

地域包括支援センターより

認知症について

早めの対応で
安心して暮らせる環境づくり

「あれっ?と思ったら」

からだの病気・症状と同じように、
早めに診断し治療や適切な対応をとることで
その後の症状・進行を緩やかにします

いろいろな認知症

アルツハイマー型認知症

新しいことを覚えられない
ごく最近の事を覚えていない

レビー小体型認知症

無いものが見える(幻視)
手が震える・転びやすい・動作が鈍くなる
(パーキンソン症状)

夢を見て寝ぼける(REM睡眠行動障害)

血管性認知症

比較的急速に物忘れとともに次のような
神経症状が合併します

- ・手足が動かない、感覚が鈍い
- ・言葉が出ない
- ・飲み込みが悪い etc

アルツハイマー型 認知症の特徴

新しいことを覚えることができない

思い出せないのではなく**覚えられない**
発症後からの記憶が障害される(古いこ
とはわりと覚えている)

進行すると・迷子、着替えができない、
道具や器具の操作がわから
ない、計画を立てて物事
を進められない etc

年齢相応のもの忘れとの違い
日常生活に支障をきたします!

医療受診

認知症の診療を行う医療機関

- ・かかりつけ医
- ・心療内科・精神科、神経内科、脳神経外科 など

- ・もの忘れ外来
- ・認知症疾患医療センター(横浜市内9ヶ所)

受診に困っている時は相談を・・・

お住まいの地域包括支援センター・区役所へ

- ・横浜市「もの忘れ検診」
- ・認知症初期集中支援チーム
- ・よこはま認知症コールセンター

認知症になっても安心して暮らせるまちづくり

認知症の当事者やそのご家族が安心して暮らせるまちづくりは、
すべての人にとって住みやすいまちづくりにつながります。
その第一歩は認知症・認知症の方への**<正しい理解>**です。
新杉田地域ケアプラザではあなたの一歩を支援する
「認知症サポーター養成講座」を不定期に開催しております。
気軽にお問合せください。 電話:045-771-3332

監修 杉田いなほクリニック
院長 都甲 崇 医師

横浜市版オレンジガイド
認知症ケアパスガイド
お近くのケアプラザにて配付中

熱中症 予防

暑さ対策と水分補給

「予防が大切! 熱中症」

高齢者は熱中症になりやすい

高齢者は子どもや若年者に比べ ①体内の貯水量が少なく ②暑さや
のどの渇きを感じにくく ③暑さに対する調節機能が低下していること
があるため、熱中症になりやすく注意が必要です。
厚生労働省「高齢者のための熱中症対策」

熱中症対策は とってますか

熱中症対策は万全ですか?
右のチェックリストで確認
してみましょう!

- ★エアコン活用が有効
- ★室温は26~28℃
- ★1日の水分摂取は1.2L
を目安に十分摂りましょう
- ★1日3食摂り、朝食に汁物
を付けましょう
- ★外出予定の前日から水分
・食事を意識して摂りま
しょう

☐ エアコン・ 扇風機を上手に 使用している	☐ 部屋の温度を 測っている	☐ 部屋の風通しを 良くしている	☐ こまめに 水分・塩分を補給 している
☐ シャワーや タオルで体を 冷やす	☐ 暑い時は 無理をしない	☐ 涼しい服装をしている 外出時には日傘、帽子	☐ 涼しい場所・ 施設を利用する
☐ 緊急時・困った 時の連絡先を 確認している	MEMO 緊急連絡先 000-0000-0000 000-0000-0000 000-0000-0000		



厚生労働省
熱中症予防のための情報・資料サイト



環境省
熱中症予防情報サイト



横浜市
「熱中症に気をつけよう」

特殊詐欺 急増中!

不安になったらすぐ相談を

まず電話を切って深呼吸!

分電盤や屋根の「無料点検」を口実に訪問し高額修理を勧
誘する手口や、「●●警察署の者ですが…」と警察官を装
い、名義口座が犯罪に使われたと言って現金や通帳をだま
し取る手口が報告されています!

不安になったら、一人で悩まず、すぐに
身近な人や警察、地域ケアプラザへご相談ください!

⚠ 危険なキーワード ⚠

「今すぐに」「今日中に」
「他の人に言ってはいけない」

警察相談ダイヤル

☎ #9110

消費者ホットライン

☎ 188

新杉田地域ケアプラザ

☎ 045-771-3332

