

特集「新宿の夏休み2009～親子で友達同士で思い出作っちゃおう！」を折り込んでいます。

- 2面 伊那「新宿の森」づくりと高遠湖親水体験講座
- 3面 熱中症にご注意を
- 4面 (仮称)自治基本条例制定に向けて検討しています
- 4面 黙とうにご協力を



しんじゅくコール
☎ (3209) 9999
(午前8時～午後10時、1/1～3を除く毎日)

発行 新宿区 編集 区政情報課 (毎月5・15・25日発行)
〒160-8484 新宿区歌舞伎町1-4-1 ☎(3209)1111
ホームページ <http://www.city.shinjuku.tokyo.jp/>
携帯電話版 http://www.city.shinjuku.tokyo.jp/mobile/index_mobile.html



携帯電話用
二次元コード

みんなでつくっていこう! 認知症になっても 安心して暮らせるまち

区では、認知症の高齢者の方を地域で支える仕組みづくりに取り組んでいます。

認知症について正しく理解し、ご本人や家族を見守り支援する輪を広げていきましょう。

【問合せ】高齢者サービス課高齢者相談係(本庁舎2階)☎(5273)4593へ。

認知症を正しく理解しよう

認知症ってどんな病気?

認知症は脳の病気で、「記憶する」「時間・場所・人などを認識する」「計算する・計画する」などの認知機能が低下します。

単なる物忘れとは異なります(下表)。認知症の物忘れは日常生活に支障をきたし、介護が必要になることもあります。「年齢のせい」にして放っておいてはいけません。

一般的な物忘れ	認知症の物忘れ
・体験の一部を忘れる(例:食事のメニューは忘れても食べたことは覚えている)	・体験のすべてを忘れる(例:食べたことも忘れて)
・物忘れの頻度は増えてもほかの認知機能は低下しない	・物忘れだけでなくほかの認知機能も低下する
・物忘れを自覚している	・物忘れを自覚できない
・自分のいる場所が分かる	・自分のいる場所が分からなくなる
・日常生活に支障はない	・日常生活に支障をきたす

初期のサインは?

こうした変化を感じたらご注意を



●1年前と比べてこんな実感はありませんか

- ▶物覚えが悪くなった
- ▶集中力がなくなった
- ▶段取りが悪くなった
- 認知症を感じさせる変化
- ▶同じ話を無意識に繰り返す
- ▶約束事や実際にあった出来事を忘れてしまう
- ▶物が見つからないことを他人のせいにする
- ▶人付き合いや今までしていたことをやめたり、外出を面倒くさがったりする
- ▶服装がだらしなくなったり身なりに構わなくなる
- ▶怒りっぽくなる

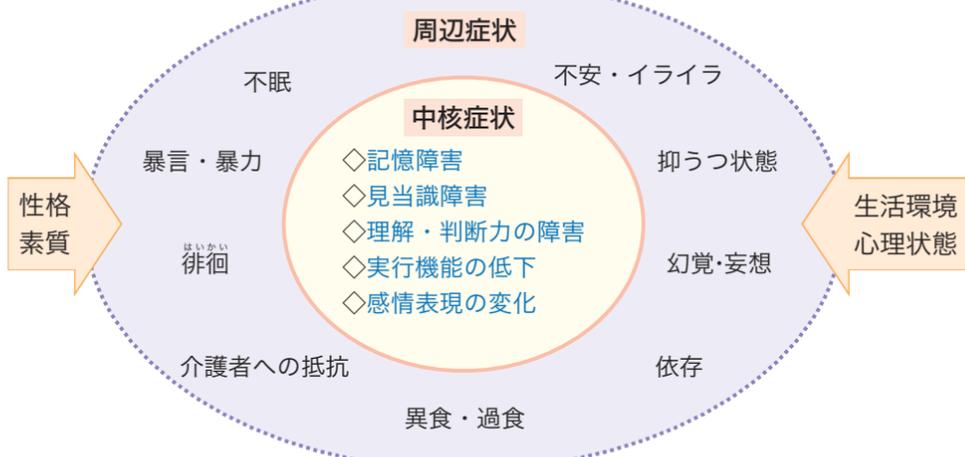
どんな症状があるの?

認知症の症状には、「中核症状」と「周辺症状」があります(下図)。

「中核症状」とは、脳の細胞が壊れることによって起こる認知症の主な症状です。現在は、治療により中核症状をなくすことはできません。

「周辺症状」とは、本人のもともとの性格、生活環境、人間関係などさまざまな原因で起こる症状です。症状が出る方と出ない方がいます。介護を困難にしているのはこの周辺症状ですが、環境や対応により軽減することができます。

■ 認知症の症状 ■



「認知症かもしれない」と思ったら

早めに医療機関で受診を

●かかりつけ医を受診する

顔なじみの医師なら、受診への抵抗感が少ないかもしれません。かかりつけ医がいない方は、新宿区医師会発行の「認知症・もの忘れ相談医リスト」をご利用ください。新宿区医師会(新宿7-26-4、区民健康センター内)・高齢者サービス課(本庁舎2階)・高齢者総合相談センター(地域包括支援センター・下表)・保健センター(下表)で配布しています。

●専門の医療機関を受診する

物忘れ外来・老年科・精神科・神経科・神経内科・脳神経外科など、認知症の専門医を受診してください。

受診に抵抗感があるときは

★高齢者総合相談センター(下表)にお気軽にご相談ください。

介護・福祉・保健医療・健康等、高齢者の方の総合的な相談窓口として、ケアマネジャー(介護支援専門員)、保健センター等の関係機関と一緒に対応しています。

高齢者総合相談センター	所在地	電話番号
四谷	若葉3-6、若葉高齢者在宅サービスセンター内	(5367) 6770
笹塚町	北山伏町2-12、特別養護老人ホームあかね苑新館内	(3266) 0753
榎町	原町3-84、原町高齢者在宅サービスセンター内	(5367) 6737
若松町	若松町25-19	(5292) 0710
大久保	大久保2-2-18、プチモンド新宿101号	(5291) 6639
戸塚	高田馬場1-29-20、安念ビル1階	(3203) 3143
落合第一	中落合2-5-21、聖母ホーム内	(3953) 4080
落合第二	上落合2-22-11、パインフィールドビル3階	(5348) 5566
柏木・角筈	西新宿8-15-12、第二秋ビル1階	(5338) 9531
区役所	歌舞伎町1-4-1、高齢者サービス課内(本庁舎2階)	(5273) 4593

★保健センター・保健所(保健予防課)では、専門医や保健師が認知症に関する専門相談をお受けしています。

保健センター・保健所	所在地	電話番号
牛込保健センター	弁天町50	(3260) 6231
四谷保健センター	四谷4-17	(3351) 5161
西新宿保健センター	西新宿7-5-8	(3369) 7151
落合保健センター	下落合4-6-7	(3952) 7161
新宿区保健所(保健予防課)	新宿5-18-21	(5273) 3862

講演会にご参加を 認知症を知り、住み慣れたまちで 自分らしく暮らしていくために

- 「世界アルツハイマーデー」を記念して、9月に講演会を開催します
- 【日時】9月5日(土)午後2時～4時
- 【会場】新宿文化センター(新宿6-14-1)
- 【対象】区内在住・在勤・在学の方、210名
- 【内容】病気の理解と診断、治療の最新情報や支援の方法(水上勝義・筑波大学人間総合科学研究科准教授)
- 【費用】無料
- 【申込み】電話で高齢者サービス課高齢者相談係(本庁舎2階)☎(5273)4593へ。先着順。