



認知症 やさしいまなざし あったかハート

認知症であっても安心して暮らし続けるためには、周囲の人が認知症について理解し、偏見をもたず、やさしいまなざしで見守ることが大切です。

今、あなた自身ができることを始めてみませんか？

■認知症とは

認知症は単なる老化ではなく、さまざまな原因によって起こる脳の病気です。脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりするために生活に支障が出てきます。

■認知症の兆しについて

「年のせいかも…」と思っても、次のような兆しがあれば、一度相談してください。

- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 慣れた道でも迷うことがある
- ささいなことで怒りっぽくなった
- 下着を替えず身だしなみを構わなくなった

出典：「認知症の人と家族の会」作成パンフレット「家族が認知症ではないかと心配しているあなたへ」

■これらの症状にアレ？ と感じたときには…

認知症を放っておくと、症状を悪化させてしまいます。早期治療により進行をゆるやかにすることも期待できます。認知症に思い当たることがあれば、かかりつけ医や専門医（精神科・神経内科）に相談しましょう。

早期
発見

早期
診断

早期
治療



認知症の診療を行う医療機関ガイド

検索

認知症に関する医療機関の情報をホームページで見ることができます。活用してください。

■認知症の相談は…

相談窓口

- ・地域包括支援センター
- ・区役所高齢（・障害）支援課

電話による相談

- ・よこはま認知症コールセンター
認知症の介護経験者や、専門家があなたの認知症に関する相談に対応します。（無料・守秘義務厳守）

なやみさよなら

<電話番号> **662-7833**

<相談時間> 火・木・金曜 10時～16時

（祝日を含みます。年末年始は除きます）

ひとりで悩まず、抱え込まず… 相談してください！

どこに受診したらよいか
わからない。

親が認知症かも…。
どうすればいいの!?



同じ悩みをもつ
仲間が欲しい。

★認知症サポーター養成講座を受けてみませんか？

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、あたたかい気持ちで本人や家族を見守る応援者です。NPO法人市民セクターよこはまのホームページで開催予定を案内しています。



電話 222-6539 FAX 222-6502

市民セクターよこはま 認知症サポーター

検索