

みんなで作っていいこう 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

認知症は、誰もがなる可能性のある身近な脳の病気です。日本では、85歳以上の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」の認定を受けている方の2人に1人が、何らかの認知症の症状があり、見守りや支援が必要な状態です。

区では、認知症の早期発見・早期対応への取り組みや、認知症の方や家族が安心して暮らせるように地域で支える仕組みづくりを進めています。

【問合せ】高齢者福祉課高齢者支援係（4月1日(金)から高齢者支援課高齢者相談第二係（本庁舎2階）☎(5273)4594 FAX(5272)0352へ。

医師が相談をお受けしています

認知症・もの忘れ相談

区内在住で「最近もの忘れが多い」と心配のある方を対象に、区内3か所の会場で実施しています。

- 【3月・4月の相談日時・会場】
 - ▼①3月22日(火)：落合保健センター(下落合4-6-7)
 - ▼②4月28日(木)：戸塚高齢者総合相談センター(高田馬場1-17-20)
- ※時間はいずれも午後2時30分～4時30分
- 【相談医】①は東京医科大学病院高齢診療科医師、②は新宿区医師会認知症・もの忘れ相談医師
- 【申込み】3月17日(木)午前9時から電話で、①は落合第一高齢者総合相談センター☎(3953)4080、②は戸塚高齢者総合相談センター☎(3203)3143へ。
- ※認知症・もの忘れ相談は、四谷高齢者総合相談センター(三栄町25)でも実施しています。相談日は「広報しんじゅく」等でお知らせします。



認知症介護者相談

認知症の方を介護する中で悩みを抱えている方を対象に、月1回実施しています。ご自身が抱える介護の不安やストレス、健康状態などを気軽に「ご相談ください」。

- 【相談日時】原則として毎月第1月曜日午後2時～4時(4月は4日)
- 【会場】区役所第1分庁舎2階区民相談室
- 【相談医】西新宿コンシェルリアクリニック精神科医師
- 【申込み】3月17日(木)から電話で高齢者福祉課高齢者支援係(4月1日(金)から高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階)☎(5273)4594へ。

介護している方を支援しています

認知症介護者の学習会と交流会

区内在住で認知症の方を介護している家族等を対象に開催しています。病気への理解や対応のほか、介護者がリラクセスする方法などを学びます。介護者同士の交流の場としてもご利用ください。

- 【日時・会場・内容】
- ▼歯科衛生士の講演「笑顔になるお口の筋トレ」
4月14日(木)午後1時30分～3時30分：百人町地域交流館(百人町2-18-21)
- ▼専門医の講演「認知症を知る 対応を知る」
5月13日(金)午後1時30分～3時30分：榎町高齢者総合相談センター(弁天町50)
- ▼介護者のためのアロマセラピー「香りでのリラクセス」
6月15日(水)午前10時～12時：西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)
- 【費用】各回100円(交流会の茶菓代)
- 【申込み】電話で高齢者福祉課高齢者支援係(4月1日(金)から高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階)☎(5273)4594へ。各回定員20名。

認知症介護者家族会

区内在住で認知症の方を介護している家族等が、介護に必要な情報を交換したり介護者同士が気持ちを共有する場として、毎月区内3か所の会場で開催しています。当日直接会場へおいでください。

- 【日時・会場】
- ▼水曜日の会／毎月第3水曜日午前10時～12時(4月は20日)：西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)
- ▼木曜日の会／毎月第2木曜日午後1時30分～3時30分(4月は14日)：百人町地域交流館(百人町2-18-21)
- ▼金曜日の会／毎月第2金曜日午後1時30分～3時30分(4月は8日)：榎町高齢者総合相談センター(弁天町50)
- 【費用】各回100円(茶菓代)



認知症の方と家族を地域で支えよう

広げようオレンジの輪

認知症サポーター養成講座

地域での支え合いの輪を広げるため、認知症の正しい知識や、認知症の方や家族への配慮などを学ぶ講座です。受講した方には認知症サポーターの印である「オレンジリング」(写真)を差し上げます。講座の日程等は「広報しんじゅく」でご案内します。

新宿区では、これまでに1万4千名を超える認知症サポーターが誕生しています。企業や学校への出前講座も実施しています。高齢者総合相談センター(左表)へご相談ください。



▲養成講座の様子



◀オレンジリング
オレンジ色のシリコン製リングは、認知症の方や家族を見守る活動をしている印です。

認知症の困りごと 高齢者総合相談センターがサポートします

認知症に関するさまざまな困りごとの相談をお受けしています。お気軽にご相談ください。

認知症が心配だけど、どこに受診すればいい?

症状の進行を抑えるには、どんな生活をすればいい?

認知症の症状が見られるけれど、本人が受診したがいざ困っている

4月から認知症初期集中支援チームが認知症の方と家族を支援します

●認知症の初期の段階での支援体制を強化します

4月から、区役所以外の9か所の高齢者総合相談センターで、病気や体のことを把握する医療職と、生活やケアについての相談に応じる介護・福祉職がチームとなって、「認知症初期集中支援チーム」を編成します。支援チームは、認知症の心配がある高齢者のご自宅を訪問し、本人や家族を支援します。

ご自身や周りの方で、少しでも気になる症状がある方は、お気軽にご相談ください。

高齢者総合相談センター	所在地	電話番号
四谷	三栄町25、四谷保健センター等複合施設4階	(5367) 6770
笹塚	北山伏町2-12、あかね苑新館内	(3266) 0753
榎町	弁天町50、牛込保健センター1階	(5227) 1757
若松町	戸山2-27-2、戸山シニア活動館1階	(5292) 0710
大久保	百人町2-8-13、Fiss1階	(5332) 5585
戸塚	高田馬場1-17-20、新宿区社会福祉協議会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	西落合4-11-21、落合第六小学校内幼稚園舎	(5988) 9281
柏木・角筈	西新宿4-8-35、西新宿シニア活動館3階	(5309) 2136
区役所	歌舞伎町1-4-1、高齢者福祉課(4月1日(金)から高齢者支援課)内(本庁舎2階)	(5273) 4594