

# かしまだ包括 便り 第64号

1面：シリーズ認知症③ 『予防・相談編』

2面：「新人職員紹介」

「大切な人を守るために。家族で話そう、消費者トラブル」

## シリーズ認知症③ 『予防・相談編』

出典 ライフル介護ホームページ  
川崎市ホームページ

シリーズ認知症として認知症について紹介してきました。  
今回は認知症の予防と相談について解説します。



### 1. 予防

生活習慣の改善によって認知症のリスクを減らすことが期待できます。  
主な対策としては、適度な運動、バランスの取れた食事、社会的な交流、良質な睡眠などが挙げられます。これらの習慣は、生活習慣病の予防にも繋がります。

適度な運動	バランスの取れた食事	社会的な交流	良質な睡眠
			

### 2 相談

認知症は早期に発見し、適切な診断・治療へつなげることにより、その人らしい生活を続けることが可能になります。認知症疾患医療センターは認知症に関する専門医療相談窓口で、川崎市内に4か所あります。認知症に関して少しでも気になることがあったら、お気軽にご相談ください。

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  
☎ 044-733-2007

市立川崎病院  
認知症疾患医療センター  
☎ 044-233-5521

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  
☎ 044-977-6467

かわさき記念病院  
認知症疾患医療センター  
☎ 044-977-3100

※相談は無料です。相談内容・個人情報は守られます。

※認知症に詳しい専門の相談員が対応します。

※専門の医師や、他の関係機関に適切につながります。



認知症疾患医療センター以外にも、かかりつけ医や認知症コールセンター（044-932-0341）、地域包括支援センターも認知症の相談窓口になります。

## 新人職員紹介

7月に入職しました社会福祉士の川島です。前職は児童福祉の仕事をしていて、包括支援センターでの仕事は初めてです。分からないことがたくさんありますが早く覚え、地域の皆様のお役にたてたらと思っています。趣味はギターと筋トレです。見かけたら、ぜひ声を掛けてください。



## 大切な人を守るために。家族で話そう、消費者トラブル

高齢者が訪問販売や電話勧誘で不要な契約をさせられるなどのトラブルの相談が増えているとして、令和7年度「消費者白書」で報告されています。

認知症などで十分な判断ができない高齢者の相談はこの10年間で最も多くなりました。事業者に勧められるままに不要な契約や、買い物をさせられたものが多くなっています。

トラブルにあっていないという認識が低いと、被害に気がつかない可能性もあります。問題が表面に出ない傾向もあり、家族や周囲の見守りが必要です。

消費者トラブルに気がつくための家族ができるポイントを紹介します。

家族ができる対策

### 1. 「異変」に気づくための声かけ:

高齢者の生活の変化や言動に注意し、違和感がないか普段からコミュニケーションを取りましょう。



### 2. 「断り方」を家族で共有する:

不審な電話や突然の訪問、うますぎる話は「きっぱり断る」とあらかじめ決めておきましょう。

### 3. 個人情報を用意に教えない約束:

業者に個人情報を簡単に教えないよう伝えておきます。



### 4. 「相談する」習慣を促す:

その場で契約せず、家族や相談機関に相談する大切さを伝えましょう。

引用 NHK「消費者白書」認知症高齢者のトラブル相談増“見守りが必要”

## かしまだ地域包括支援センターのご案内

\* 高齢者とそのご家族の総合相談窓口（無料）です。

\* 来所、電話、訪問による相談をお受け致します。

（職員が不在なこともあり、来所の際には事前にご一報いただければ幸いです）

\* 秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

相談時間 月曜日～土曜日 9:00～17:00まで

〒212-0027 川崎市幸区新塚越201ルリエ新川崎6階

TEL: 044-540-3222

（鹿島田駅前のマルエツが入っているビルの6階です）

担当地域  
北加瀬・矢上  
鹿島田・下平間  
古川町・新塚越