



ホット・ほっと

Vol.30

目次

- 1 …今からできる、認知症予防
- 2 …センターの専門職から「認知症予防」のアドバイス
- 3 …精神障害者のリハビリとは
- 4 …「地域で暮らす」を支える
～訪問看護ステーション「みんなのつばさ」～
- 5 …しらさぎ苑 通所リハビリテーション
- 6 …ウォーキング&筋トレ体操のすすめ

撮影：加藤 宏一郎（磯子区生活支援センター）

1

今からできる、認知症予防

2025年には認知症患者が700万人を超えと言われています。一方で、様々な調査や研究から、認知症の予防にとても効果的な「生活習慣」があることもわかってきました。

どれも、「脳」だけでなく「身体」にも良いことばかりです。「認知症予防」に取り組むことは、「健康長寿」に取り組むことにもつながります。さあ、あなたも今日から「認知症予防」に取り組みませんか？

「認知症予防」とは、「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味です。



誰でも、健康に気を付けて長生きをすればするほど、認知症になる可能性は高まります。認知症を余り怖がらずに、前向きな気持ちで取り組み、もし不安があったら、早めに「認知症疾患医療センター」を受診しましょう。

今から、自分で、できる認知症予防

- 1 ☐ 生活習慣病の治療と自己管理
- 2 ☐ ★禁煙
- 3 ☐ ★断酒・禁酒・節酒
- 4 ☐ ★運動のすすめ
- 5 ☐ ★バランスが取れた食事
- 6 ☐ 体重の適正コントロール
- 7 ☐ うつ病対策
- 8 ☐ 他者との交流を保つ

特に重要！

「認知症予防のためのガイドライン 2019 WHO」を参考に作成。★は特に重要とされています。

- 9 ☐ 難聴対策（補聴器のすすめ）
- 10 ☐ 趣味等、好きなことに取り組む



センターの専門職から 「認知症予防」のアドバイス

ちょこっと



医師



生活習慣病などの体の病気について、予防に努めたり適切に治療したりすることが、認知症予防につながります。バランスの良い食生活や適度な運動習慣は、体のためにも脳のためにも、プラスになります。その他、人とのつながり・コミュニケーションを持つこと、趣味を楽しむこと、脳を刺激するような知的活動に取り組むことなども認知症予防につながりますので、おすすめします。

管理栄養士



新型コロナウイルスの流行で、家に居る時間が増え、気が付くと毎日同じ様な食事の繰り返しになっていませんか？この機会に、お家で新しい料理に挑戦してみることをおすすめします。テレビや雑誌、インターネットで「美味しそうだな」と思った料理を作ってみてください。色々な食品が摂れて栄養のバランスが良くなることに加え、多様な料理を作り食することで脳が刺激され、認知症の予防に役立ちます。

理学療法士



脳が正しく働くには十分な血液が流れている必要があり、運動をすることでその血流が良くなります。週に3回20～30分間の有酸素運動をややきついと感じる強度で行うことが効果的とされています。また日本人の高齢者を長年追跡した調査では家事や庭仕事、短距離の移動など1日の総活動量が多い人は少ない人に比べて認知症発症率が低いことが報告されています。まずは日常生活の中で体を動かすことを心がけていきましょう。

公認心理師



認知症予防では、同じ毎日の繰り返しから起こる『こころのマンネリ化』防止を意識してみるのも良いでしょう。例えば「いつもの○○」に少し違う要素を加えてみる（普段と違う道を使った買い物等）という様に。カギは＜ワクワク感＞や＜達成感＞。その心地良さは、また新たな意欲、興味・関心にも繋がることでしょう。何よりその方が楽しんで取り組み続けられるものを味方につけることが大切なのですね。

認知症認定看護師



他人との交流が何よりも脳を刺激し、生活の豊かさをもたらしてくれます。認知症予防として「ご家族や友人と会話する」「多くの人に成果を発表する機会を持つ」等の工夫は大切になってきます。そうすることで、他人の変化に気づいたり、周りからも変化に気づいてもらえることから、早期の対応に繋がります。また、ご自身の「変だな」という心の声に蓋をせず、早めに受診して、1日でも早く治療を始めることで、現状維持することができると思います。

認知症の専門外来（物忘れ外来）は予約制です。必ず事前に、お電話でご相談下さい。また、外来にて看護・介護相談も行っていますので、お気軽にお尋ねください。

お問い合わせ 総合相談室 ☎045-475-0103

（平日の8：45～17：30 年末年始を除く）

3

精神障害者のリカバリーとは



『リカバリー』は、精神保健分野で1980年代後半にアメリカから世界に広がっていった言葉で、＜人としてのリカバリー＞という意味があります。リカバリーに至る過程は人それぞれであり、こういう生活がしたいという夢や希望を持ち、主体的に生きていくこと、精神の病気による制限があったとしても新たな人生の意味や目的を見出していくことが含まれます。

地域精神保健部では、このリカバリーという考え方を大切に、「ご本人とそれを取り巻く環境に働きかけ、ご本人が主体的に人生を選択し地域の中で暮らしていくための支援の展開」を基本方針としています。この方針に基づき、支援の方針や内容を話し合う「支援会議」には利用者ご本人に参加していただき、その意思に基づいた支援計画を策定する、ご本人の状況を理解するために障害状況や能力だけでなく、ご自身の強み、生活に対する希望、将来の目標などを丁寧に聞き取る、などに努めています。こうした取り組みを通して、お一人おひとりがそれぞれのスタイルで充実した人生を送ることを目指しています。



4

「地域で暮らす」を支える ～訪問看護ステーション「みんなのつばさ」～

訪問看護ステーション「みんなのつばさ」は2006年（平成18年）12月に開設され、今年14年目を迎えます。当法人の特徴でもある、地域で暮らす精神障害を抱える方や要介護高齢者の方に訪問看護サービスを提供しています。

現在、利用者は約130名で自立支援医療を中心とした精神科訪問看護が9割、認知症の方が大半を占める介護保険による訪問看護が1割となっています。スタッフは女性看護師5名、男性作業療法士2名の7人体制で、日曜・年末年始を除き営業しています。中高年の方を中心として10代から90代まで幅広い年齢の方にご利用いただいています。主な疾患としては、統合失調症・うつ病・双極性障害・発達障害と様々ですが、障害を持ちながらも自分らしく生きる方々に伴走しながら、生活の場で支援しています。

現在、新型コロナウイルスの蔓延により世界中が、未知のウイルスとの戦いの中で不安やストレスを感じています。「誰もがメンタルヘルスに関心を持ち、共に暮らす、生きる」、精神障害を抱える生きづらさがあっても一緒に考える訪問看護ステーションを目指し日々邁進しています。

お問い合わせ

訪問看護ステーション「みんなのつばさ」

☎045-475-0167（8：45～17：30 日曜と年末年始を除く）



5

しらさぎ苑 通所リハビリテーション

ご利用の前に体験利用できます!



雰囲気は
どう?



どんな
リハビリテーション
をするの?

おいしい
お昼ご飯は出るの?



見学・体験利用の送迎も実施しています。
ご相談ください。

(お食事を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 (10時から17時まで)
※お気軽にご相談ください (担当 齋藤 山口)

6

ウォーキング& 筋トレ体操のすすめ

屋外でウォーキングが楽しめる季節となりました。ウォーキング(有酸素運動)は生活習慣病や認知症の予防にも効果があり、実践している方も多いかと思えます。いつまでも、何歳になっても続けられるよう、脚の筋力アップ体操を合わせて行ってみてはいかがでしょうか。



ワンポイント

ウォーキングの時に1分程度少し歩幅を広くして歩くと筋力アップにつながりエネルギー消費も多くなりますよ(5分から10分ごとに組み入れるのがおすすめ)

1

モモ(大腿部)の前の筋力アップ

モモ上げを左右交互に20回



ワンポイント

股関節回りの筋肉に意識を持つと効果up

2

モモの後ろの筋力アップ

電信柱など両手で体を支え、足を延ばした状態で片足を後ろに振り足の裏を地面から離します。

左右交互に10回



ワンポイント

10cmくらい動かすだけで十分効果があります



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

発行 日/令和2年10月

発行 公益財団法人横浜市総合保健医療財団 〒222-0035 横浜市港北区鳥山町1735番地
TEL/045 (475) 0001 FAX/045 (475) 0002 ホームページ/https://yccc.jp