

認知症オレンジパートナーネットワークウェブサイト

神奈川県では、認知症サポーター等の個人の支援者、地域の支援団体、認知症カフェ等の活動拠点、企業や行政等が連携し、認知症の方やそのご家族が地域で安心して暮らしていくための支援を行う「認知症オレンジパートナーネットワーク」のウェブサイトを開設しています。

若年性認知症の方は、新たな就労先や様々な活動の場を探することができます。

こんなことができます！

若年性認知症の方

- ・新たな就労先を探す。
- ・様々な活動の場を探す。

個人の支援者

- ・ボランティア活動に申込み。
- ・県の施策や認知症に関する情報等を受け取る。

地域の支援団体、活動拠点、企業、行政等

- ・若年性認知症の方へ向けた、就労支援、活動場所に係る募集情報を掲載する。
- ・ボランティア活動等の募集情報を掲載する。
- ・県の施策や認知症に関する情報等を受け取る。

オレンジパートナーネットワークウェブサイトを開設しています！



こんなことができます！

若年性認知症の方の就労先を探したい！

ボランティア活動をする場所を探したい！

色々な人と意見交換をしたい！



かながわのキンタロウと認知症の人と家族を支えるマーク



認知症オレンジパートナーネットワーク ウェブサイト
<https://www.pref.kanagawa.jp/osirase/1393/orangepartner/index.html>



ともに生きる社会
かながわ憲章

KANAGAWA CHARTER for an Inclusive Society

— 私たちは、あなたと一緒に、すべての人のいのちを大切にします
 — 私たちは、誰もが安心して暮らすことのできる社会を実現します
 — 私たちは、誰もが社会への参加を促される社会を実現し、互いに支え合います
 — 私たちは、この憲章の実現に向けて、互いに支え合っていきます

ともに生きる

お問合せ 神奈川県福祉子どもみらい局福祉部高齢福祉課高齢福祉グループ

電話 045-210-4846 (直通)

もしかして

若年性認知症??

記憶に不安を感じたら



若年性認知症とは

「若年性認知症」とは、65歳未満で発症した認知症のことです。若年性認知症の方は仕事、家事、子育てに発症することが多く、現役で働いている場合、若年性認知症を理由に退職してしまうと、経済的に困ってしまいます。しかし、退職前に若年性認知症支援コーディネーターに相談することで、仕事を継続できる可能性があります。

神奈川県の取組

神奈川県では、若年性認知症の人やその家族等の相談に対応し、支援に携わる者同士のネットワークの調整を行う、若年性認知症支援コーディネーターを配置しています。ご本人やご家族等からの若年性認知症に関する困り事や悩み事等の相談に対して、解決に向けた支援をします。

神奈川県内の若年性認知症支援コーディネーター相談先

※受診していなくても、相談することができます。

名称	担当エリア	電話番号
国立病院機構久里浜医療センター	横須賀・三浦	046-848-1550 (代表)
曾我病院 (福祉医療相談室)	湘南西部、県西	0465-42-1630 (代表)
湘南東部総合病院	湘南東部、県央	0467-83-9111 (代表) 0467-83-9091 (医療社会サービス部)
横浜ほうゆう病院 地域医療連携室 若年相談窓口	横浜	045-360-8787 (代表)
横浜市立大学附属病院 認知症疾患医療センター	横浜	045-787-2852 (直通)
横浜市総合保健医療センター 診療所 総合相談室	横浜	045-475-0105 (直通)
横浜総合病院 若年性認知症相談窓口	横浜	045-903-7106 (直通)
川崎幸クリニック 若年性認知症相談窓口	川崎	044-544-1020 (代表)
かわさき記念病院 若年性認知症相談窓口	川崎	044-977-3100 (直通)
北里大学病院 若年性認知症相談窓口	相模原	042-778-8658 (直通)

若年性認知症支援コーディネーターの連絡先等詳細はこちら

神奈川県HP認知症の相談窓口



若年性認知症支援コーディネーターが様々な支援につなげます



雇用期間中（気づき、雇用継続が可能な時）

認知症を疑ったら・・・

まずは若年性認知症支援コーディネーターへ

- 医療機関受診
 - ・認知症サポート医
 - ・かかりつけ医
 - ・認知症疾患医療センター



- 相談窓口
 - ・若年性認知症支援コーディネーター
 - ・認知症コールセンター
 - ・認知症初期集中支援チーム
 - ・地域包括支援センター
 - ・保健福祉事務所、保健所

受診をしていなくても、ご自身で不安を感じた時いつでも気軽に相談できます！



曾我病院
若年性認知症支援
コーディネーター

診断を受けたら・・・

今の仕事を継続したい！

- 就労継続を支援
 - ・障害者手帳
(身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳)



休業中の収入を補填したい！

- 経済的支援
 - ・自立支援医療 ・傷病手当金
 - ・障害年金 ・高額療養費
 - ・高額介護サービス費
 - ・高額医療・高額介護合算療育費制度



- 生活支援 ・日常生活自立支援事業 ・成年後見制度 ・学資支援等

退職後（収入減への対応、次の活躍場所）

元の職場を退職したら・・・

残っている支払いが不安・・・

- ・雇用保険 ・健康保険の加入
- ・年金保険料の免除
- ・住宅ローン ・生命保険



自分に合った仕事を探したい

- ・ハローワーク
- ・地域障害者職業センター
- ・障害者就業・生活支援センター



気軽に通える場所が欲しい

● 活躍できる場所

- <障害者総合支援>
 - ・就労継続支援A・B型
 - ・行動援護等

<介護保険サービス>

- ・デイサービス・デイケア
- ・ショートステイ
- ・施設入所



<その他、インフォーマルサービス>

- ・家族（交流）会
- ・認知症カフェ・サロン



湘南東部総合病院
若年性認知症支援
コーディネーター

まずは若年性認知症支援コーディネーターに連絡しましょう
表紙の連絡先へ！

各種支援の詳細はこちらから

症状が進行してからでも相談してください。状況に応じて丁寧に支援の提案をします。

会社など職場の方へ

次のような異変があるときは、若年性認知症の可能性があります。

- 作業に手間取ったりミスが目立つようになる。
- 指示されたことが理解できなくなる。
- お金の計算や漢字の読み方がわからなくなる。
- 身だしなみに無頓着になる。

一緒に働いている方の変化に気づいたら、相談してください！

職場の方でも若年性認知症支援コーディネーターに相談いただけます。

ご本人のためにも、職場のためにもまずはご連絡を！

久里浜医療センター
若年性認知症支援
コーディネーター



グラス
GrASP株式会社（横浜市）

GRASP aoba横浜北部、GRASP asahi横浜中西部

事業形態 2単位型認知症対応型通所介護

事業内容 コンセプトは、どのような容態であっても連続した切れ目のないサービス。

- ワーク：『シゴト』を通して社会貢献の機会を創出。
- エンジョイ：『イベント』を通して社会参加の機会を創出。
- ベーシック：『クラシ』を通して能力発揮の機会を創出。



●利用者の声

当事者：仲間がいますし、生活のメリハリができて生活リズムが整うので利用しています。

●若年性認知症の人・ご家族のみなさまへのメッセージ

弊社は若年性認知症の人とご家族、地域サポーター、そしてスタッフが、活躍の場、安心・安全の環境、コミュニティ等を共創しています。喜怒哀楽を仲間と共有しながら、愉快で豊かな日々をともに過ごしませんか。『ひとりじゃない』GRASPにはあなたを理解する方が、笑顔を迎えますから。

若年性認知症の方を支援している事業所

NPO法人シニアライフセラピー研究所（藤沢市）

パン遊房亀吉、ボランティアステーション亀吉等

事業形態 就労継続支援B型、就労移行支援、地域密着型通所介護、共生型生活介護

事業内容 天然酵母・国産小麦を使い、ふるさと納税サイトのパン部門1位を獲得したパン工房や、できる人ができるときに、できることを行う働く場やボランティア活動の場があります。



●かながわオレンジ大使（認知症本人大使）からメッセージ

かながわオレンジ大使の望月省吾（通称：もっち）です。62歳で若年性認知症（アルツハイマー型）と診断されて、現在79歳（令和5年3月時点）認知症17年のベテランです。毎週木曜日に亀吉でマンドリン演奏のボランティアをしています。好きなマンドリンを演奏して、みなさんに喜んでもらえる。こんな幸せなことはありません。認知症なんて関係ありません。少しでも前を向くことを努力しましょう。私は100歳まで、この活動を続けたいと思います。

NPO法人マイWay（川崎市）

マイWayサードプレイス

事業形態 就労継続支援B型、地域生活支援事業（日中一時支援）

事業内容 若年性認知症の方が、地域とのつながりの中で“はたらき、役割を持てる場”です。就労継続支援B型に加え、地域生活支援事業（日中一時支援）を開設することで移動支援も可能になりました。認知症とともに生きる方の「サードプレイス＝自宅でも会社でもない、第3の居場所」として、これからも一緒に歩いていきます。



●メンバーさんからの声

認知症になってもわたしはわたし。やりたいことを、これからもやり続けたい。マイWayでの活動は自分を必要としてくれている。一緒に頑張れる仲間がいるって嬉しい。いろいろな人と会うことで一緒に歩いていきたい。外へ出ることの緊張感は大切だと思う。仕事を通じて自分たちのできる範囲で社会に貢献している。今充実しています！！

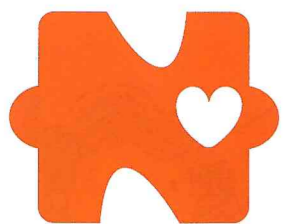
若年性認知症支援コーディネーター

認知症は65歳未満の若い人が発症することもあり、それを「若年性認知症」といいます。若年性認知症支援コーディネーターは、受診のことから就労継続、福祉サービスの利用支援など、患者さんやご家族からのご相談の受付や、支援に携わるネットワークの調整などを行っています。

- **国立病院機構久里浜医療センター**
046-848-1550 (代表)
月～金曜 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
担当エリア:横須賀・三浦
- **湘南東部総合病院**
0467-83-9111 (代表)
0467-83-9091 (医療社会サービス部)
月～金曜 9:00～17:00 (祝日、年末年始を除く)
担当エリア:湘南東部、県央
- **曾我病院(福祉医療相談室)**
0465-42-1630 (代表)
月～金曜 9:00～16:00 (祝日、年末年始を除く)
担当エリア:湘南西部、県西
- **横浜市総合保健医療センター診療所(総合相談室)**
045-475-0105 (直通)
月～金曜 9:00～16:00 (祝日、年末年始を除く)
担当エリア:横浜
- **横浜ほうゆう病院(地域医療連携室 若年相談窓口)**
045-360-8787 (代表)
月～金曜 9:30～15:30 (祝日、年末年始を除く)
担当エリア:横浜
- **横浜総合病院(若年性認知症相談窓口)**
045-903-7106 (直通)
月～金曜 9:00～17:00 (祝日、年末年始を除く)
担当エリア:横浜
- **横浜市立大学附属病院 認知症疾患医療センター**
045-787-2852 (直通)
月～金曜 9:00～17:00 (祝日、年末年始を除く)
担当エリア:横浜
- **川崎市若年性認知症サポートデスク NPO法人 マイWay**
《2024年9月まで》
044-400-7060 (直通)
月～金曜 9:00～16:00 (祝日、年末年始を除く)
担当エリア:川崎
- **川崎幸クリニック(若年性認知症相談窓口)**
《2024年10月から》
044-544-1020 (代表)
月～金曜 8:30～17:00 (祝日、年末年始を除く)
担当エリア:川崎
- **かわさき記念病院(若年性認知症相談窓口)**
《2024年10月から》
044-977-3100 (直通)
月～金曜 9:00～16:00 (祝日、年末年始を除く)
担当エリア:川崎
- **北里大学病院(若年性認知症相談窓口)**
042-778-8658 (直通)
月～金曜 9:30～16:30 (祝日、年末年始を除く)
担当エリア:相模原

若年性認知症コールセンター

厚生労働省が認知症介護研究・研修大府センターに委託して、若年性認知症に関するご相談を受け付けています。
0800-100-2707 月～土曜 10:00～15:00、ただし水曜 10:00～19:00 (祝日、年末年始を除く)



認知症の人とご家族をみんなで支えるマークです

神奈川県では、認知症施策の普及啓発を推進するため、認知症の人、家族などの意見を踏まえて、独自に「認知症の人と家族を支えるマーク」を作成し、市町村・団体等と協力して、このマークを活用した取組みを行っています。

○全体の形は認知症の頭文字「N」をデフォルメしました。ハートは温かな心づかいを表しています。
○デザインには、記憶が欠けてしまうことで、認知症の方が感じる不安や疎外感を埋める、パズルのピースになれるようにとの想いが込められています。

神奈川県 福祉子どもみらい局 福祉部 高齢福祉課
横浜市中区日本大通1 TEL045-210-4846 (直通)



ともに生きる社会
かながわ憲章

KANAGAWA CHARTER for an Inclusive Society

令和6年9月作成

認知症のあれこれ



認知症全般に関することや介護の悩みなどを、介護の経験者を中心としたスタッフがご相談に応じます。ご家族等を介護しているケアラーの皆様もお気軽にご相談ください。

かながわ認知症コールセンター
公益社団法人 認知症の人と家族の会 神奈川県支部
045-755-7031
月・水曜 10:00～20:00 土曜 10:00～16:00 (年末年始を除く)

よこはま認知症コールセンター
公益社団法人 認知症の人と家族の会 神奈川県支部
045-662-7833 (なやみさよなら)
火・木・金曜 10:00～16:00 (年末年始を除く)

川崎市認知症コールセンター「サポートほっと」
NPO法人 川崎市認知症ピアサポートセンター
044-932-0341
月・火・木・金曜及び第1・第3日曜 10:00～16:00 第2・第4木曜 10:00～20:00 (祝日、年末年始を除く)



お住まいの地域にも
相談窓口があります

地域包括支援センター
市区町村の高齢福祉主管課や保健福祉事務所
保健所までどうぞ。

詳しくは [かながわ認知症ポータルサイト](#) 検索

神奈川県内の認知症疾患医療センター

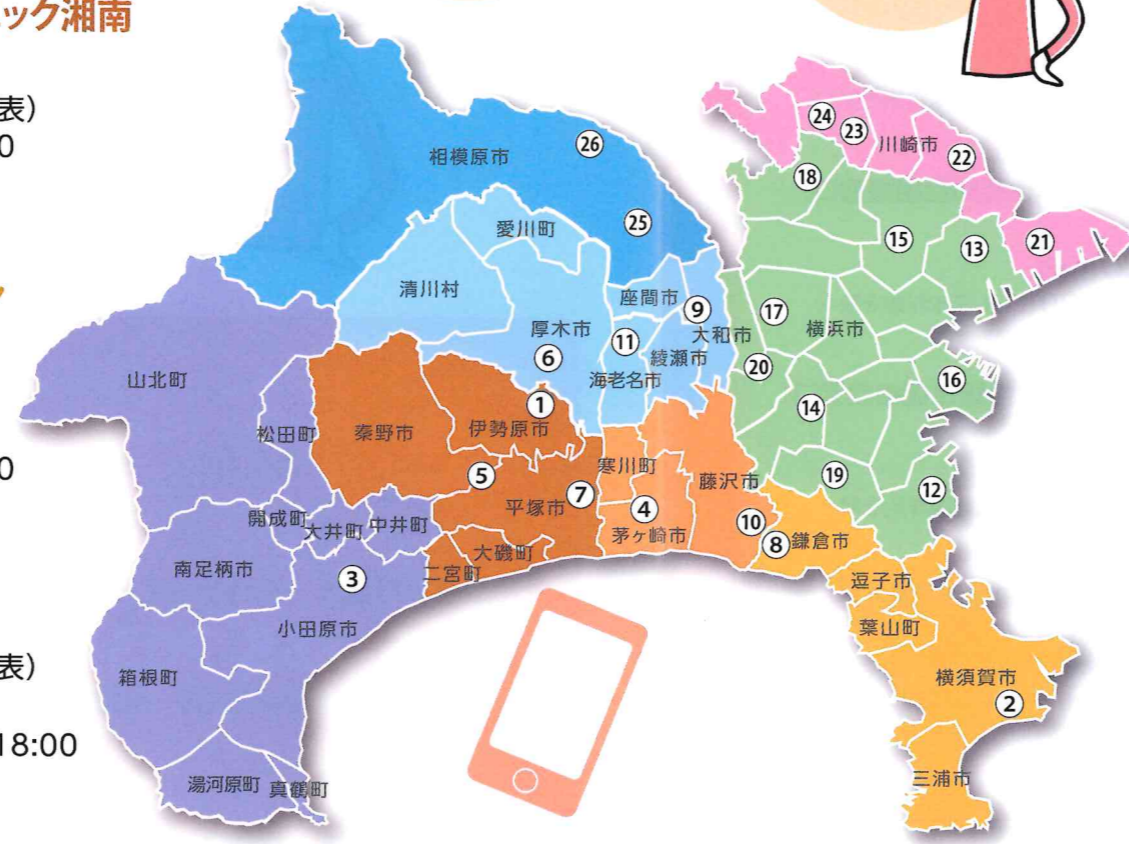
治療の内容や医療に関する情報などについての「専門医療相談窓口」です。
患者さんご自身、ご家族、医師、保健医療・福祉関係者などを対象に、
専門スタッフが電話や面接によるご相談に応じています。

※受診していなくても、相談することができます。

専門スタッフがお聞きします



ひとりで
悩まず
お電話
ください



<神奈川県 認知症疾患医療センター>

① 東海大学医学部附属病院 総合相談室

伊勢原市下糟屋143
0463-93-1121 (代表)
月～金曜 9:00～15:00
第1・3・5土曜 9:00～12:00
(祝日、年末年始を除く)

② 国立病院機構 久里浜医療センター 医療福祉相談室

横須賀市野比5-3-1
046-848-1550 (代表)
月～金曜 8:30～17:15
(祝日、年末年始を除く)

③ 曾我病院 福祉医療相談室

小田原市曾我岸148
0465-42-1630 (代表)
月～金曜 9:00～16:00
(祝日、年末年始を除く)

④ 湘南東部総合病院 医療社会サービス部

茅ヶ崎市西久保500
0467-83-9111 (代表)
0467-83-9091 (直通)
月～土曜 9:00～17:00
(祝日、年末年始を除く)

⑤ 秦野厚生病院 医療相談室

秦野市南矢名2-12-1
0463-77-1108 (代表)
070-2493-1714 (直通)
月～金曜 8:30～16:30
(祝日、年末年始を除く)

⑥ 厚木佐藤病院 医療サービス課

厚木市小野759
046-247-1211 (代表)
046-258-6663 (直通)
月・火・木・金・土曜 9:30～16:00
(祝日、年末年始を除く)

⑦ メモリーケアクリニック湘南

平塚市四之宮5-20-4
0463-51-1102 (代表)
月～金曜 9:30～17:00
土曜 9:30～12:30
(祝日、年末年始を除く)

⑧ メンタルホスピタル かまくら山

鎌倉市鎌倉山1-23-1
0467-32-2550 (代表)
月～金曜 9:00～16:00
(祝日、年末年始を除く)

⑨ たなかクリニック

大和市桜森3-7-18
046-200-3322 (代表)
月・火・水・金曜
9:00～12:00、15:00～18:00
木・土曜 9:00～12:00
(祝日、年末年始を除く)

⑩ 藤沢病院 地域医療連携室

藤沢市小塚383
0466-23-2343 (代表)
0466-53-9044 (直通)
月～金曜 9:30～16:30
(祝日、年末年始を除く)

⑪ えびな脳神経クリニック

海老名市めぐみ町3-1
ViNA GARDENS PERCH 601-12
046-236-2188 (代表)
046-204-8817 (直通)
月～金曜 9:00～18:00
(祝日、年末年始を除く)

<横浜市 認知症疾患医療センター>

⑫ 横浜市立大学附属病院 認知症疾患医療センター

横浜市金沢区福浦3-9
045-787-2852 (直通)
月～金曜 9:00～17:00
(祝日、年末年始を除く)

⑬ 済生会横浜市東部病院 療養福祉相談室

横浜市鶴見区下末吉3-6-1
045-576-3000 (代表)
月～金曜 9:00～17:00
(祝日、年末年始を除く)

⑭ 横浜舞岡病院 医療相談室

横浜市戸塚区舞岡町3482
045-822-2169 (直通)
月～土曜 9:00～17:00
(祝日、年末年始を除く)

⑮ 横浜市 総合保健医療センター 診療所 総合相談室

横浜市港北区鳥山町1735
045-475-0103 (直通)
月～金曜 9:00～17:00
(祝日、年末年始を除く)

⑯ 横浜市立みなと赤十字病院 認知症疾患医療センター

横浜市中区新山下3-12-1
045-628-6761 (直通)
月～金曜 9:00～16:00
(祝日、年末年始を除く)

⑰ 横浜ほうゆう病院 地域医療連携室

横浜市旭区金が谷644-1
045-360-8787 (代表)
月～土曜 9:00～17:00
(祝日、年末年始を除く)

⑱ 横浜総合病院 地域医療総合支援センター

横浜市青葉区鉄町2201-5
045-903-7106 (直通)
月～金曜 9:00～17:00
(祝日、年末年始を除く)

⑲ 横浜栄共済病院 患者サポートセンター

横浜市栄区桂町132
045-891-2171 (代表)
月～金曜 9:00～17:00
(祝日、年末年始を除く)

⑳ 横浜相原病院 認知症疾患医療センター

横浜市瀬谷区阿久和南2-3-12
045-489-7600 (直通)
月～金曜 9:00～17:00
(祝日、年末年始を除く)

<川崎市 認知症疾患医療センター>

㉑ 川崎市立川崎病院 認知症疾患医療センター

川崎市川崎区新川通12-1
044-233-5521 (代表)
月～金曜 8:30～17:00
(祝日、年末年始を除く)

㉒ 日本医科大学武蔵小杉病院 街ぐるみ認知症相談センター

川崎市中原区小杉町1-383
044-733-2007 (直通)
月～金曜 9:00～16:00
(祝日、年末年始を除く)

㉓ 聖マリアンナ医科大学病院 認知症(老年精神疾患)治療 研究センター

川崎市宮前区菅生2-16-1
044-977-6467 (直通)
月～金曜 9:30～16:30
(祝日、年末年始を除く)

㉔ かわさき記念病院 認知症疾患医療センター

川崎市宮前区潮見台20-1
044-977-3100 (直通)
月～金曜 9:00～17:00 土曜 9:00～12:00
(祝日、年末年始を除く)

<相模原市 認知症疾患医療センター>

㉕ 北里大学病院 トータルサポートセンター

相模原市南区北里1-15-1
042-778-8229 (直通)
月～金曜 9:30～16:30
(祝日、年末年始を除く)

㉖ 総合相模更生病院

相模原市中央区小山3429
042-752-1810 (直通)
月～金曜 9:30～16:30
(祝日、年末年始を除く)



未病改善の取組を応援します！

県では、一人一人が「食・運動・社会参加」を通じた未病改善に取り組むための環境づくりを行っています。

身近な場所での健康測定や体験を通して、未病改善のきっかけとしてみませんか。

1 未病センター

県内80箇所以上ある「未病センター」では、無料または実費程度で、血圧や体組成などの各種測定ができるほか、保健師などの専門家から結果に基づくアドバイスを受けることができます。



未病センターかまくら



me-byoエクスプラザ(未病パレー「ビオトピア」内)



未病センターえびな



未病センターざま

2 かながわ未病改善協力制度

「かながわ未病改善宣言」の趣旨に賛同していただいた企業やお店などを登録する制度です。登録されている企業やお店などでは、未病改善の情報を得たり、未病改善の取組を体験したりできます。



3 かながわ未病改善ナビサイト

皆さんの未病改善に役立つ情報を、一元的に提供するサイトです。未病改善実践の動画や、市町村や協力企業等による関連イベント情報なども掲載しています。



詳細はホームページまで



未病センター
<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/cnt/f480290/mibyoucenter.html>



かながわ未病改善協力制度
<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/cnt/f480290/p754591.html>

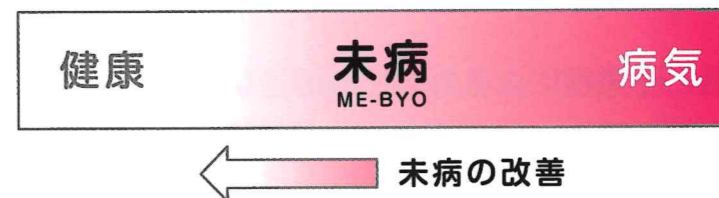


かながわ未病改善ナビサイト
<https://me-byokaizen.pref.kanagawa.jp/>

3つの取組で 未病改善！

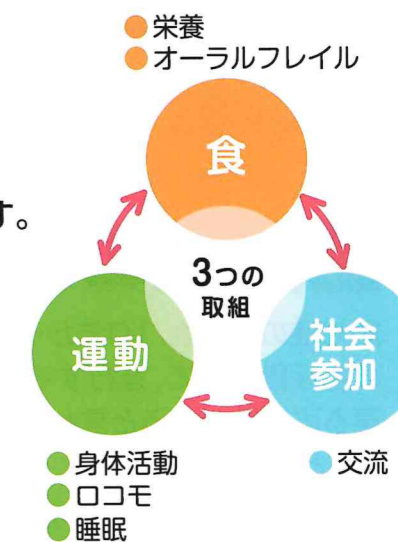
認知症編

私たちの心身の状態は、日々、健康と病気の間で変化しており、この変化の過程を「ME-BYO(未病)」と言います。日頃から「未病改善」に取り組み、心身をより健康な状態に近づけていくことが大切です。



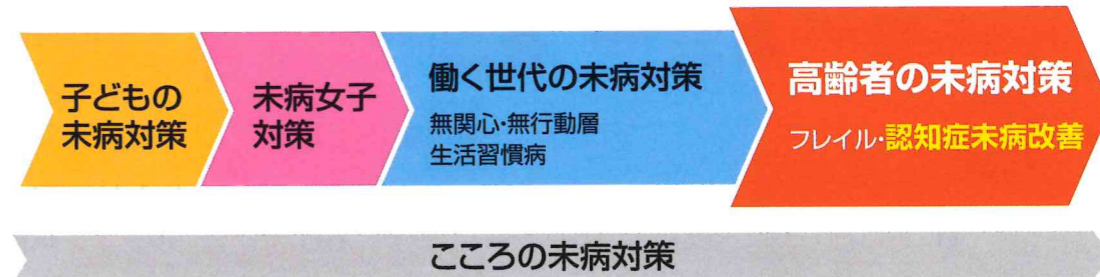
未病改善 3つの取組

- 食** 毎日の食生活を見直して、健康的な食生活に改善すること。オーラルフレイル※対策も重要です。
- 運動** 日常生活に運動を取り入れることや、質の良い睡眠も重要です。
- 社会参加** ボランティアや趣味の活動等でいろいろな方と交流すること。



※心身の機能低下につながる口腔機能の虚弱な状態

ライフステージに応じた未病対策



神奈川県は未病改善の取組を推進します！

未病改善

問合せ先：神奈川県健康増進課 045-210-4746(未病改善について)
 神奈川県高齢福祉課 045-210-4846(認知症施策について)

未病改善ヒーロー ミビョーマン

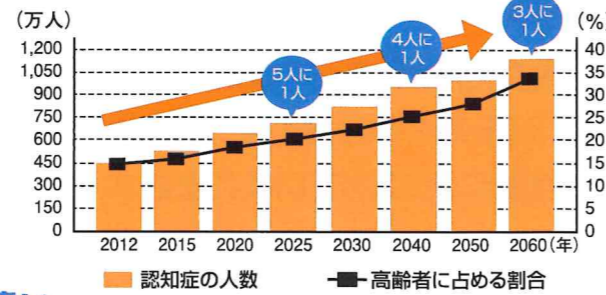
今からできる認知症への備え

認知症とは、加齢による物忘れとは違う、様々な原因で脳の働きに不都合が生じ、記憶力や理解力、判断力などが低下して、社会生活や日常生活に支障をきたす状態を言い、誰もがなりうるものです。今から「認知症の未病改善」を始めませんか。

※日本の認知症の人の数は2012年で約462万人、認知症予備軍といわれる軽度認知障害(MCI)の人は約400万人と推計されます。これらは高齢者の約4人に1人に当たり、さらに2025年には認知症の人の数は700万人を超えると見込まれています。

(出典)厚生労働省ホームページ

日本における認知症の人の将来推計



加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れの違い

加齢によるもの忘れのイメージ

- ▶ 体験の一部を忘れる
- ▶ ヒントがあれば思い出せる

記憶の流れ

例えば…

- ▶ お昼に何を食べたか忘れる
- ▶ 孫の学年を忘れてしまう

一部を忘れる

認知症によるもの忘れのイメージ

- ▶ 体験したことを全部忘れる
- ▶ ヒントがあっても思い出せない

記憶の流れ

例えば…

- ▶ お昼に食べたこと自体を忘れる
- ▶ 孫がいること自体を忘れる

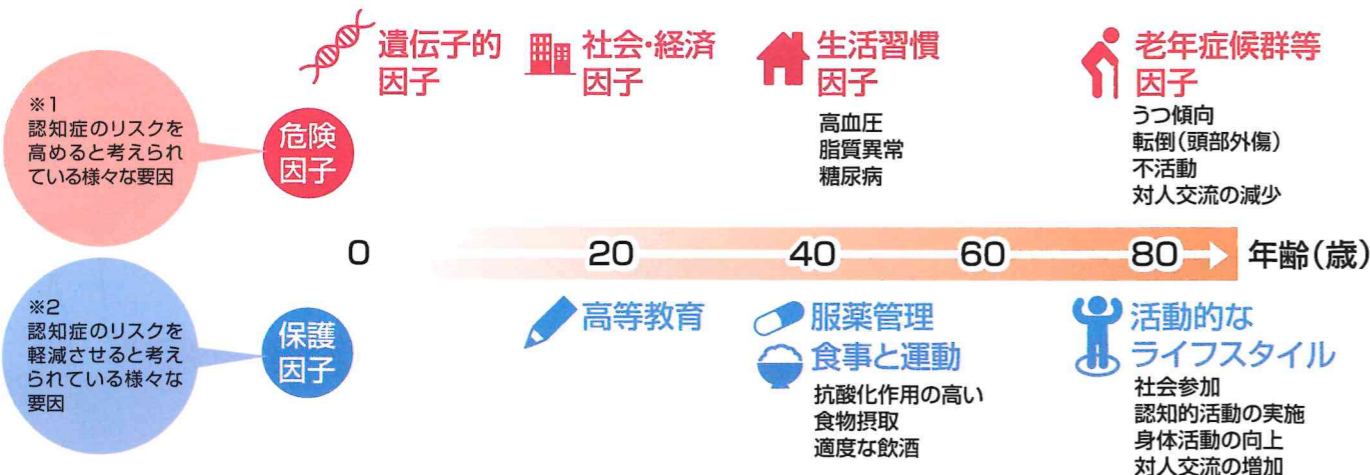
抜け落ちる

認知症の未病改善

認知症の多くは、10年から20年といった長い時間をかけて、MCI(軽度認知障害)と呼ばれる認知症の前段階を経て、進行すると言われています。また、MCIは、生活習慣の改善などにより、元の状態に戻る可能性があると言われています。日頃から、「食・運動・社会参加」を中心とした生活習慣を改善することが大切です。

※世界保健機構(WHO)が発表した認知症リスク軽減に関するガイドラインでは、バランスの良い食事、血圧・血糖値のコントロール、脂質異常の改善、習慣的な運動等が推奨されています。

認知症に備えるに当たっては、ライフステージを通じて危険因子(※1)と保護因子(※2)があり、生活習慣の改善により保護因子を促し、危険因子を遠ざけることが大切と言われています。



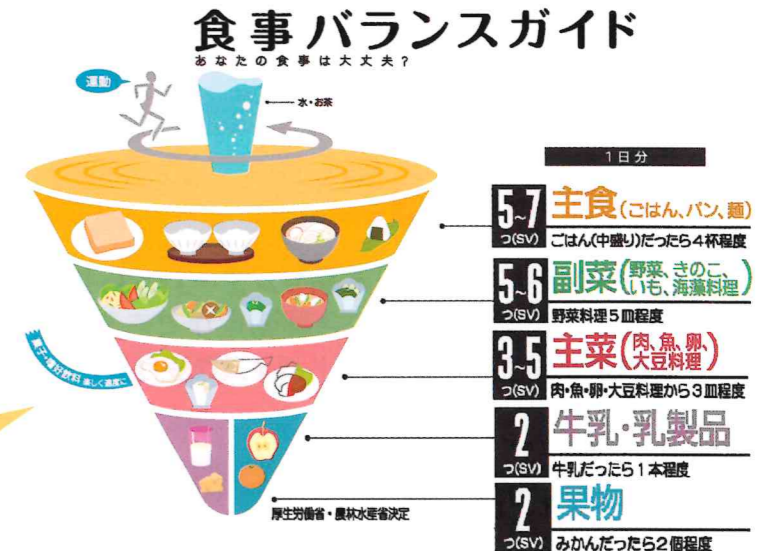
(出典)国立長寿医療研究センター「コグニサイズ」パンフレット

認知症未病改善の3つの取組

食の未病改善

バランスの良い食事は、生活習慣病だけでなく、認知症のリスク軽減にもつながります。御自身の日ごろの食事が糖質や脂質に偏っていると感じたら、食生活を見直しましょう。

「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ食べたら良いか、食事の目安をコマの形で表しています。コマの上部に位置する料理区分ほど、摂取すべき量が多いことを示しています。



運動の未病改善

ウォーキングなどの有酸素運動は、認知機能の向上に有効であることが、多くの研究で明らかになっています。また、認知課題(頭を使う)と運動(からだを動かす)を組み合わせることで、認知機能が向上すると言われています。県では、認知症未病改善の取組の一環として、「コグニサイズ」の普及・定着を進めています。

右図は、コグニサイズの一つであるラダー運動の様子です。はしご型の運動用具ラダーのマス目を規則的なステップを踏んで進みます。これは、予め指定された踏み位置を考えながら歩くことで、頭と体を同時に使うことができます。



※「コグニサイズ」とは、国立研究開発法人国立長寿医療研究センターが開発した運動プログラムで、頭で考える認知課題と身体を動かす運動課題を同時に行うことで、脳と身体の機能を効果的に向上させることが期待されます。

社会参加の未病改善

地域でボランティア活動や、趣味の活動、習い事をして他者と交流し、社会とのつながりを持つことが認知症のリスク軽減に効果的と言われています。



神奈川県認知症の人と家族を支えるマークとかながわキンタロウ

※県の認知症施策について詳しくは「かながわ認知症ポータル」まで
<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/u6s/cnt/f6401/index.html>

