

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 わたしにもできること

超高齢社会となった日本では、85歳以上の方の4人に1人に認知症の症状があるといわれています。新宿区では、介護保険の「要支援」「要介護」認定を受けている方の2人に1人に症状があります。区では、認知症の早期発見・早期受診に関する取り組みや、認知症になってもご本人やご家族が安心して暮らせるよう、認知症高齢者を地域で支える仕組みづくりを進めています。認知症は誰もがなる可能性がある病気です。正しく理解し、ご本人やご家族を見守り支援する輪を広げていきましょう。



認知症を正しく理解しましょう

認知症ってどんな病気？

認知症は、脳や身体の病気が原因で記憶・判断力などの機能が低下し、日常生活が困難になる状態で、いくつかの原因があります。

★アルツハイマー型認知症

脳の神経細胞が減って脳が小さく萎縮し、脳全体の機能が低下することで症状が出ます。

★脳血管性認知症

脳血管障害(脳梗塞・脳出血・くも膜下出血・脳動脈硬化など)により、脳の血管が詰ったり破れたりしてその部分の脳の動きが悪くなり、症状が出ます。※ほかの原因に、レビー小体(神経細胞の内部に見られる異常な構造物)が大脳皮質にたまることで起こる「レビー小体型認知症」や、外傷によるもの、薬物の影響によるものなどがあります。

早めに相談・受診しましょう

★かかりつけ医を受診する

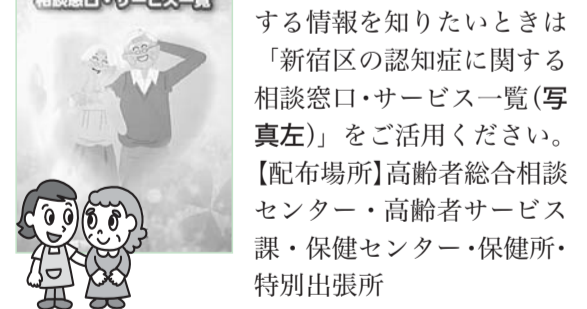
かかりつけ医への相談のほか、新宿区医師会で発行している「認知症・もの忘れ相談医リスト(写真右)」を参考にしてください。「認知症?でもまさか…」と思ったら、まず一度、相談してみましょう。



【配布場所】高齢者総合相談センター(右表)・高齢者サービス課・保健センター・保健所・新宿区医師会(新宿7-26-4)

★専門医療機関を受診する

もの忘れ外来・老年科・精神科・神経科・神経内科・脳神経外科などで相談できます。高齢者総合相談センター・保健センター・保健所(右表)でも相談をお受けしています。また、区内の認知症に関する情報を知りたいときは「新宿区の認知症に関する相談窓口・サービス一覧(写真左)」をご活用ください。



【配布場所】高齢者総合相談センター・高齢者サービス課・保健センター・保健所・特別出張所

認知症 サポーター 養成講座

認知症という病気への理解やその対応方法などの基礎を学び、自分のできる範囲でご本人やご家族を支援する「認知症サポーター」を養成する講座です。受講した方には、サポーターの印である「オレンジリング」を差し上げます。

【日時・会場】▶9月27日(木)午後6時30分～8時30分…区役所第2分庁舎3階会議室(新宿5-18-21)

▶12月14日(木)午後2時～4時…大久保地域センター(大久保2-12-7)

もの忘れと認知症は違うの？

認知症は、老化による単なるもの忘れとの区別がつきにくい病気です。「認知症の症状はもっと重いものだから」と放置してしまう方も多いようです。下記の認知症の目安となる症状に思い当たることはありませんか。本人や家族が感じる日常のわずかな変化を見逃さないようにし、早めの相談・受診につなげましょう。

- 「たまに」ではなく、「しょっちゅう」同じことを言ったり聞いたりする
- 「ときどき」ではなく、「いつも」探し物をしている
- 人の名前が「すぐ」出てこないのではなく、「ヒントを言っても」思い出せない
- 「食べたメニュー」を思い出せないのではなく、「食べたこと自体」を覚えていない

★気軽に相談ください

●高齢者総合相談センター

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です。保健センター等の関係機関と連携して対応しています。

高齢者総合相談センター	所在地	電話番号
四谷	左門町9、玉盛ビル1階	(5367) 6770
笹笥町	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(※8月1日(月)から弁天町50、牛込保健センター内に移転)	(5367)6737 (5227)1757
若松町	若松町25-19	(5292) 0710
大久保	百人町2-8-13、Fiss1階	(5332) 5585
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 バイオフィールドビル3階	(5348) 5566
柏木・角筈	西新宿7-21-21、西新宿成和ビル4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)

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) 7118
落合保健センター	下落合4-6-27	(3952) 7161
新宿区保健所(保健予防課)	新宿5-18-21 第2分庁舎分館1階	(5273) 3862

▶24年3月14日(木)午後2時～4時…区役所第1分庁舎6階人材育成センター(歌舞伎町1-5-1)

【対象】区内在住・在勤・在学の方、各60名 【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。

●出前講座もご利用ください
区内在住・在勤・在学のグループや団体、企業等でご希望の方は、高齢者総合相談センター(上表)へお問い合わせください。

【日時】7月27日～8月24日の水曜日(いずれも午後2時～4時) 【対象】小学生以上、1日2名 【内容】自由研究のテーマの決め方・調べ方等を個別指導 【会場・申込み】7月26日(火)から電話または直接、角筈図書館(西新宿4-33-7) ☎(5337)0010へ。先着順。 ※8月24日(木)まで、これまでの

【日時】8月4日(木)午後2時～2時30分・午後2時30分～3時 【対象】小・中学生と保護者、各回20名 【行き先・内容】都心のビルで水耕栽培で野菜を育てる(佃パソ

【日時・対象】8月6日(土)▼午前10時30分～11時：未就学児と保護者 ▼午後3時～3時40分：小学生、各回30名 【会場・申込み】当日直接、四谷地域センター(内藤町87)へ。先着順。

【日時・対象】8月6日(土)▼午前10時30分～11時：未就学児と保護者 ▼午後3時～3時40分：小学生、各回30名 【会場・申込み】当日直接、大久保図書館(大久保2-12-7) ☎(3209)3812へ。先着順。

【日時】8月20日(出)午前10時～12時 【会場】戸塚地域センター(高田馬場2-18-1) 【対象】区内在住の小学3～6年生と保護者、20組40名 【費用】1組500円(材料費) 【後援】新宿区

【日時・会場】▶昼間の部…右表のとおり、時間は午前10時～12時・午後1時～3時、▶夜間の部…花園小学校で8月11日(木)～19日(金)午後6時～8時に実施。いずれも受け付けは終了の30分前まで(悪天候の場合は中止。混雑時は入場を制限することがあります) 【対象】区内在学の小・中学生と区内在住・在勤の方(同伴者も可) ※未就学児はおむつが取れていて、20歳以上の保護者の同伴(一緒にプールに入り常に付き添い)が必要(保護者1名に付き未就学児2名まで) ※小学3年生以下の方が中学校のプール開放に参加する場合と、小・中学生が夜間の部に参加する場合は、20歳以上の保護者の同伴が必要(保護者1名に付き2名まで。親子の場合は3名以上も可)

学校名	開放期間
津久戸小学校	8月15日(木)～21日(日)
江戸川小学校	8月8日(木)～14日(日)
市谷小学校	7月30日(土)～8月7日(日)
愛日小学校	8月6日(土)～19日(金)
早稲田小学校	8月7日(土)～13日(土)
鶴巻小学校	8月6日(土)～21日(日)
牛込仲之小学校	7月28日(木)～8月10日(木)(午後4時まで)
富久小学校	8月6日(土)～12日(金)
余丁町小学校	8月4日(木)～10日(木)



今年テーマは牛乳・乳製品の料理 新宿区メニューコンクール おしえて!あなたの自慢レシピ

健康に過ごすには、正しい食生活を身に付けることが大切です。コンクールに応募し、健康的な食生活について考えてみませんか。 【募集内容】牛乳・乳製品を使用し、60分程度で調理できる未発表のレシピ(料理の作り方) 【募集部門】▶中学生部門…個人または4名以内のグループ、▶ファミリー部門…小学生までの子どもと家族(調理師・栄養士・飲食業の方を除く) 【審査】1次審査…書類、2次審査…実演・試食 ※優秀作品は11月23日(祝)に開催する「食育フェスタ2011」で展示します。 【申込み】所定の応募用紙を、8月1日(月)～9月1日(木)に健康推進課健康事業係(〒160-0022新宿5-18-21、第2分庁舎分館1階)☎(5273)3047へ郵送(必着)またはお持ちください。応募用紙は同係で配布するほか、新宿区ホームページから取り出せます。区立小・中学生は学校で応募用紙を配布します。学校に用紙を提出してください。

【日時】8月11日(木)午前10時に四谷区民センター1階(内藤町87)集合、正午に解散(往復バス) 【行き先】紀伊國屋書店新宿南店(渋谷区千駄ヶ谷5-24-2) 【対象】小学4～6年生、6名 【申込み】7月26日(火)～8月5日(金)に電話または直接、四谷図書館(内藤町87) ☎(3341)0095へ。応募者多数の場合は抽選。

【日時】8月20日(出)午後1時～4時30分 【対象】小学5年生～中学生、12名 【内容】ソーラーICラジオの組み立てと配線 【費用】500円(材料費) 【会場・申込み】電話で四谷地域センター(内藤町87) ☎(3351)3314へ。先着順。

【日時】8月20日(出)午後1時～4時30分 【対象】小学5年生～中学生、12名 【内容】ソーラーICラジオの組み立てと配線 【費用】500円(材料費) 【会場・申込み】電話で四谷地域センター(内藤町87) ☎(3351)3314へ。先着順。

【日時・会場】▶昼間の部…右表のとおり、時間は午前10時～12時・午後1時～3時、▶夜間の部…花園小学校で8月11日(木)～19日(金)午後6時～8時に実施。いずれも受け付けは終了の30分前まで(悪天候の場合は中止。混雑時は入場を制限することがあります) 【対象】区内在学の小・中学生と区内在住・在勤の方(同伴者も可) ※未就学児はおむつが取れていて、20歳以上の保護者の同伴(一緒にプールに入り常に付き添い)が必要(保護者1名に付き未就学児2名まで) ※小学3年生以下の方が中学校のプール開放に参加する場合と、小・中学生が夜間の部に参加する場合は、20歳以上の保護者の同伴が必要(保護者1名に付き2名まで。親子の場合は3名以上も可)

さまざまな文化の発信と産業のにぎわい・活性化を図るために、青梅街道・靖国通り一帯の地域(西新宿6丁目・新宿3丁目付近を「新宿文化ロード」と名付けています。この地域を拠点とする文化活動団体や商店会・学校等と協力して、10月21日(金)～11月25日(金)に「新宿文化ロード2011」イベントを実施します。期間中に新宿文化ロードの地域で、団体単位で開催する協賛イベントを募集します。協賛イベントは、区が作成するパンフレット等で紹介し、お問い合わせください。新宿区ホームページでもご案内しています。 【応募締め切り】8月8日(月) 【問合せ】産業振興課産業振興係 ☎(3344)7011へ。



【日時・講座名・受講料】下表のとおり(受講料にはテキスト代を含む) 【対象】区内在住・在勤の方、各講座12名(定員に満たない場合は区外の方も受講可) 【会場・申込み】電話かファックス(講座名と日時・住所・氏名・電話番号・ファックス番号を記入)で、ビス新宿パソコン教室(西新宿6-18-2、B1Z新宿3階) ☎(3344)3255(平日午前10時～午後6時)・☎(3344)3715へ。先着順。

講座名	日時	受講料
パソコンくらぶ	8月18日～9月9日の木・金曜日 午前11時～12時	1回 1,000円
パソコン入門	8月2日(火) 午前10時30分～午後4時30分	10,000円
ワード入門	8月3日(水) 午前10時30分～午後4時30分	10,000円
エクセル入門	8月4日(木) 午前10時30分～午後4時30分	10,000円
Yahoo!(ヤフー)で覚えるインターネット	8月22日～9月12日の月曜日 午前10時30分～12時	12,000円
インターネット(ユーザー登録)	8月18日(木)・19日(金) 午後1時～4時	10,000円
インターネット(動画)	8月22日(月)・23日(火) 午後1時～4時	10,000円
インターネット(ツイッター)	8月24日(水)午後1時～4時	5,000円
パソコンで楽しむ写真と音楽	8月25日～9月15日の木曜日 午後1時～2時30分	12,000円
ビジネス活用	8月30日(火)・31日(水) 午後1時～4時	10,000円
ワードで作るはがき	8月1日(月)午後1時～4時	5,000円
エクセル基本と活用	8月20日(出) 午前10時30分～午後5時	12,000円
パワーポイント基本と活用	8月27日(出) 午前10時30分～午後5時	12,000円
エクセル応用	9月3日(出) 午前10時30分～午後5時	13,000円

スポーツ 社交ダンス技術認定講習会

【日時】9月17日(出)午前9時～午後5時 【会場】新宿コズミックセンター(大久保3-1-2) 【対象】区内在住・在勤で社交ダンスの経験が2年以上の方、70名 【内容】ワルツ・タンゴ・ルンバ・チャチャチャ(グレード4～6) 【費用】8,600円(保険料を含む) 【持ち物】ボール1缶 【主催・申込み】往復はがきに記載例(2面参照)のほか年齢・性別・パートナー名を記入し、8月10日(必着)までに区硬式庭球連盟・古山寛(〒162-0041早稲田鶴巻町535) ☎(3202)5876へ。応募者多数の場合は抽選。