



# ホット・ぽっと

Vol.29

## 目次

- 1...令和元年度 利用者満足度調査結果 速報
  - 2...認知症とは?~素朴な疑問に、認知症疾患医療センターの専門医が答えます~
  - 3...「リワークプログラム」と「ぽーとなー」のご案内
  - 4...しらさぎ苑 通所リハビリテーション
- 季節のおすすめ食材① 「菜の花」

写真: インド アーグラのタージ・マハールチケット売り場より  
 撮影: 安増 栄恵 (地域精神保健部 デイケア係)

## 1

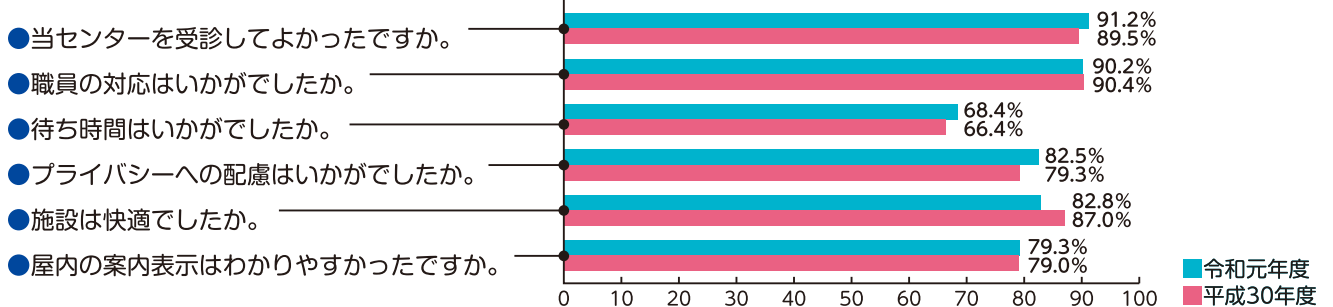
# 令和元年度 利用者満足度調査結果 速報



外来部門・通所部門ともご利用者の皆様から高い評価をいただきました

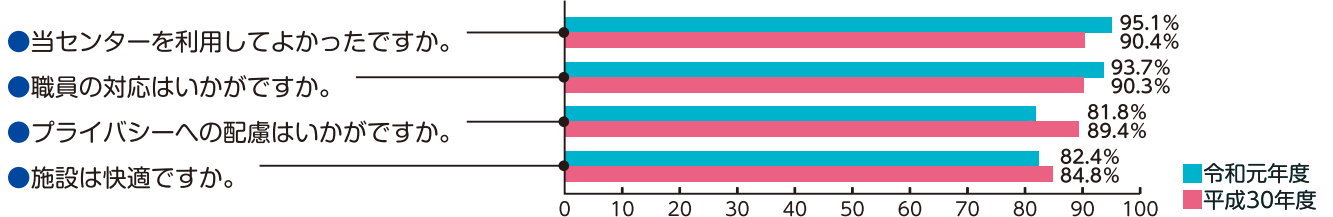
### 外来部門

有効回答数に対する「とてもよい」と「よい」の割合は次のとおりで、概ね良い評価をいただきました。



### 通所部門

有効回答数に対する「とてもよい」と「よい」の割合は次のとおりで、概ね良い評価をいただきました。



この調査結果を踏まえ、引き続きご利用者の皆様に満足していただけるよう取り組んでまいります。特に昨年度より満足度が下がった「施設の快適性」や通所部門の「プライバシーへの配慮」につきましては改善に努めてまいります。

# 認知症とは？

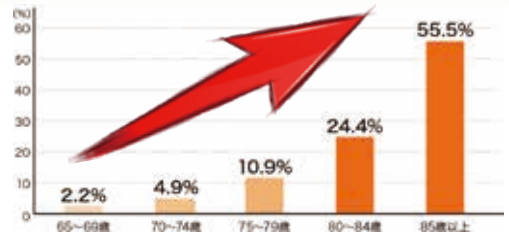
～素朴な疑問に、  
認知症疾患医療センターの  
専門医が答えます～



2025年には、65歳以上の5人に1人が認知症を発症すると推計されています。

また、高齢になるにつれ認知症の割合は増加することから、85歳以上では55%以上の方が認知症になるとも言われています。

実は、認知症は特定の人ではなく、誰もがなる可能性のある病気です。一緒に考えてみましょう！



出典：「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」

## 忘れっぽいのは認知症なの？ 年のせいなの？

認知症による物忘れは、加齢によるものと異なり「時間や場所の見当が付かない」「体験そのものを忘れてしまう」ので「思い出せない自覚がない」等の特徴があります。

## 物忘れがなければ 認知症ではないですね？

**No!**

物忘れが伴わない認知症もあります。「理解力」や「判断力」が変化する認知症もあります。

## 治らないなら、 検査しても無駄じゃないの？

**No!**

早期に治療すれば進行を遅らせることができる場合や、認知症に類似した治る病気だったことが解る場合もあります。是非早めに受診しましょう。

## テレビドラマでみたけど、 40代で発症する「認知症」もあるんですか？

**Yes!**

- 65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」と呼びます。
- 就労支援や活動支援等、高齢になってから発症する認知症とは支援内容が異なるため、当センターは「若年性認知症支援コーディネーター」を配置して、支援しています。

## 横浜市若年性認知症 支援コーディネーター

- 当事者同士が支え合えるようなコーディネートを中心としています。
- 一緒に活動してくれる有償ボランティアを大募集中です！



## ちゃんと調べたいと思ったら…

# 「認知症外来」を受診しましょう

- 原則2回の来所で診察・検査と診断結果のご説明をします。
- 診察も検査も、ご家族の方のお付き添いが必要です。
- 精神科専門医による診察、心理テスト、脳波、頭部MRI又はCT、一般検査等の専門的な検査を行っています。

「痛い検査はありませんよ」



診察も支援も、予約制です。まずは、総合相談室へお電話でご相談下さい！

**☎045-475-0103 (平日の 8:45 ~ 17:30)**



# 「リワークプログラム」と「ぱーとなー」 のご案内

精神科デイケアでは「リワークプログラム」を実施しています

## リワークプログラムって何ですか？

うつ病などで職場を休職されている方を対象とした職場復帰（＝return to work）のためのリハビリプログラムのことです。当精神科デイケアでは、一般デイケアと復職サポート（リワーク）プログラムの2つのコースを設けています。

内容は、「病気の理解と再発予防」「人間関係のスキル獲得と活用」「生活マネジメント能力の獲得」などをめざす、復職に向けた専門プログラムで、定員8名のグループ制、4か月1タームで行っています。専門プログラムの前後には、生活リズム、通所ペースを整えるプレリワーク、生活リズムを安定させ、復職への最終調整を行うポストリワーク（任意参加）があり、同期生やスタッフとの連携のもと、復職準備を行います。

当デイケアのリワークは平成21年度からスタートし、これまでに300人を超える方が利用されています。平成30年度の職場復帰率は88.9%でした。

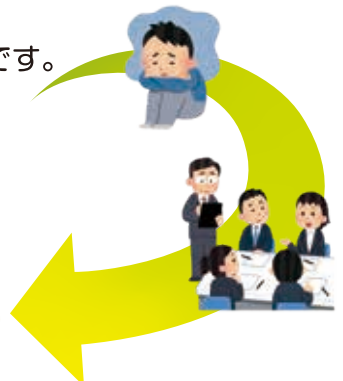
仲間や支援者とグループという場を活用した、復職のためのプログラムです。  
まずはお電話にてお問い合わせください。お待ちしております。

お問い合わせ

☎045-475-0136  
(平日 8:45～17:30)



ホームページも  
ぜひご覧ください



## 横浜市精神障害者就労支援センター「ぱーとなー」

自分に合った働き方を共に考え、働き続けるサポートをします

ぱーとなーは、横浜市では唯一、精神障害者に特化した就労支援センターです。

最近では年々新規登録者が増加しており、また就労を目指した支援を希望される方だけでなく、すでに働いている方でお仕事を継続するための支援を希望される方も増えています。

就労支援センターでは、一人ひとりに合った就労を実現するために、「短時間（週20時間以下）労働」の場の開拓やさまざまな仕事の掘り起こしに取り組んでいます。

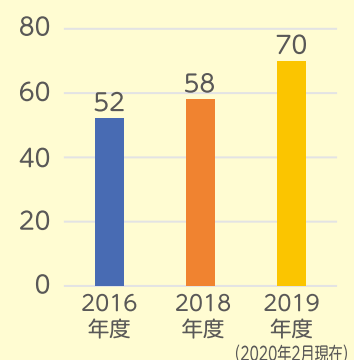
今後は、ひとりでも多くの精神障害者の方が就労できるよう、事業主に対して啓発活動や情報提供を行い、雇用の促進、職場復帰、雇用継続の支援にも力を入れてまいります。

まずはお電話でご相談ください

☎045-475-0142

相談時間：月～水曜日 9:00～17:00、木曜日 13:00～17:00、  
金曜日 9:00～20:00 ※土日祝休み

新規登録者数（人）



# しらさぎ苑 通所リハビリテーション

どんな  
リハビリテーション  
をするの？

見学・体験利用  
できます！

雰囲気は  
どう？



見学・体験利用の**送迎**を実施しています。ご相談ください。  
(お食事される方は実費をいただきます)

お申込み・お問い合わせ ☎045-475-0132 担当 三輪 齋藤  
※お気軽にご相談ください(10時から17時まで)

## 季節のおすすめ食材⑪ 「菜の花」



春の訪れを知らせてくれる「菜の花」。

旬の菜の花を使った「酢味噌和え」はいかがでしょう？

東洋医学では自然界と人体との関係を説明する「五行」という考え方があり、自然界が「春」の

時季には、菜の花の様な緑色の葉野菜や少し酸味の効いた味付けのものを食べると良いとされています。

### 菜の花の酢味噌和え

材料・分量  
(2人前)

菜の花……………1/2わ  
味噌……………大さじ1  
砂糖……………小さじ2  
酢……………小さじ2

作り方

- ①菜の花を流水で良く洗い、根元の固い部分を切り落とす。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、菜の花をさっと茹でて冷水にとる。
- ③水気を絞り、3～4cmの長さに切る。
- ④器に盛り、味噌・砂糖・酢をよく混ぜ合わせて掛ける。

## 施設案内

横浜市総合保健医療センター TEL/045 (475) 0001  
FAX/045 (475) 0002

- ◆精神障害者支援部門  
(精神科デイケア・生活訓練・就労訓練・就労支援センター)
- ◆介護老人保健施設(しらさぎ苑) 80床  
(認知症専門棟30床・一般棟50床・通所リハビリテーション)
- ◆診療所 内科・精神科(認知症診断を実施)  
特定健康診査・横浜市健康診査  
19床(医療病床7床・介護療養病床12床)
- ◆訪問看護ステーション「みんなのつばさ」
- ◆シニアフィットネス

◆港北区生活支援センター TEL/045 (475) 0120  
FAX/045 (475) 0121

### 神奈川区生活支援センター

TEL/045 (322) 2907  
FAX/045 (322) 2908

### 磯子区生活支援センター

TEL/045 (750) 5300  
FAX/045 (750) 5301

## 交通案内



- ・JR横浜線または市営地下鉄「新横浜駅」から徒歩約10分
- ・新横浜駅から市営バス300系統「浜島橋」下車徒歩1分
- ・第三京浜港北インターチェンジから車で約5分