもつことが大切です。

気になる症状はありますか？

- 今日の日付や曜日がわからないことがある
- 住所や電話番号を忘れてしまうことがある
- 何度も同じことを言ったり聞いたりする
- 買い物でお金を払おうとしても計算できないことがある
- ものの名前が出てこないことがある
- 置き忘れ、しまい忘れが多くなった
- 慣れた道で迷ってしまうことがある
- ささいなことで怒りっぽくなった
- ガスや火の始末ができなくなった
- 今まで使っていた洗濯機やリモコンなどを使いこなせなくなった
- 本の内容やテレビドラマの筋がわからないことがある
- 財布や時計などを盗まれたと思うことがよくある
- 会話の途中で言いたいことを忘れることがある
- だらしくなった
- 体の具合が悪いわけではないのに、何もやる気がおきない

6項目以上に心当たりがある場合は、**受診をお勧めします**

出典：「もの忘れが気になるあなたへ 認知症の正しい知識」(発行) 社会福祉法人NHK厚生文化事業団 (監修) 小阪 憲司

● 生活に支障がでたら認知症を考えて

人の名前が出てこないなどの「もの忘れ」は誰にでも覚えがありますが、普通に生活ができます。でも一番親しい家族の名前が思い出せない、大事な出来事を忘れてしまうといったことが続くとなると、生活が混乱してきます。こうした知的機能の低下によってもたらされる生活障害が認知症です。

● 普段と違うと思ったら… 早期発見のめやす

発見が遅れてしまうのは、本人にも家族にも「認めたくない」という思いがあるからです。また、頑固で人の話を聞かない、怒りっぽい、うっかり忘れても気にしないなど、もともとの性格が認知症の症状と区別しにくい人もいます。大切なのは「普段と違う」という気づき。この気づきが早期発見の鍵になりますので、右の表をチェックしてみてください。これだけで判断はできませんが、該当項目がいくつかあるようなら、認知症の可能性が考えられるので、受診をお勧めします。

● 早期診断につなげるために～受診のコツ～

早期診断には多くのメリットがあります。「あんなひどいことを言うのは病気のせいなんだ」と納得できれば家族の気持ちも少し楽になりますし、早期に治療を始めれば症状の進行を遅らせる効果も高くなります。また、本人を説得して受診するのが難しい場合には工夫(時に演技)が必要です。

認知症専門の診療科の受診には抵抗感を持つ人も多いので、かかりつけの内科、「もの忘れ外来」など、できるだけ身近なところを受診するのも効果的です。かかりつけ医から専門の診療科の受診を勧めらうと、本人も案外素直に応じることが多いものです。

介護者が「私の健康診断に付き添って」と本人を病院に同行させる方法も(この場合は診察時に本人と一緒に呼び入れて「せっかくだから血圧を測りましょう」とさりげなく診察や検査に誘導するなど、医師も演技をします)。

本人の前では医師に病状の説明をしにくいものなので、いつごろから異変が見られたか、経過や困っていること、診察時の要望などをメモにまとめて受付時に渡しておくといでしょう。

病院に行きたがらない場合、まずは区役所の「もの忘れ相談」(6ページ参照)などを利用しましょう

● 若くても認知症になることはあります

18歳から65歳までの間に発症する認知症を若年性認知症といいます。私が診察したなかでは20代で発症した患者さんもいました。若い患者さんの場合は、公的サービスの利用につなげるのが難しく(注:介護保険の利用は40歳以上)、経済的な問題も大きいため介護者の悩みはより深刻です。

● 周囲に理解されにくい介護者の苦勞

痛い、つらいという身体的症状は誰しも体験があるので理解できます。寝たきりで動けない病人を介護する人の苦勞も想像がつかます。ところが最愛の家族の顔を忘れてしまうというような症状には理解や想像がおいつきません。また、認知症の人は他人に対してはしっかり受け答えをしたりするので病人には見えないこともあります。「こんなに困っている」と家族が言っても、周囲からは理解されにくいのです。



介護者の気持ちがつらくなれば、それは介護される側の気持ちにも影響します。家族の会などで、介護者同士で気持ちを共有するのもよいかもしれません。認知症になった人とその家族が安心して暮らせるようにするためには、周囲が認知症をよく理解し、本人と介護者の両方を総合的に支えることが必要です。

中区役所

〒231-0021
横浜市中区日本大通35
☎224-8181(代表)

開庁時間

●平日8時45分～17時
●第2・4土曜9時～12時(戸籍課・保険年金課・こども家庭支援課の一部の窓口)

人口・世帯数

151,454人
82,881世帯
(2020年7月1日現在)



中区区政情報

災害情報のほか、中区の旬の話題やイベント情報を発信中



編集・発行

中区役所広報相談係
☎224-8123
☎224-8214



今年は中区制93周年。「93」と中区のマスコット・スウィングーをデザインしたロゴマークです▶

認知症になっても

住み慣れた地域で安心して暮らせるように

わたしたちが
お手伝いします!

キャラバン・メイト

認知症に関する正しい知識を持ち、地域や職場で認知症の人や家族を温かく見守る「応援者」が認知症サポーター。キャラバン・メイトは、その認知症サポーターを養成する講座(以下、講座)の講師として活動する人たちです。応援者を増やし、やさしい社会をめざす地道な活動です。



白井 則子さん

第4地区北部の各町内会
で出張講座を開催

講座では「劇団しんやま」による寸劇を取り入れています。認知症の人とご家族のやり取りを寸劇で観て、自分ならどう対応するか参加者に考えてもらいます。その後、お勧めの対応策を演じて、認知症の人に接する際のポイントを伝達。参加者からは、「実際にどう対応したらよいか分かった」とのお声をいただいています。これからも理解者を増やしながら、さりげなく介護者のお力になれるよう、メイトの仲間と学んでいきたいです。



有賀 実奈子さん

マンションの住民を対象に講座を開催。アロマセラピスト

サポート者になった人からは「家族や知人に認知症のことを伝えたい」、「近隣で見かけた時は声かけや見守りをしたい」など前向きなご意見をいただいています! 普段は高齢者施設でアロマハンドトリートメントを提供するボランティア活動をしています。香りと肌へのタッチは脳に刺激を与え、認知機能低下の予防や改善にも効果的。介護者もリフレッシュできるので、今後はアロマテラピーを活用した講座づくりも考えています。



丹羽 博利さん

脳トレリーダーとして認知症
予防運動の普及に取り組む

私がキャラバン・メイトになった3年後、平成29年度に横浜市老人クラブ連合会で「認知症サポーター10万人計画」がスタート。中区老人クラブ連合会でも、年間500人を目標に養成講座を実施しており、私も講師として参加しています。新型コロナウイルスの感染予防のため「三密は避けて」とされるなか、認知症予防に必要と言われる社会参加と新生活様式の折り合いをどうつけばよいか、悩ましいですね。

キャラバン・メイトの活躍により、横浜市では、地域・学校などさまざまな場所で講座を開催しています。9月開催の講座にもぜひご参加ください!(ページ左下)

認知症初期集中支援チーム

医師を中心とする専門職チームが、医療や介護につながっていない認知症の人や疑いのある人の自宅を訪問し、医療機関の受診や介護サービスの利用を促したり、状態に応じた助言をしたりして、安定的な支援につなげます。

対象者 在宅で40歳以上の認知症の人や疑いのある人で、医療・介護サービスを受けていない人・中断している人

相談窓口 地域包括支援センター または 区役所高齢者支援担当 [詳しくは▶](#)

大石クリニック (中区認知症初期集中支援チーム設置医療機関)

大石クリニックに「認知症初期集中支援チーム」が設置されて3年目を迎えました。心掛けているのは、対象者とご家族、それぞれの人生観や価値観、その個々の生活を大切にすること。相談を希望されたお宅に訪問を重ねて、それぞれの状態にマッチした解決策を見出ししていきます。解決への道のりは山あり谷あり。家族の側か

らみても、思い通りにはいかないこともあるかと思えます。苦しみを抱えているご本人だけでなく、周囲の人も気軽に助けを求められるようなお手伝いができるよう努力しています。ご本人とご家族が安心して納得のできる日々を送れるよう、一緒に問題に取り組んでいきましょう。

大石クリニック 認知症初期集中支援チームの皆さん▶



介護者のための こころの相談

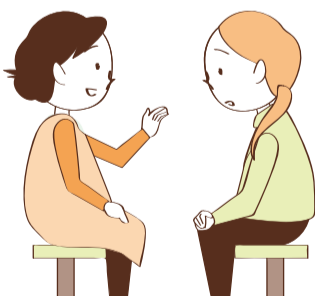
介護不安を解消するためのカウンセリングです。1人50分。臨床心理士がじっくりとお話を伺います。

対象者 認知症などの人を介護する家族

相談窓口 区役所高齢者支援担当

臨床心理士 山下 真里さん

「介護者のための」とあるように、仕事や持病を抱えながらの介護や自分の家庭生活と介護のバランスをどうとるかなどの悩みについて介護者の立場に寄り添いお話を伺うのがこの相談の特長です。悩みが少しでも軽くなるように、一緒に考えさせていただきませう。何から話してよいかわからないという人も、現状の整理をお手伝いしますので、ぜひご利用ください。



臨床心理士 原 祐子さん

「最近、もの忘れが多いけど受診した方がいいの?」「何度も同じことを聞かれて、疲れてしまう」「デイサービスを嫌がる」など、ご家族の状態を心配したり、対応に困ったり、介護者の心にかかる負担は小さくありません。介護にまつわる悩み、イライラや不安による疲労感、ご本人への対応などの相談をお受けし、相談内容に応じて情報提供・ストレスケアのご紹介もしています。

もの忘れ 相談

認知症専門医が医療や対応の相談をお受けします。来所が難しい場合は訪問も行っています。

対象者

もの忘れや認知症について相談したい人、家族

相談窓口

区役所高齢者支援担当

※介護者のためのこころの相談・もの忘れ相談の日時などは、毎月なか情報ひろばでご案内しています。(今月は7ページ)

広げよう認知症理解のWA!

パネル展示、杉山医師のインタビュー動画放映、ヒデ2弾き語りと講話動画放映、クイズラリー

日時 9月14日(月)~18日(金)正午まで

認知症サポーター養成講座

日時 9月15日(火)14時~15時30分・17日(木)10時~11時30分

介護者のためのアロマハンドトリートメント

日時 9月18日(金)①10時~10時45分②11時~11時45分

【共通】場所 区役所7階
予約・申込み 8月17日(月)から区役所高齢者支援担当

相談窓口・機関

区役所高齢者支援担当

☎ 224-8167

☎ 224-8159

若年性認知症 コールセンター

☎ 0800-100-2707

(月~土10時~15時)

地域包括支援センター (地域ケアプラザ内)

- 新山下地域ケアプラザ ☎ 625-1911 fax 625-1865
- 不老町地域ケアプラザ ☎ 662-0161 fax 662-0192
- 麦田地域ケアプラザ ☎ 664-6023 fax 664-6075
- 本牧原地域ケアプラザ ☎ 623-0971 fax 623-0977
- 箕沢地域ケアプラザ ☎ 663-6960 fax 228-1828
- 本牧和田地域ケアプラザ ☎ 622-1211 fax 622-1290

なか情報ひろば

今月11日以降のイベント
などを掲載しています

※特に記載のないものは、無料・事前申込不要・先着順・締切日必着
※区役所あての郵便物は〒231-0021中区日本大通35 中区役所担当部署へ

- 🕒 日時・期間
- 📍 会場
- 👤 対象・定員
- 👶 保育
- 💰 費用
- 📄 申込み
- 🗨️ 問合せ
- ☎️ 電話
- 📠 ファクス
- ✉️ Eメール
- 🚏 バス停
- 🚉 最寄り駅
- 〒 郵便番号・住所
- 📋 行事名
- 👤 氏名(ふりがな)
- 👤 年齢

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、イベントなどが中止・延期・内容が変更になる場合があります。事前に確認してください。

お知らせ

敬老パスの更新は9月から

令和2年度更新の敬老パス納付書・引換券は9月中に対象の人へ順次郵送しますので、しばらくお待ちください。
📍敬老パスコールセンター
☎️0120-656-336
📠03-6800-3757

中消防署定期救命講習

心肺蘇生法、AEDの使い方など実技を交えた講習会。
🕒9月9日(水) 13時30分～16時30分
📍中消防署(山吹町2-2) 📍中区在住・在勤・在学の人20人
💰1,000円
📄8月26(水)までに電話・Eメール(📋・📠・📠・在勤の人は所在地も記入)・来館で
📍中消防署総務・予防課
☎️📠251-0119
✉️sy-nakayobo@city.yokohama.jp

スポーツ

THE BAYS[ACTIVE STYLE CLUB]

中・西区民(在住・在勤)限定の無料

体験プログラム。

- ▶はじめてのヨガ 基本の「き」
🕒9月6日(日)16時15分～17時30分・16日(水)19時～20時15分
📍18歳以上各15人
- ▶キッズスポーツプログラムU-9
🕒9月11日(金)16時30分～17時20分
📍小学1～3年生8人
【共通】📍THE BAYS 地下1階(日本大通34)
📄8月11日(火)から電話・Eメール(📋・参加日・📋・📋・📋・在勤の人は所在地も記入)・来館で
📍同クラブ ☎️663-5280
✉️info@asc.dena-baystars.jp

子育て

横浜子育てサポートシステム 入会説明会

子どもを預けたい人と預かれる人が対象です。会員登録をして、地域で子育てを支援しましょう。
🕒8月13日(木)、29(土)10時15分～11時15分
📍のんびりんこ(住吉町1-12-1belle横浜3階) 📍各6人
📄電話・来館で 📍中区支部事務局(のんびりんこ内) ☎️📠663-0676

子育て応援ボランティア説明会

- 🕒8月21日(金)14時～15時
📍のんびりんこ(住吉町1-12-1belle横浜3階) 📍中区在住の20歳以上5人
📍のんびりんこ
☎️📠663-9715

親子のひろば～親子で気軽に遊びに来ませんか

- 🕒9月8日(火)13時～14時30分

📍野毛地区センター(野毛町3-160-4ちえるる野毛3階) 📍未就学児と保護者
📍区役所福祉保健課
☎️224-8151 📠224-8157

子育て講座～子どものむし歯予防

🕒9月10日(木)14時～15時
📍のんびりんこ(住吉町1-12-1belle横浜3階) 📍中区在住の未就学児と保護者10組
📄8月27日(木)から電話・来館で
📍のんびりんこ ☎️📠663-9715

子どもと保護者の健診など

【会場】中区役所別館(区役所本館隣)2・3階

📍子ども家庭支援課
☎️224-8171
📠224-8159

乳幼児健診

※対象者には個別通知を送付しています

- 🕒4か月児:8月18日(火)、9月1日(火)
 - 1歳6か月児:8月19日(水)・25日(火)、9月8日(火)
 - 3歳児:8月26日(水)、9月2日(水)
- 詳細は個別通知をご覧ください

要予約

乳幼児・妊産婦 歯科相談

- 🕒9月9日(水)①未就学児 13時30分～14時30分
 - ②妊娠中の人・産後1年未満の人14時45分～15時
- 未就学児は歯科健診、ブラッシングなどの相談も
【持ち物】母子健康手帳、歯ブラシ、タオル

プレ・マザーズクラス (両親教室)

※月4回開催。詳しくはHPで

- 🕒9月10日(木)9時30分～12時
- 11月～12月15日に出産予定の妊婦(パートナーもご一緒にどうぞ)先輩ママのお話、お産のしくみと安産のヒント

健康づくりカレンダー

要予約

【会場】記載のないものは中区役所別館(区役所本館隣)2・3階 【費用】金額の記載のないものは無料
【対象】原則、市内在住。*の相談は中区在住・在勤・在学の人。結核検診は原則、中区在住の人

種類	日時	内容・会場・費用など	予約・問合せ
肺がん検診	9月11日(金)9時～11時30分 ※申込締切は9月1日(火)	📍2021年4月1日時点で40歳以上の人30人 ※血痰が出る人は医療機関を受診してください 💰680円(胸部エックス線検査)※減免制度あり(要事前手続き)	福祉保健課 ☎️224-8332 📠224-8157
禁煙相談*	予約時にお知らせします	肺年齢や呼気中一酸化炭素濃度の測定・禁煙についての相談、禁煙外来などの紹介	
健康相談*	予約時にお知らせします	保健師などによる生活習慣病についての相談	
結核検診	予約時にお知らせします	結核の早期発見のための胸部エックス線検査 📍65歳以上の人	
エイズ・梅毒の検査・相談	毎週木曜9時～9時30分 ※受付は9時20分まで	📍市外の人可。匿名で受けられます。感染の疑いのある日から3か月経過してから検査を受けてください	
食生活健康相談	8月20日(木)13時30分～15時30分	栄養士による生活習慣病・その他疾病などについての個別食生活相談(1時間程度)	
子どもの食生活健康相談	8月28日(金)9時～11時	栄養士による離乳食のすすめ方、少食、好き嫌い、やせ、肥満など、幼児食から高校生までの食生活相談	
離乳食教室	8月28日(金)13時30分～15時	📍生後7～8か月ごろ(離乳食2回食)の乳児と保護者 離乳食のすすめ方についてのお話、調理実演など	
①介護者のための こころの相談*	8月21日(金)、9月7日(月) ①13時30分～②14時30分～	認知症の人を介護する家族を対象に、介護不安を解消するためのカウンセリング 📍中区役所本館5階	高齢・障害支援課 ①②:☎️224-8167 ③:☎️224-8166 【共通】📠224-8159
②もの忘れ相談*	8月26日(水) ①14時30分～②15時30分～	もの忘れや認知症で困っている症状についての専門医による相談 📍中区役所本館5階	
③専門医による 精神保健相談*	予約時にお知らせします	精神疾病やこころの健康でお悩みの人、家族などへの精神科専門医による相談	

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、イベントなどが中止・延期・内容が変更になる場合があります。事前に確認してください。

食と健康づくりのボランティア

あなたもヘルスマイトになりませんか

◆ヘルスマイト(食生活等改善推進員) 養成講座(全8回)

食生活、運動、お口の健康、生活習慣病予防、地域活動について学びます。健康づくりの知識を身に付け、一緒に活動する仲間づくりをしていきましょう。



📅10月9日・16日、11月6日・20日、12月11日、1月8日、2月19日、3月12日の金曜13時30分～16時 📍区役所別館3階 🏠区内在住の人20人 料1,210円 あり(要予約) 申8月11日(火)から電話・FAX(行・各・市・区)で 区役所健康づくり係 ☎224-8332 fax224-8157

しあわせの食育レシピ No.44
★毎月19日は「食育の日」★

●さば缶のスペイン風オムレツ●

中区ヘルスマイトから健康レシピをご紹介します

さば缶レシピ第2弾!良質なたんぱく質がたっぷりのボリュームある1品。香りと酸味の効いたソースが、食欲をそそります!



〈材料〉2人分

- 卵……………2個
- さばの水煮缶……………1/2缶
- キャベツ……………中2枚
- ミニトマト……………4個
- ピザ用チーズ……………大さじ2
- 牛乳……………大さじ1
- 塩・こしょう……………少々
- オリーブ油……………大さじ1/2

- ソース
 - プレーンヨーグルト…大さじ1
 - マヨネーズ……………大さじ1
 - にんにく(おろし)……………少々

(1人分) エネルギー…275kcal 塩分…1.2g 副菜(野菜など)…70g

区役所健康づくり係 ☎224-8332 fax224-8157

〈作り方〉

- ① キャベツは1cm角、ミニトマトは1/2に切り、さば缶は汁をきり、ほぐしておく。
- ② ボウルに卵を溶きほぐし、①、チーズ、牛乳、塩・こしょうを加えてよく混ぜる。
- ③ 小さめ(直径20cmくらい)のフライパンにオリーブ油を熱し、②を流し入れる。
- ④ 中火で全体を混ぜ、半熟状になったらふたをして弱火で3分焼く。上下を返したらふたをしてさらに3分焼き、火を止めて2分程度蒸らす。
- ⑤ ソースの材料をよく混ぜ、切り分けた④にかける。

あなたの街の老人クラブ 第1回

老人クラブってどんなところ?

老人クラブの魅力や、さまざまな活動を紹介します。興味がある人はお問い合わせください。

老人クラブとは、おおむね60歳以上の人なら、どなたでもいつでも入会できる高齢者の自主組織です。中区には53クラブ、約4,000人の会員が在籍し、スポーツ・ボランティア・趣味のグループなどで元気に楽しく活動しています。活動は機関紙「みちしお」でも紹介しています。コミュニティハウスや地区センター、麦田清風荘、中区役所(5階51番窓口)に置いてありますので、ぜひご覧ください。



▲認知症サポーター養成講座



▲ノルディックウォーキング

こんな人にオススメ!

- 何かを始めたい
- いつまでも元気でいたい
- 充実した人生を送りたい
- 地域に同世代の友人が欲しい

区中区老人クラブ連合会事務局 ☎fax681-8480

施設からのお知らせ

施設のMAP 情報はこちら



※特に記載のないものは、無料・事前申込不要・先着順・締切日必着
※アイコン説明はP7に記載しています。

今月11日以降のイベントなどを掲載

横浜吉田中学校コミュニティハウス

山田町3-9(伊勢佐木長者町駅)
☎fax262-2629
休 毎週月曜・木曜

◆陶芸教室(全5回)

手で器を作ります(ろくろは使いません)。📅8月30日、9月13日・27日、10月11日・25日の日曜13時30分～16時 🏠10人 料5,000円
申8月12日(水)から電話・来館で

大鳥中学校コミュニティハウス

本牧原22-1(本牧原)
☎fax624-1651
休 毎週火曜・木曜

◆おはなしの時間

絵本やお話・わらべうたを楽しみましょう。📅9月9日(水)15時30分～16時 🏠30人

山元小学校コミュニティハウス

山元町3-152(山元町2丁目)
☎fax212-9099
休 毎週火曜・金曜

◆ゆったりヨガ

📅9月5日(土)10時～11時 🏠10人
料100円 申8月12日(水)から電話・来館で

◆初めて絵手紙～初心者の方歓迎

📅9月9日(水)9時30分～11時30分 🏠10人 料800円 申8月12日(水)から電話・来館で

フォーラム南太田

南区南太田1-7-20(南太田駅)
☎714-5911 fax714-5912
休 毎月第3月曜

◆女性としごと応援デスク

▶女性の労働サポート相談
📅9月19日(土)①13時～、②14時～、③15時～ 🏠各1人
▶キャリア・カウンセリング
📅9月25日(金)①10時～、②11時～、③13時～、④14時～ 🏠各1人
【共通】📅各回50分程度 あり(有料・要予約) 申8月11日(火)から電話・来館で

善意銀行

<5月8日～6月9日受付分(敬称略)>
徳永 福次、三友会 ボランティアネットワーク21神奈川、匿名1件
あたたかいご寄付をありがとうございました。
区中区社会福祉協議会
☎681-6664 fax641-6078

*新型コロナウイルス感染症拡大防止の取り組みに伴うイベント中止などを受け、なか区版はページ数を減らして発行しています。また、「歴史の散歩道」など連載コラムについても休載します。

中区明るい選挙推進 作文コンクール作品募集

部門ごとに金・銀・銅賞を表彰します。応募者全員に参加賞も。

【募集テーマ】(題は自由)

- ①小学生A(1～3年生)部門「わたしのまちのすきなところ」(800字程度)
- ②小学生B(4～6年生)部門「より良いまちをつくるために私たちにできること」(1,200字程度)
- ③中学生部門「選挙について考える」(1,200字程度)

※作品に学校名・学年・クラス・氏名(ふりがな)を明記 🏠中区在住・在学の小・中学生 申9月1日(火)までに学校を通じて応募。区外通学生は9月8日(火)までに区役所統計選挙係へ 区同係 ☎224-8117 fax224-8109

今月のポレポレグッズ

中区障害者地域作業所等製品

8月28日(金) 11時～13時30分 区役所別館1階玄関ホール

活動ホーム・えん、ろばの家、ホップステップゆとりが販売します。



写真はホップステップゆとりの販売品です。コースター、マグネット、バッジ、毛虫のけむけむ(各300円)

区役所障害者支援担当 ☎224-8165 fax224-8159