

## 葉山町・逗子市所在の認知症の診療を行う医療機関

	医療機関名	住所	電話番号	休診日等
1	加藤メディカルアーツクリニック	葉山町一色1532	046(875)1552	木、日、祝、土午後
2	葉山のむらクリニック	葉山町一色2154-2	046(875)8615	木、日、祝、土午後
3	岩崎クリニック	葉山町堀内825-3	046(875)0036	水、日、祝、土午後
4	竹田医院	葉山町堀内1426-4	046(876)1939	月、木、祝、水・日午後
5	斉藤内科医院	葉山町堀内1810	046(875)0505	木、日、祝、月・火・水・金・土午後
6	水嶋医院	逗子市逗子1-11-8	046(871)3168	水、日、祝、土午後
7	島田内科医院	逗子市逗子1-6-22	046(871)7078	水、日、祝、土午後
8	逗子銀座通りクリニック	逗子市逗子1-7-3	046(870)3401	水、日、祝
9	逗子メンタルクリニック	逗子市逗子1-8-26	046(872)2928	月、日、祝、水・木・土午後 ※予約制
10	逗子脳神経外科クリニック	逗子市逗子1-11-23	046(876)6364	木、日、祝、土午後
11	にへい内科クリニック	逗子市逗子2-5-2	046(872)6500	日、祝、木・土午後
12	そらうみクリニック	逗子市逗子5-6-7 興和第二ビル3F	046(887)0268	木、日 ※予約制
13	湘南内科ペインクリニック	逗子市逗子5-6-18	046(872)2611	木、日、祝
14	みかべ脳神経外科クリニック	逗子市逗子5-14-8	046(872)9212	水、日、祝、火・木・土午後
15	青木病院	逗子市桜山6-1336	046(873)6555	日、祝
16	ハイランドクリニック	逗子市久木8-13-30	046(871)9420	水、日、祝、土午後
17	湘南記念小坪クリニック	逗子市小坪3-2-1	0467(60)0321	土、日、祝
18	東逗子医院	逗子市沼間2-10-29	046(871)4355	第3木曜(不定期)、日、祝、水・土午後

### お問い合わせ先

**葉山町 福祉課 介護高齢係**

葉山町堀内2135番地

電話 046-876-1111 (内線 232~234)

# 知ってあんしん 認知症ガイドブック (認知症ケアパス)

医学監修：えんどう ひでとし 遠藤 英俊 国立長寿医療研究センター  
内科総合診療部長



この冊子は、認知症の方とご家族の不安を少しでも軽くできるように、認知症の進行状況に応じて、どのようなサービスや支援を利用できるのかを「認知症ガイドブック」(認知症ケアパス)としてまとめたものです。

このガイドブックを活用し、認知症について理解していただくとともに、認知症になっても、住み慣れた地域でできる限り自分らしい生活を送っていただければ幸いです。

**葉山町**



【知識編】  
認知症を  
予防する  
ために

生活習慣病を予防・改善することは、認知症の原因であるアルツハイマー病や脳血管障害を防ぐことにも効果的であることが分かってきています。また、活動的な生活を心がけて脳に刺激を与えることも大切です。

バランスよく食べましょう

塩分や脂質のとりすぎに注意して、肉や魚、野菜などバランスのとれた食事を心がけましょう。また、栄養不足は老化を進めてしまいます。

食べすぎは禁物ですが、栄養不足にも注意しましょう。



体を動かす習慣をつけましょう

体を動かすことで、脳への血流が増え、脳細胞の活性化につながると言われています。

ウォーキングなどの有酸素運動は肥満や生活習慣病の予防にも効果的です。1日30分以上・週3回のウォーキングをめやすに行いましょう。



脳を活発に使う生活をしましょう

本や新聞などを読む、日記をつける、旅行の計画を立てて実行するなど、頭を使って脳に刺激を与える生活を心がけましょう。

地域活動へ参加して人との交流を続けることや、趣味に打ち込むことも大切です。



休養も大切です

体だけでなく、脳の休養も大切です。1日30分程度の昼寝はアルツハイマー病の予防に効果的です。

長時間の昼寝は逆効果なので注意！



禁煙をこころがけましょう

たばこは動脈硬化を進め脳血管障害を引き起こすほか、アルツハイマー病の原因にもなることが分かっています。

そのほか、喫煙を続けることで肺がんや呼吸器疾患、歯周病などの健康リスクが増えてしまいます。



歯みがき・口の中のケア

歯みがきや、入れ歯の手入れをしっかりと、健康な歯を保つことは認知症予防にもつながります。

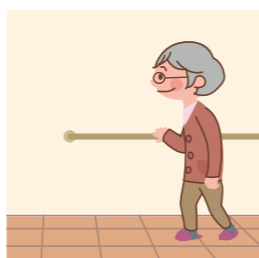
よく噛んで食べることは脳に刺激を与えるうえに、血糖値の上昇が抑えられて生活習慣病予防にも！



寝たきりにならないための転倒防止

高齢者は転倒による骨折から寝たきりになり、生活が不活発になることで認知症を招いてしまうことがあります。

転びにくい服選びや家の中の段差の解消など転倒予防を心がけましょう。また乳製品などカルシウム豊富な食品をとり、骨折しづらい体づくりを心がけることも大切です。



【対応編】  
認知症の方への  
接し方

認知機能が低下することで、いろいろなことが分からなくなっているようでも、その人らしさや感情が無くなっているわけではありません。関わり方次第では介護者を悩ませる行動・心理症状の多くを和らげることができます。

ポイント①

気持ちによりそい自尊心を傷つけない

一見理解できない行動にも本人なりの理由があります。頭ごなしに否定したり怒ったり、または子ども扱いしたりすると自尊心を傷つけてしまい、その出来事自体は忘れてもいやな思いをしたという感情だけは残ってしまいます。

本人の気持ちを理解するように努めて、その気持ちに寄り添った対応を心がけましょう。

まずは「そうですね」と一度受け入れることから始めましょう。



ポイント②

本人のペースにあわせる

認知症になってもゆっくりであればできることも多いので、本人の様子をよく見て、焦らせたり急がせたりしないようにしましょう。

また、一度にたくさんのことを言うと認知症の方を混乱させてしまいます。ゆっくりとシンプルに、分かりやすく伝えることを心がけましょう。



環境が変わることは症状を悪化させると言われています。なじみの環境を保つことも大切です。

ポイント③

笑顔でにこやかに接する

理解はできていなくても表情や感情は伝わります。笑顔で接することで認知症の方も安心できます。

多少困った行動をとってもなるべく笑顔で接するよう心がけてください。



認知症の方の抱える不安をやわらげ、寂しい思いをさせないためにスキンシップも大切です。

ただし、認知症の介護に絶対はありませんし、今日うまくいった対応が明日もうまくいくとは限りません。「こうすべき」、「こうしてはいけない」とあまり思い込まずに関わり方のヒントとして参考にしてください。

# 認知症の方とご家族に適時、適切なサービスと情報提供を行います

認知症の症状に応じた対応・支援体制を認知症ケアパスといいます。認知症を引き起こす疾患や身体状況などにより、必ずしもこの通りになるわけではありませんが、ご本人の様子により大まかな状況を把握していただき、今後を見通す参考としてください。認知症の相談はまずは地域包括支援センターや市区町村の窓口をお願いします。

認知症の段階	境界状態～軽度認知症	中程度認知症	重度認知症	
本人の様子	<input type="checkbox"/> 同じことを何度も聞く <input type="checkbox"/> 探しものの時間が増える <input type="checkbox"/> 約束を忘れる <input type="checkbox"/> 買い物時、小銭が使えない	<input type="checkbox"/> 日付・曜日が分からない <input type="checkbox"/> 気分のムラが目立つ <input type="checkbox"/> 同じ食品をいくつも買ったり、食品をくさらせる <input type="checkbox"/> 家電の使い方が分からなくなる	<input type="checkbox"/> 電話の対応や留守番ができない <input type="checkbox"/> 料理が作れない <input type="checkbox"/> (同じものばかり作る) <input type="checkbox"/> 被害妄想が出て来る <input type="checkbox"/> 道に迷うことがある	<input type="checkbox"/> 介護や支援に抵抗する <input type="checkbox"/> 服薬できない <input type="checkbox"/> 家に帰れない <input type="checkbox"/> 排泄の失敗 <input type="checkbox"/> 家族の顔・名前が分からない <input type="checkbox"/> 発語が減る <input type="checkbox"/> 着替え・身支度ができない <input type="checkbox"/> 寝たきり生活になる <input type="checkbox"/> 食べたり飲んだり困難
相談	認知症チェックサイト → 町ホームページ「認知症ケアサイト」 地域包括支援センター(認知症地域支援推進員) 堀内・長柄地区 ☎877-5324 木古庭・上山口・下山口・一色地区 ☎878-8905 (必要に応じて) 認知症初期集中支援チーム → 認知症の知識を持つ専門職が支援します ※詳細は地域包括支援センターへお問い合わせください ケアマネジャー(介護支援専門員) 葉山町福祉課 ☎876-1111 かながわ認知症コールセンター(神奈川県) → 認知症全般の電話相談 ☎0570-0-78674			
介護予防・居場所づくり	認知症予防教室・知識の普及 はやま住民福祉センター ☎875-9889 オレンジカフェ(認知症カフェ) → 認知症当事者・家族向けの会(葉山オハナデイサービスセンター ☎876-0872)(SOMPO ケア ラヴィーレ葉山 ☎876-1965)(葉山町地域包括支援センター ☎877-5324)(葉山町地域包括支援センター 清寿苑 ☎878-8905)			
安否確認・見守り	民生委員 認知症サポーター(葉山町福祉課 ☎876-1111) 配食サービス(葉山町福祉課 ☎876-1111) 緊急通報システム(葉山町福祉課 ☎876-1111) 認知症等行方不明SOSネットワーク			
生活支援	消費生活センター → 振り込み詐欺、消費者被害(かながわ中央消費生活センター ☎045-311-0999) 社会福祉協議会 葉山あんしんセンター → お金の管理や成年後見制度のこと ☎875-9889 成年後見制度			
介護保険	介護保険の申請は葉山町福祉課 ☎876-1111			
医療	かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局 専門医療機関、認知症疾患医療センター 久里浜医療センター ☎848-1550			
家族支援	オレンジカフェ(認知症カフェ) → 認知症当事者・家族向けの会(葉山オハナデイサービスセンター ☎876-0872)(SOMPO ケア ラヴィーレ葉山 ☎876-1965)(葉山町地域包括支援センター ☎877-5324)(葉山町地域包括支援センター 清寿苑 ☎878-8905) 認知症の人と家族の会 神奈川県支部 ☎044-522-6801 若年性認知症支援コーディネーター ☎848-2365			