

親が 認知症かも… と思ったら

ご家族の“もの忘れ”が気になった時に、
相談しやすいようにと思い、この冊子をつくりました。

認知症は時間とともに進行する病気ですが、
早く見つけて早く対応すれば、
その人らしい充実した暮らしを長く続けることができます。
ご家族だけで抱え込まず、早めに相談してみましょう。



もくじ

- ♥ 「今までとはちがう」と感じるものがあったら …… 1ページ
- ♥ 認知症とはどんな病気? …… 2ページ
- ♥ まずは、かかりつけ医に相談しましょう …… 3ページ
- ♥ 認知症や介護について悩んだら …… 4ページ
- ♥ 困ったときの対応について …… 5ページ
- ♥ 介護者のつらい …… 6ページ
- ♥ お問合せ先 …… 最終面

「今までとはちがう」と 感じるがあったら…

「今までと違う」
という家族の気づきは
とても大事だよ。



本人だけでなく、家族など周囲の人も「今までとは違う」と感じるがあったら、その変化を見逃さないようにしましょう。

もの忘れ

- 何度も同じ話をしたり、質問する
- しまい忘れや置き忘れが増え、いつも探し物をしている



意欲がなくなる

- 今まで好きだったことへの興味がなくなった
- 身だしなみに気がつかわなくなった



慣れていることが できなくなった

- 料理や洗濯など、今までできていたことの段取りが悪くなった
- 家電製品の使い方がわからなくなった



不安感が強い、 人柄が変わる

- ひとりになると怖がりたり寂しがったりする
- ささいなことで怒りっぽくなった



認知症とはどんな病気？

誰でも年齢とともに、もの覚えがわるくなったり、人の名前が思い出せなくなったりします。こうした「もの忘れ」は脳の老化によるものです。

しかし、認知症は何らかの病気によって、脳の神経細胞が壊れるために起こる症状や状態をいいます。そして認知症が進行すると、理解する力や判断する力がだんだんとなくなって、社会生活や日常生活に支障が出てくるようになります。

◆「年相応によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い

	年相応による「もの忘れ」	認知症による「もの忘れ」
体験や出来事	一部 を忘れる 食事の後、何を食べたかを忘れることもある	すべて を忘れる 食事の後、食べたこと自体を忘れる
もの忘れ	自覚がある 自分で、忘れていたことに気がつくことがある	自覚がない 忘れていたということがわからない
身近な人や場所	わかる 家族や自分の家などがわからなくなることはない	わからない 家族や自分の家などがわからなくなる

認知症を引き起こす病気はさまざまです。代表的なものは、アルツハイマー病、脳血管障害、レビー小体病、前頭側頭葉変性症（ピック病など）です。

原因となる病気によって、症状の現れ方や治療・対応に違いがあります。

認知症には
いろんな種類が
あるよ。



まずは、かかりつけ医に 相談しましょう

早めに受診して適切な治療をすることで、進行を遅らせることや、家族や周囲の人が適切に対応できるようになることがあります。

まずは、普段の様子を知っているかかりつけ医に相談し、必要な場合は、専門医療機関を紹介してもらいましょう。

もし、本人がどうしても受診に抵抗があるようなら、まずご家族が相談してみましよう。

こちらでも医療などの相談ができます

● 横浜市認知症疾患医療センター

認知症の専門機関の1つです。市内に9か所設置されています。

認知症の病気や治療、介護などについて電話や面談（要予約）による相談に応じています。

（市内9か所中、近隣3か所を掲載）

* 祝日・年末年始を除く

病院名	相談室名／電話番号	受付時間など
横浜栄共済病院 （栄区桂町132）	患者サポートセンター ☎045-891-2171（代表）	月～金曜日 9時～17時
横浜国立大学付属病院 （金沢区福浦3-9）	患者サポートセンター ☎045-787-2852（直通）	月～金曜日 9時～17時
横浜舞岡病院 （戸塚区舞岡町3482）	医療相談室 ☎045-822-2169（直通）	月～土曜日 9時～17時

● もの忘れ検診（無料）

市内にお住まいの65歳以上の方を対象に、もの忘れ検診（認知症簡易検査）を無料で実施します。

【対象】65歳以上の市民 【実施医療機関】市内医療機関

詳細は、栄区役所（高齢・障害支援課）、地域包括支援センター（地域ケアプラザ）へお問い合わせください。

本人が自分の症状に
あまり気づいて
いないこともあるので、
家族からの情報が
大事だよ。



相談や受診の際に伝えたいこと

- 以前と様子が違うと思った時のこと（いつから、どのように）
- 普段の様子で困ること
- 今飲んでいるお薬

認

知症や介護について 悩んだら…

悩みは話すと
楽になるよ



「家族が認知症かもしれない」「認知症と言われたけどどうしたらいいの」「介護のことで不安なことがある」など、悩みを抱えているときは、早めに相談機関に相談しましょう。

\\ ちょっとしたことでもお気軽にご相談ください。 //

地域包括支援センター（地域ケアプラザ）

栄区役所（高齢・障害支援課）

高齢者の生活や介護に関することなどの総合相談窓口です。

介護サービスや福祉サービス、金銭管理のサポートなどの相談も受け付けています。

* 横浜市では地域包括支援センターは、地域ケアプラザと一部の特別養護老人ホームに設置されています。

問合せ先 最終面参照

今までの生活を支えるために

介護保険サービスを上手に使いましょう

- 介護の方法に関する相談
- 介護サービスの利用方法（ヘルパー、デイサービス等）

問合せ先 ● 地域包括支援センター（地域ケアプラザ） ● 栄区役所（高齢・障害支援課）

もの忘れ相談

- 嘱託医による相談（要予約） 認知症が心配されている方やご家族が対象です。

認知症初期集中支援チーム

- 医療や介護サービスにつながりにくい方への訪問・相談を専門的に行います。

問合せ先 栄区役所（高齢・障害支援課）

♥ 電話相談

コールセンター名	電話番号	受付時間など
よこはま認知症 コールセンター	☎045-662-7833	〈火・木・金〉10時～16時 * 祝日を含む、年末年始を除く
かながわ認知症 コールセンター	☎0570-0-78674	〈月・水〉10時～20時 〈土〉10時～16時 * 祝日を含む、年末年始を除く
若年性認知症 コールセンター	☎0800-100-2707	65歳未満の方の相談 〈月～土〉10時～15時 * 祝日・年末年始を除く



困ったときの対応について

認知症になっても何もわからなくなるわけではありません。

何かがおかしいというのは本人もわかっていることがあります。

怒ったり否定したりせず、対応してみましょう。

困ったら
抱え込まずに
相談しよう。



こんなとき

「同じことを
何度も聞いてくる」



どうする?

何度も聞くことは、本人が気になっていることかもしれません。

同じ内容の話を繰り返しても、責めず、初めてのように対応しましょう。

「責められて辛かった」「優しくされてうれしかった」などの感情は残ります。できるだけ、穏やかに声をかけて、よい気分を残すことも大切です。

こんなとき

財布などをなくして家族に
「盗った」と言い出す



どうする?

介護をしている家族など、身近な人が犯人として疑われることがあります。訴えに耳を傾けて一緒に探しながら関心を他にそらしましょう。また、さがしものは本人が見つけれられた形にもっていきましょう。

こんなとき

食べたはずなのに
「ごはん、まだ?」



どうする?

「もう少し待っててくださいね」などと伝え、別のことをしてもらって関心をほかにそらしましょう。ちょっとした間食を用意するのも満腹感を呼び覚ます一案です。

「さっき食べました」は逆効果です。

介護者のつどい

ひとりで抱え込まないことが大切です。家族だけでも参加できる場もあります。

栄区内

つどい ● 介護者のつどい

認知症などの人の介護をしている家族などが集まり、情報交換や交流を行っています。

問合せ先 各地域ケアプラザへ



認知症家族の会

● 公益社団法人 認知症の人と家族の会 神奈川県支部

開設日 月・水・金曜日 10時～16時(年末年始を除く)

問合せ先 ☎ 045-548-8061 FAX 045-548-8068

認知症の人を介護している家族、専門職、ボランティアなどが会員となって、家族の集い、電話相談、介護セミナーなどを行っている全国的な組織です。同じ悩みをもつ家族同士の気持ちの共有や情報交換を行うことができます。

● 若年性認知症家族会・^{ほし}彩星の会

開設日 月・水・金曜日 11時～15時(祝日・年末年始を除く)

URL <https://hoshinokai.org>

問合せ先 ☎ 03-5919-4185 FAX 03-6380-5100

65歳未満で発症する認知症を若年性認知症と言います。専門職や市民を交えて交流支援する場を作るなど活動をしています。

電話相談も受けています。奇数月に定例会を開催しています。

● 若年性認知症よこはま南部のつどい「^{えふう}笑風の会」

公益社団法人 認知症の人と家族の会 神奈川県支部が運営開催しています。

お問合せ先

栄区役所(高齢・障害支援課 高齢者支援担当)

住所 栄区桂町303-19

電話 045-894-8415

FAX 045-893-3083

受付時間 8時45分～17時(土日祝日、年末年始を除く)

来所の場合は、
事前にお問い合わせ
ください。

栄区 地域包括支援センター(地域ケアプラザ)

開館時間 <月～土曜日>9:00～21:00 <日曜・祝日>9:00～17:00

休館日 年末年始、施設点検日 * ケアプラザにより異なります

名称	対象地域	所在地	電話番号・FAX
豊田 地域ケアプラザ	飯島町、長沼町、金井町、 本郷台一・二・三・四・五丁目	飯島町 1368-10	☎ 045-864-5144 FAX 045-864-5904
笠間 地域ケアプラザ	笠間一・二・三・四・五丁目 笠間町、長尾台町、田谷町	笠間 1-1-1	☎ 045-890-0800 FAX 045-890-0864
中野 地域ケアプラザ	鍛冶ケ谷一・二丁目、中野町、亀井町、 尾月、元大橋一・二丁目、東上郷町、 若竹町、上郷町(千載橋以北)、 鍛冶ケ谷町(中野町隣接)	中野 400-2	☎ 045-896-0711 FAX 045-896-0713
野七里 地域ケアプラザ	犬山町、野七里一・二丁目、 上之町、庄戸一・二・三・四・五丁目 長倉町、上郷町(千載橋以南)	野七里 1-2-31	☎ 045-890-5331 FAX 045-890-5332
桂台 地域ケアプラザ	桂台北、桂台中、桂台西一・二丁目、 桂台東、桂台南一・二丁目、公田町※	桂台中 4-5	☎ 045-897-1111 FAX 045-897-1119
小菅ケ谷 地域ケアプラザ	小菅ケ谷一丁目※・二丁目※、 小菅ケ谷三・四丁目、 小山台一・二丁目、柏陽、 鍛冶ケ谷町(中野町隣接を除く)、 小菅ケ谷町※	小菅ケ谷 3-32-12	☎ 045-896-0471 FAX 045-896-0472
本郷台駅前 地域ケアプラザ	桂町、公田町※、 小菅ケ谷一丁目※・二丁目※、 小菅ケ谷町※	小菅ケ谷 1-5-4 (SAKAESTA内)	☎ 045-392-5157 FAX 045-392-5183

※のついている町の担当地域ケアプラザについてはお問い合わせください。