

## 外来診療のご案内

軽度な「もの忘れ」は健康な方でも加齢（老化）現象としてみられますが、認知症の始まりである可能性もあります。原因を明らかにし、対処方法を考える必要があります。

認知症は早期に発見し、対策を行うことで、ある程度進行を遅らせることができます。早めの相談、検査とともに、栄養指導やもの忘れリハ（コグニサイズ）をおすすめしています。



## 福祉医療相談科では

以下のような事例に精神保健福祉士が応じています。

- もの忘れで困っている、脳の病気を心配している
- 社会保障制度、介護保険や在宅サービス、成年後見制度について知りたい
- 医療費や生活費の相談をしたい など

## 院内サービス

### レストラン&カフェ『bien mall』

平日11:00~14:00

### コンビニエンスストア『Green Leaves mall』

平日8:00~17:30 土日祝9:00~15:00

（銀行ATM、コピー、FAXもご利用いただけます）

\* 営業時間は変更する場合があります。

## 交通案内



### ■車での来院

#### 【横浜横須賀道路】「別所」インター下車

出口交差点を右折、芹が谷中学校入口の交差点を右折後、約700m

### ■電車・バスでの来院

#### 【京浜急行・市営地下鉄】「上大岡駅」下車

（11番バス乗り場）芹が谷方面バスにて15分  
「芹が谷」下車、徒歩8分

#### 【JR】「戸塚駅」下車

「東口」より井土ヶ谷経由横浜駅東口行きバスにて25分  
「六ツ川四丁目」下車、徒歩5分

#### 【JR】「東戸塚駅」下車

「東口」より井土ヶ谷下町行き又は横浜パークタウン行きバスにて10分  
「六ツ川四丁目」下車、徒歩5分  
又は芹が谷経由上大岡駅行きバスにて15分  
「芹が谷」下車、徒歩8分

#### 【京浜急行】「弘明寺駅」下車

「弘明寺口」より戸塚駅東口行き又は東戸塚駅東口行きバスにて10分  
「六ツ川四丁目」下車、徒歩5分

# もの忘れ外来のご案内



診察日：木・金曜日

※詳細はホームページをご覧ください



地方独立行政法人神奈川県立病院機構  
神奈川県立精神医療センター

〒233-0006 横浜市港南区芹が谷2-5-1  
TEL 045-822-0241(代) FAX 045-822-0242  
<http://seishin.kanagawa-pho.jp/>

## 外来診療の流れ

### 1) お電話で相談、外来日の予約

福祉医療相談科 045-822-0241(代)

受付時間 平日8:30~16:30  
(12:00~13:00を除く)

- \*インターネットでの予約は行っておりません。
- \*診断書等の文書をご希望の方はご予約時にお申し出ください。
- \*円滑に診療を行うため、受診前の準備としてホームページの「もの忘れ外来」より問診票をダウンロードして、予めご記入することをお勧めします。

### 2) 初診当日

お持ちいただくもの

- ・紹介状
- ・健康保険証、各種医療証等
- ・お薬手帳
- ・問診票(3頁)

- ①問診票の内容を確認
- ②血液・尿検査等
- ③医師の診察
- ④臨床心理士による認知機能検査  
状況により別日に追加の心理検査を行う場合があります。
- ⑤画像検査(MRI・CT)

### 3) 診察後

- ①診断結果をお伝えします  
併せて、詳しい内容を書面でお渡しします
- ②必要に応じて栄養指導やもの忘れリハ(コグニサイズ)をご紹介します

### 4) 診断後

- ①かかりつけ医のもとで、治療を開始していただきます。
- ②6か月毎に、当院にて画像検査等を行い経過(進行状況)を確認していきます。

## 認知症に自分で気づくチェックリスト

以下のようなことはありませんか？  
少しでも気になる方はお一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

- 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなる
- 5分前に聞いた話を思い出せない
- 周りの人から「いつも同じ話を聞く」と言われる
- 今日の日付がわからなくなる
- 言おうとしている言葉がすぐに出てこない
- 貯金の出し入れ、公共料金の支払いができない
- ひとりで買い物に行けない
- 電車やバス、自家用車などを使ってひとりで外出できない
- 掃除機やほうきを使って掃除ができない
- 番号を調べて電話をかけられない

<オレンジガイド：横浜市版認知症ケアパスガイド(令和3年3月)より、一部抜粋>

## 予防・進行を遅らせるための習慣

生活習慣病(心臓病・糖尿病・高血圧症・脂質異常症)の予防は、認知症予防にもつながります。



## もの忘れリハ(コグニサイズ)のご案内

コグニサイズとは、国立長寿医療研究センター(以下、NCGG)による造語で、アタマとカラダを同時に使う認知症予防を目的とした運動課題の総称です。

みなさまが、**活動的な生活を習慣化し、住み慣れた地域でより良い生活**を送れるよう支援するため、コグニサイズをはじめとした仲間とともに楽しみながら取り組んでいただけるプログラムをご用意しています。

\*当センターはNCGGよりコグニサイズ促進協力施設の認定を受けています。

- 対象 もの忘れが気になりはじめた方、継続して認知症予防のための運動をしたい方
- 開催 毎週金曜日13:00~15:30
- 場所 当センター体育館
- 担当者 NCGG認定のコグニサイズ指導者(作業療法士、看護師)
- 費用 各種健康保険、自立支援医療制度をご利用いただけます

ご興味のある方は、まずは見学にお越しください。  
問い合わせ先 デイケア科

