

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。認知症のこと、正しく理解していますか。

【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。

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

高齢だから 仕方がないと 思っていないですか

認知症は重い症状ばかりではありません。日常生活の中で、本人や家族、周りの方が気付く状況があります。右図の「認知症の早期発見・早期受診の目安となる状況」に、思い当たることはありませんか。

認知症は早期の受診・診断・相談等での確な治療やケアをすれば、進行を遅らせることができます。さまざまな支援を受けて穏やかに生活することもできます。また、治療で治る病気が原因のこともあります。早めの相談・受診が大切です。

もの忘れがひどい

- 今電話を切ったばかりなのに、かかってきた電話の相手の名前を忘れる
- 何度も同じことを言ったり聞いたりする
- しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 「財布・通帳・印鑑・衣類などを盗まれた」と人を疑う

人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなったり、頑固になった
- 周りへの気遣いがなくなった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

理解・判断力が衰える

- 片付け・料理・計算などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった



不安が強くなる

- 一人になると寂しがったり、怖がったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える



時間や場所が分からない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うようになった



意欲がなくなる

- 元気がなくなったり、ふさぎ込んだりする
- 身だしなみに構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 何をするのもおっくうがったり、嫌がる



どこに相談したらいいの？

● 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（写真左上）」を参考にしてください。

【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・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（写真左下）」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・特別出張所

★高齢者総合相談センターは介護・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	左門町9、玉盛ビル1階	(5367) 6770
笹岡町	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	百人町2-8-13、Fissビル1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、パインフィールドビル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）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) 7118
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、第2分庁舎分館1階	(5273) 3862

認知症のこと学びませんか

認知症サポーター養成講座

区では20年7月から、認知症サポーター養成講座を開始しました。この講座では、認知症という病気やその対応方法などの基礎を、約90分で学びます。受講した方には「認知症サポーター」の証しである「オレンジリング（写真下）」を差し上げています。自分自身のこと、家族のこととして参考になると好評で、23年1月末現在、3,451名の認知症サポーターが誕生しています。

講座の開催は「広報しんじゅく」でご案内しています。出前講座も実施しますので、区内在住・在勤・在学の仲間や団体、企業等でご希望の方は、高齢者総合相談センター（左下表）へお問い合わせください。

認知症サポーターから広がる支援の輪

認知症サポーターは特別なことをするわけではありません。認知症を正しく理解し、偏見を持たず、自分のできる範囲でご本人や家族を見守り支援します。学んだ知識を家族や友人に伝えたり、ご本人や家族の気持ちを理解しようと努めることもサポーターの活動です。



◀ 講座の終了後はオレンジリングをつけ、気持ちを1つに

▼ 認知症サポーターの証しのオレンジリング



3月の講座にご参加を

【日時】3月16日(木)午後2時～4時
【会場】落合第一地域センター（下落合4-6-7）
【対象】区内在住・在勤・在学の方、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。