



平塚 認知症ケアガイド

Photo: F. Hatayama

最近、もの忘れがひどくなり不安な気持ちの方

認知症と診断された方

将来のために備えておきたい方

ご家族の心配をされている方

いろいろな状況の方がいるかもしれません

このケアガイドでは、認知症を知ることをはじめ

認知症に関する相談や医療・介護・各種サービスなどをまとめています

家族や大切なひとが認知症になった時

どのように支えていくことができるのか、考えるきっかけとして

認知症になっても、意思が尊重されて

住み慣れた平塚市で暮らし続けられるよう、このケアガイドを活用ください



平塚市
Hiratsuka City

認知症とともに安心して暮らせるまち

◎ 認知症疾患医療センター（一部抜粋・順不同）

専門医療相談が受けられます



医療機関名	住所	電話
メモリーケアクリニック湘南	平塚市四之宮 5-20-4	51-1102
東海大学附属病院 総合相談室	伊勢原市下糟屋 143	93-1121
曽我病院 地域連携室	小田原市曽我岸 148	0465-42-1630
厚木佐藤病院 医療サービス課	厚木市小野 759	046-258-6663
えびな脳神経クリニック	海老名市めぐみ町 3-1-601-12	046-204-8817

◎ 認知症サポート医のいる医療機関（一部抜粋・順不同）

認知症サポート医の養成研修を履修した医師がいます



医療機関名	住所	電話
メモリーケアクリニック湘南	四之宮 5-20-4	51-1102
はまの内科・脳神経クリニック	御殿 3-3-37-1	32-0600
ありがとうみんなファミリークリニック平塚	岡崎 215-3	59-3739
昭和クリニック	中原 1-20-11-2F	30-6330
川口医院	立野町 24-8-105	31-0516
永瀬医院	紅谷町 9-1-302	22-0124
松井整形外科医院	見附町 14-5	32-0148
内田クリニック	徳延 306-38	36-3799
富士見台病院	土屋 1645	58-0186
ふれあい平塚ホスピタル	袖ヶ浜 1-12	22-4105
平塚病院	出縄 476	32-0380
寺田医院	宮の前 6-3	20-9787
こじま脳神経外科クリニック	明石町 1-23-4F	21-7722
湯浅クリニック	伊勢原市伊勢原 1-32-17	91-5522

◎ もの忘れ外来や受診に関する相談

医師や保健師、ケースワーカーによる相談が受けられます



相談機関	住所	電話
平塚保健福祉事務所	豊原町 6-21	32-0130

◎ 認知症対応型通所介護／介護予防認知症対応型通所介護

認知症の方が専門的な機能訓練を受けることで自立した生活を送れます

事業所名	住所	連絡先	対象
メディカルライフケア	南原2-1-12 1階	37-3434	要支援1以上の方
いきいき	南豊田6-1	37-4858	要介護1以上の方



← 神奈川県内
認知症疾患医療センター
一覧



← 神奈川県内
認知症サポート医
一覧



← 平塚市内
介護サービス事業所
一覧
(令和7年11月現在)

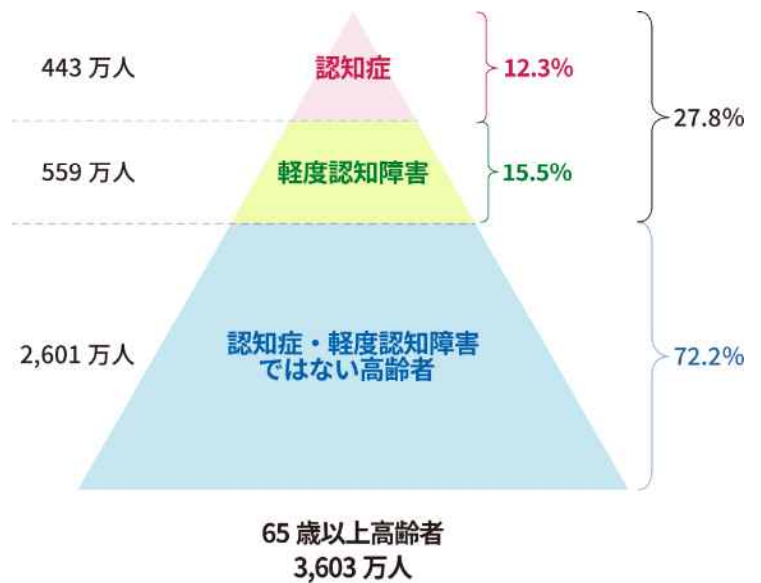
認知症とは

認知症とは、様々な病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に変化し、認知機能（記憶、判断力など）が低下して、社会生活に支障を来した状態をいいます。我が国では高齢化の進展とともに、認知症と診断される人も増加しています。65歳以上の高齢者を対象にした令和4年度の調査の推計では、**3人に1人が認知機能にかかわる症状がある**こととなります（図1）。なお、軽度認知障害のかた全てが認知症になるわけではありません。また、65歳未満で発症する認知症は、「若年性認知症」と呼ばれます。若年性認知症の発症年齢は平均54歳と若く、女性が多い高齢者の認知症と違い、男性が女性より少し多いという傾向があります。今日、**認知症は、誰もがなり得る**と考えられています。

図1 65歳以上の高齢者における認知症の現状（令和4年（2022年）時点の推計値）

※MCI = Mild Cognitive Impairment

記憶障害などの軽度の認知機能の障害が認められるが、日常生活にはあまり支障がないため、認知症とは診断されない状態。MCIの人のうち10%から15%が認知症に移行するとされている。



加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れの違い

年をとれば誰でも、思い出したいことがすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが苦手になったりしますが、このような「加齢によるもの忘れ」と「認知症」は違います。

加齢によるもの忘れ

- 体験したことの一部を忘れる
例) 朝ごはんを食べたことは覚えているがメニューを思い出せない。
- もの忘れの自覚がある。
- 症状は極めて徐々にしか進行しない。

認知症によるもの忘れ

- 体験したことの全てを忘れている。
例) 朝ごはんを食べたこと自体を忘れている。
- もの忘れの自覚がない。
(初期には自覚があることが少なくない)
- 症状は進行する。

※ここに挙げたものは一例です。

認知症とよく似た病気も様々あるため、**早期に適切な診断を受けることが大切**です。

出典：厚生労働省「認知症及び軽度認知障害（MCI）の高齢者数と有病率の将来推計」から政府広報室作成

平塚認知症ケアガイド 発行元住所：〒254-8686

発行：令和8年4月 平塚市浅間町9番1号 TEL：0463-21-9621

編集：平塚市福祉部 高齢福祉課/平塚市高齢者よろず相談センター(地域包括支援センター)



平塚市HP



高齢者よろず相談センター

主な認知症の種類

アルツハイマー型認知症



一番多い
認知症

- ものの忘れ
- 物事の段取りが悪くなる
- 日時や場所がわからない
- 症状は穏やかに進行する

血管性認知症



脳梗塞
脳出血
等が原因

- 意欲低下
- 感情コントロールが苦手
- 手足に麻痺がある
- 症状は段階的に進行する

レビー小体型認知症



幻視が
起こる

- リアルな幻視、妄想
- 一日の中で症状の変動がある
(オン・オフ現象)
- パーキンソン症状がみられる
(手足の震え、小刻み歩行など)

前頭側頭型認知症



わが道を
行く行動

- 性格の変化
- 社会ルールが守れなくなる
(万引きや無銭飲食など)
- 同じ行動を繰り返す
- 初期の行動は目立たない
- 若い年齢で発症あり

認知症に関する情報を知りたいとき

認知症介護情報ネットワーク(DCネット)
※認知症介護研究・研修センターが運営しています



DCネット



厚生労働省認知症施策



厚労省認知症



生活習慣を整えよう

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事も大切です。

バランス良く食べましょう

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。



脳を活発に使う生活をしましょう

地域活動へ参加して人との交流を続けたり、本や新聞などを読む、日記をつけるなど脳に刺激を与えましょう。



体を動かす習慣をつけましょう

体を動かす事で、脳への血流が増え、脳細胞の活性化に繋がるといわれています。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なります。



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分の昼寝はアルツハイマー病の予防に効果的と言われています。長時間の昼寝は注意しましょう。



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、健康な歯を保つ事は認知症予防にもつながります。よく噛んで食べる事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効果があります。



禁煙を心がけましょう

たばこは動脈硬化を引き起こし、血管障害の他、アルツハイマー病の原因にもなる事が分っています。喫煙を続けると肺がんや呼吸器疾患、歯周病などの健康リスクが高まります。



寝たきりにならない為の転倒防止

転倒による骨折から寝たきりになり、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、また乳製品などカルシウム豊富な食品をとり、骨折しにくい体づくりを心がける事も大切です。



ながら運動（二重課題）は効果的！！

「〇〇しながら〇〇をする」といった複数の運動や動作を同時に行う「ながら運動」が、認知機能の向上に効果が高いと注目されています。例えば…歩きながら、しりとりをする



※ここでの「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穏やかにする」という意味です。（認知症施策推進大綱より）

これからの生活を考える

認知症の段階

健康な状態

日常生活を
自立して過ごせる



MCI(軽度認知障害)



認知症ではないが、年齢
相応より認知機能が低下
した状態

本人の様子

○健康づくり・介護予
防に取り組む

○家族や友人、地域と
のつながりを大切に



○もの忘れが増えるが自覚
もある

○外出がおっくうになる

家族の心得

対応のポイント

○本人と一緒に認知
症予防に取り組む



○気になったら、早めにかかり
つけ医等に相談を

○家庭内での役割継続を



～住み慣れたこのまちでいつまでも～

認知症(軽度)

誰かの見守りがあれば日常生活は自立



認知症(中等度)



日常生活を送るには支援や介護が必要

認知症(高度)

常時専門医療や介護が必要



- 同じことを何度も聞くようになる
- 料理や買い物、金銭管理など度々失敗する



- 「物を盗られた」等の発言が聞かれる
- 身だしなみを気にしない
- ものの忘れの自覚がない

- 忘れることを指摘することは逆効果になりやすく傾聴や共感の姿勢を意識する
- 今後の生活設計をする



- 自分時間を大切に
- 残された能力を活用する
- 症状が強い場合には、早めの受診を心がける

- 車いすやベッド上での生活が中心になる
- 言葉による意思疎通がはかりにくい



- 本人が安心できる環境づくりを心がける
- どんな最期を迎えるか家族間でよく話し合う



活動できる場所があります



専門的相談が受けられます



住み慣れた地域にもサポーター



お店にもサポーターがいます

