

【地域包括支援センター】

	包括支援センター名	住所	電話番号	担当地域	窓口開所時間
鎌倉	鎌倉市社会福祉協議会	御成町 20-21	61-2600	十二所、二階堂、西御門、雪ノ下、扇ガ谷、小町、御成町、浄明寺	月曜日から金曜日 8:30~17:00 (祝祭日を除く)
	鎌倉きしろ	材木座 1-8-6 ヴィラ・エスポール 103	40-4434	大町、材木座	月曜日から土曜日 9:00~17:30
	鎌倉静養館	由比ガ浜 4-4-30	23-9110	由比ガ浜、笹目町、佐助、長谷、坂ノ下、極楽寺、稲村カ崎	月曜日から土曜日 8:30~17:30 (祝祭日を除く)
腰越	聖テレジア	腰越 1-2-1	38-1581	腰越(一丁目から五丁目)、七里ガ浜東、津西、七里ガ浜	月曜日から土曜日 8:30~17:00
	聖テレジア第2	津 602-184	38-6612	腰越(一丁目から五丁目を除く)、津、西鎌倉、手広、鎌倉山	月曜日から土曜日 8:30~17:00
深沢	みどりの園鎌倉	常磐 165-8	62-0666	梶原(一丁目から五丁目を除く)、寺分(一丁目から三丁目を除く)、上町屋、常盤、笹田	月曜日から土曜日 8:30~17:15 (祝祭日を除く)
	湘南鎌倉	山崎 1202-1	41-4013	山崎、梶原(一丁目から五丁目)、寺分(一丁目から三丁目)	月曜日から土曜日 8:30~17:00 (祝祭日を除く)
大船	きしろ	台 5-2-8 第三マルモビル 102	42-7503	山ノ内、台(一丁目を除く)、小袋谷、大船(一丁目~六丁目を除く)、高野	月曜日から土曜日 9:00~17:30
	ふれあいの泉	今泉 2-4-10	43-5977	大船(一丁目~六丁目)岩瀬、今泉、今泉台	月曜日から土曜日 8:30~17:30
玉縄	ささりんどう鎌倉	城廻 270-2	42-3702	台一丁目、岡本、玉縄、植木、城廻、関谷	月曜日から金曜日 9:00~18:00 (祝祭日を除く)

※年末年始の休みについては、各地域包括支援センターにお問い合わせください。

【認知症対応医療機関等】 認知症の相談ができる医療機関です。

字名	医療機関名	電話番号	字名	医療機関名	電話番号
十二所	泉水橋とうとうクリニック	24-1515	西鎌倉	西鎌倉ファミリークリニック	39-3880
雪ノ下	さかい内科・胃腸科クリニック	23-0015		にしこま耳鼻咽喉科診療所	38-1633
	鎌倉雪ノ下クリニック	22-0111	七里ガ浜東	章平クリニック	31-5554
扇ガ谷	若宮大路鎌倉メンタルクリニック	050-3734-3855		七里ガ浜診療所	38-1290
	たまいごころクリニック	25-5564	手広	深沢中央診療所	31-7284
小町	雪ノ下診療所	22-1778	鎌倉山	メンタルホスピタルかまくら山	32-2550
	小林内科医院	22-1888	笹田	湘南記念病院	32-3456
大町	清川病院	24-1200	台	富士見診療所	44-0001
	額田記念病院	25-1231	山ノ内	さとろクリニック	43-5220
材木座	沼田医院	22-2143		遠藤クリニック	23-2355
	材木座診療所	61-2275	大船	長洲クリニック	45-3335
由比ガ浜	鎌倉ヒコ病院	24-7171		ハートクリニック	46-8610
	橋本クリニック	22-7226		湘南脳神経外科クリニック	46-6161
	西井クリニック	23-3880		小林クリニック	47-8640
	由比ガ浜内科クリニック	23-1780		湘南泌尿器科・内科	44-1117
御成町	かまくらファミリークリニック	22-0522	大船	大船すばるクリニック	46-0101
	井口内科医院	22-4681	岡本	倉岡胃腸科内科	43-1748
長谷	ふれあい鎌倉クリニック	23-7810		湘南鎌倉総合病院	46-1717
	鎌倉病院	22-5500	玉縄	あいクリニック	46-1486
腰越	腰越中央医院	32-5511		大船クリニック	44-5505
	湘南神経科・内科	33-0605			

平成29年1月1日現在

【その他の相談先】

団体名	内容	電話番号
認知症を支える家族の会「かまくらりんどうの会」	認知症の家族会。認知症の理解や情報交換などを目的とし、毎月相談会等を行っています。 ★認知症介護相談会 毎月第1火曜 13時~15時半 福祉センター ★電話相談【23-7830】毎月第1土曜 13時~16時	45-6307
一般社団法人かまくら認知症ネットワーク	介護に従事する専門職や市民が、認知症を地域で支えるために、認知症の人と共に参加する「かまくら磨き」「かまくら散歩」などの活動を企画したり、講座や研修、相談事業等を行っています。	47-6685
鎌倉保健福祉事務所(保健予防課)	もの忘れや認知症についての医師による相談を受け付けています。 毎月第3火曜 13時半~16時半	24-3900
かながわ認知症コールセンター	月・水 10時~20時、火・木・金・土 10時~16時(祝日含む・年末年始を除く)	0570-0-78674
若年性認知症コールセンター	月~土 10時~15時	0800-100-2707

「これって認知症?」「わたしも認知症?」
認知症簡易チェックリストを
ご活用ください



パソコンの方は、下記 URL よりご利用ください。

HP <http://fishbowlindex.net/kamakura/>

携帯電話・スマートフォンでQRコード対応の機種をお持ちの方は、右のQRコードをご利用ください。



- <認知症チェックサイトのご利用にあたって>
- ・利用料は無料です(通信料は自己負担になります)。
 - ・個人情報の入力は一切不要です。
 - ・このチェックリストは医学的判断をするものではありません。結果に関わらず、少しでもご心配のある方は早目にご相談ください。認知症の診断には、医療機関での受診が必要です。

認知症とは

様々な病気が原因となり、脳の細胞が損傷を受け働きが悪くなるために、認知機能の低下がおり、生活する上で支障が出ている状態のことです。
脳の障害の部分等により、現れる症状には個人差があります。また、65歳未満で発症する場合、“若年性認知症”と言われ、年齢が若いため、発見が遅れがちです。
どちらにしても、少しでも疑いがあれば早めに相談することをお勧めします。

鎌倉市 市民健康課 TEL 0467(61)3977

「これって認知症？」チェックリスト

家族の方や、周りの方がチェックします。

監修:東海大学医学部 医学博士:市村 篤
協力:公益社団法人認知症の人と家族の会

もの忘れがひどい	<input type="checkbox"/> 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
	<input type="checkbox"/> 同じことを何度も言う・問う・する
	<input type="checkbox"/> しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている
	<input type="checkbox"/> 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う
判断・理解力が衰える	<input type="checkbox"/> 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
	<input type="checkbox"/> 新しいことが覚えられない
	<input type="checkbox"/> 話のつじつまが合わない
	<input type="checkbox"/> テレビ番組の内容が理解できなくなった
時間・場所がわからない	<input type="checkbox"/> 約束の日時や場所を間違えるようになった
	<input type="checkbox"/> 慣れた道でも迷うことがある
人柄が変わる	<input type="checkbox"/> 些細なことで怒りっぽくなった
	<input type="checkbox"/> 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
	<input type="checkbox"/> 自分の失敗を人のせいにする
	<input type="checkbox"/> 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
不安感が強い	<input type="checkbox"/> ひとりになると怖がったり寂しがったりする
	<input type="checkbox"/> 外出時、持ち物を何度も確かめる
	<input type="checkbox"/> 「頭が変になった」と本人が訴える
意欲がなくなる	<input type="checkbox"/> 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
	<input type="checkbox"/> 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
	<input type="checkbox"/> ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

チェックが0~1個: そんなに心配することはないと思われます。
チェックが2~3個: やや認知症の疑いがあります。ご心配な方は、ご相談ください。
チェックが4個以上: 認知症の疑いがあります。すぐご相談ください。

認知症になると本人はどのように感じるの？



不安を感じるがあります

もの忘れによる失敗が増えたりすると、「なんだかおかしい」と一番早く気付くのは本人です。
「この先自分はどうなるのか」「家族に迷惑ではないか」という不安を感じるようになります。



気分が沈むことがあります

自分が今までできていたことができなくなるので、気分が沈んでやる気が起こらなくなったり、外に出るのがおっくうになることがあります。



怒りっぽくなるがあります

何か失敗した時に、どうしていいかわからず混乱し、イライラしたり、不機嫌になることがあります。
時には声をあげてしまったり、つい手が出てしまうこともあります。



「わたしも認知症？」チェックリスト

本人がチェックします。

大友式 認知症予測テスト
医学博士:大友英一 社会福祉法人浴風会病院名誉院長

質 問	ほとんどない	時々ある	頻繁にある
同じことをいつも聞く(または言う)と言われますか？	0点	1点	2点
知っている人の名前が思い出せない	0点	1点	2点
探しのものが多い	0点	1点	2点
漢字を忘れる	0点	1点	2点
今しようとしていることを忘れる	0点	1点	2点
使用説明書を読むのが面倒だ	0点	1点	2点
理由もないのに気がふさぐ	0点	1点	2点
以前にくらべ、身だしなみに興味がなくなった	0点	1点	2点
外出がおっくうだ	0点	1点	2点
物(財布など)が見つからず、誰かがどこかへやったと思うことがある	0点	1点	2点
合計			点

「ほとんどない」0点、「時々ある」1点、「頻繁にある」2点で計算します。
合計が0 ~ 8点 : そんなに心配することはないと思われます。
合計が9 ~ 13点 : やや認知症の疑いがあります。ご心配な方は、ご相談ください。
合計が14~20点 : 認知症の疑いがあります。すぐご相談ください。

「オレンジ(認知症)カフェ」で一息しませんか？

認知症の人やご家族、地域の人、専門職などが集まり、交流したり、必要があれば気軽に相談できる場です。
現在、市内では4カ所で「オレンジカフェ」が開催されています。
「ちょっとお茶していこうかな」「病院に相談するまでではないけれど、少し認知症が心配」「介護のことを聞いてみたい」そんなときは、是非お近くのカフェやサロンにお立ち寄りください！



今泉台オレンジカフェ 今泉台4-11-2 39-5489 (ケアサロンさくら) 奇数月 日曜13時~15時	小袋谷オレンジカフェ 小袋谷1-19-12 53-7025 (民生委員川田さん) 偶数月第3日曜13時~15時
由比ガ浜オレンジカフェ 由比ガ浜1-11-21 39-6087 (マナオハナデイサービス) 不定期 13時~15時	西鎌倉オレンジカフェ「だんだん」 西鎌倉1-18-4 中国茶茶風となり 39-1525 (西鎌倉地区社協千代さん) 奇数月第1日曜13時半~15時半

ご心配な方は、裏面の相談先に早めにご利用ください。➡