

3

認知症を予防する



認知症のリスクを高める習慣は「あまり食べない」「あまり体を動かさない」「あまり外に出ない」などです。さあ、今日から、予防のための3原則を実践しましょう。

いただきます!!

認知症予防に特別な食事は必要ありません。バランスよく、規則正しくが肝心です。年をとったら粗食が一番!と思っている人がいるかもしれませんが、大きな誤解。栄養状態の低下は老化のスピードを加速させ、認知機能低下のリスクを高めます。

認知症予防 原則①よく食べる

1日10品目をバランスよく食べて脳を活発に



たんぱく質 (肉・魚・卵・大豆) **+** エネルギー (炭水化物) は特に大事な栄養素です

目標とするBMIを知っていますか?

BMIで日頃のエネルギー摂取量の過不足が分かります。目標範囲を下回っていれば「不足」、上回っていれば「過剰」として目標範囲内にとどめるように体重を改善しましょう。
※BMIはボディ・マス・インデックスの略で、肥満の程度を示す体格指数として用いられます。

BMI = 体重 kg ÷ 身長 . m ÷ 身長 . m

年齢(歳)	18~49	50~64	65以上
目標とするBMI(kg/m ²)	18.5~24.9	20~24.9	21.5~24.9

出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2020年版)

コラム

健康診断を受けていますか?

認知症予防に加えて、生活習慣病予防・管理に取り組むことも大切です。自分のために、家族のために、年に1度は健康状態を確認しましょう。

しっかりかんで認知症予防

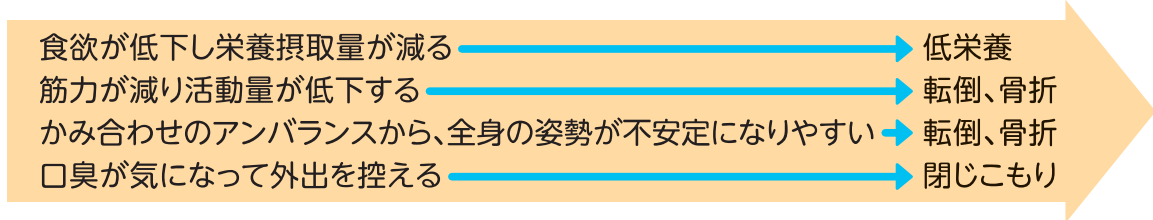
歯がほとんどなく、入れ歯も使っていない人は、歯が20本以上残っている人に比べ、認知症になるリスクが約2倍になることが分かっています。歯を失ったら入れ歯を入れ、かかりつけ歯科医に定期的に調整してもらい、しっかりかんで食べられるようにしましょう。

自分の歯がほとんどなく、入れ歯を使っていない人

認知症のリスクが約2倍

歯が20本以上残っている人

歯や歯ぐき、入れ歯の不調は全身の不調を招きます。



これらは寝たきりの原因にもなります!!

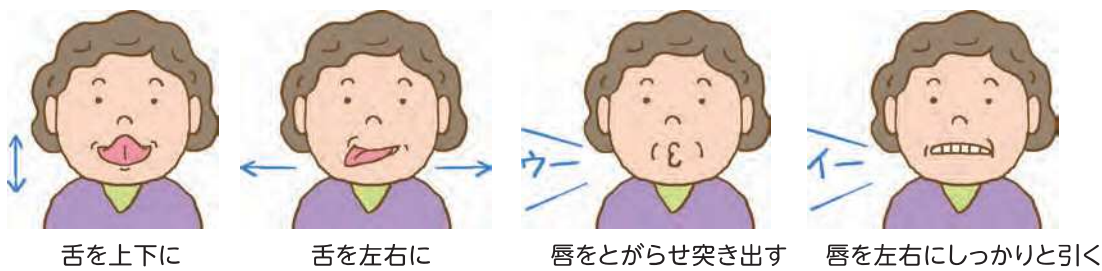
実践! 口腔ケア

- 歯みがき後はフロス、歯間ブラシなど補助清掃具を使って仕上げる
- フッ素入りの歯みがき剤やキシリトール入りのガムをかむ
- 入れ歯の手入れを毎日する
- 入れ歯が適合しているか、定期的にチェックしてもらう
- 定期的にケアを受ける
- 口の機能をアップする **お口の体操** を習慣にする

定期的に 歯科受診

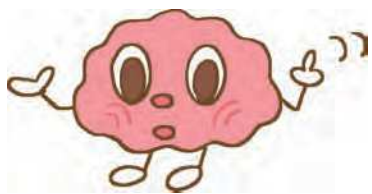
- ・歯周病菌が認知症の誘発と病状悪化に関与します
- ・口腔ケアによってさまざまな疾病のリスクを抑制できることが分かってきました

無理せず、毎日、続けましょう。 **お口の体操**



高齢者に多い嚥下性肺炎

嚥下性肺炎とは、唾液や食物、胃液などが、間違っって気管に入ってしまう、口腔内細菌が気管から肺に入り込むことで起こる肺炎です。高齢者の嚥下性肺炎は、気づきにくく重症化する場合もあるため、●**口腔ケア**●**適度な水分摂取**に努めましょう。



誤嚥やちっ息予防のためにも、食べにくさがある場合は、食事形態の工夫などについて、かかりつけ医やかかりつけ歯科医などに相談しましょう

認知症予防

原則② よく体を動かす

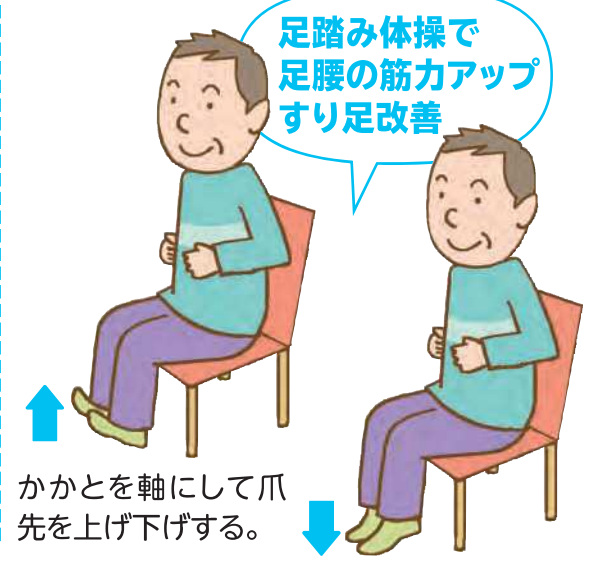
軽く汗をかく程度のウォーキングを日課に

まず歩こう!!

すぐにできる有酸素運動の代表といえばウォーキング。歩幅を広げて姿勢よく歩くことを心掛けます。併せて、筋肉を使うトレーニングを習慣にすると転倒リスクも遠ざけられます。



プラス 転倒予防に効果的! 筋力アップ体操



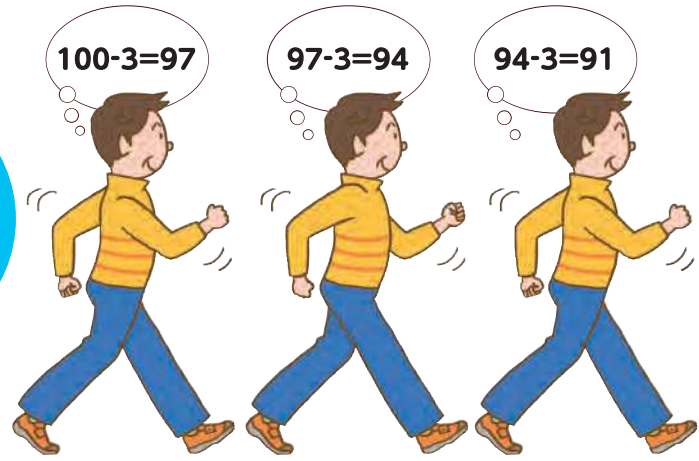
頭を使いながら歩こう!

頭を使いながら体を動かす運動をコグニサイズといいます。認知症の予防、特にMCI(軽度認知障害)の人の認知機能の維持・向上に役立ちます。

引き算散歩

100から3つずつ引いて歩いてみましょう。慣れてきたら8つずつ、450から8と6を交互に引くなど難しい引き算にも挑戦!

いつもの散歩が脳イキキ散歩に!



しりとり散歩もおすすめ

しりとりが難しいときは、会話をしながら歩きましょう。



認知症予防

原則③よく外に出る

社会に参加しよう!!

外に出る機会が減っていませんか？ 外出が減ると、人との交流や会話が少なくなり、気分的に落ち込み、うつ傾向になる場合があります。また、社会とのかかわりが活発でないことが、認知症の発症リスクを上げるともいわれています。

外出が減る きっかけはさまざま

からだの問題

膝や腰が痛む、足の爪や指のトラブル、視界が狭くなった、口臭が気になるなど

こころの問題

転倒が怖い、親しい人との別れ、喪失体験、生きがいがいない など

環境の問題

友人がいない、一人暮らしが長い、交通量が多く不安、公園がない など



お出掛けのきっかけづくりはここから

着替え

起きたら着替えて、いつでも外出できるように

生活リズム

昼夜逆転など外出や交流を難しくしていませんか

運動習慣

転倒や骨折を防ぎ、外出時の不安を解消しましょう

地域参加

ボランティアや地域の催しに参加しましょう

交流会

趣味のグループ活動や同好会、健康教室に思い切って参加

情報収集

世の中の動きに関心を持ち、新聞や図書館などで情報を収集



コミュニケーションに欠かせない機能を保とう

①見る(目)②聞く(耳)③話す(歯・顎)といった機能が低下していると、人と話すことがおっくうに感じたり、自信がなくなったりして閉じこもりがちになってしまうこともあります。

かかりつけ医に相談し、適切な診療科を受診するなどして、外へ出る楽しみや喜び、仲間づくりの機会を増やしましょう。



認知症の人も家族も、いつまでも安心して暮らせる地域づくりを目指して。

認知症の経過と地域のかかわり ~認知症ケアパス~

認知症の段階	認知症の疑い	認知症を有するが日常生活は自立
<p>本人の様子</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● もの忘れが多い ● 物の名前が出てこなくなった ● 同じことを何回も聞く、話す ● 外出をしなくなった ● 電話をかけなくなった ● 元気がなくなった ● ささいなことで怒りっぽくなった ● 不安を訴える 	<ul style="list-style-type: none"> ● いつも探し物をしている ● 新しいことがなかなか覚えられない ● リモコンや家電製品の使い方が分からないことがある ● 今までできていたこと(料理や片づけ等)にミスがあるが、一人での生活ができる ● 言おうとしている言葉がすぐに出てこない 
<p>相談</p>	<p>高齢者支援総合センター(認知症地域支援推進員<P22>)・高齢者高齢者福祉課 介護保険課 保健センター ケアマネジャー</p>	
<p>家族支援</p>	<p>認知症家族介護者教室(認知症家族会)<P26> 認知症カフェ<P26></p>	
<p>医療・介護・生活支援サービス等</p>	<p>診断する(かかりつけ医 認知症疾患医療センター<P22>)</p> <p>自宅で食事や入浴など日常生活の手伝い(訪問介護<P23>)</p> <p>通う(デイサービス<P23> デイケア<P23> 認知症対応型)</p> <p>泊まりと通いと訪問(小規模多機能型居宅介護<P23>)</p> <p>一時的な泊まり(ショートステイ)<P23></p> <p>総合事業(訪問、通所型) 短期集中予防サービス、通ってリハビリ・レクリエーション・食事・入浴等のサ</p> <p>困りごと(すみだハート・ライン21<P25> ミニサポート事業<P25> 配食)</p> <p>専門的な相談(権利擁護センター(成年後見制度)<P25> すみだ)</p>	
<p>すまい・施設</p>	<p>グループホーム<P23></p>	



認知症は下表のように進行していきます。その段階ごとに、適切な支援や利用できるサービスがあります。認知症ケアパスを見ると、認知症の進行に応じて「いつ」「どこで」「どのような医療や介護サービス」が受けられるか、といったケアの流れが一目で分かります。(この表は認知症の進行を表すものであり、介護度を表すものではありません。)

誰かの見守りがあれば 日常生活は自立

- 道に迷うことが目立ってきた
- 薬を飲み忘れる
- 電話や訪問者への対応ができない
- 一人になると怖がったり、寂しがったりする
- 今までできていたこと(買い物や公共料金などの支払い等)ができなくなってきた
- バスや電車を使って、一人で出かけられなくなる
- 財布などを盗られたという妄想が現れる

お母さんが野菜を切ってくれて助かるよ



日常生活に手助け・ 介護が必要

- 時間や日付けが分からない
- 自宅が分からない
- 食事や着替え、トイレ等がうまくできない
- 介護の必要性を理解できず抵抗する
- 現実にはない物が見えたり、聞こえたりする



常に介護が必要

- 生活全般(入浴・排泄・更衣等)に介助が必要
- 言葉でのコミュニケーションが難しい
- 介護だけでなく、声掛けも拒むことがある
- 目的なく歩き回るように見える

こんにちは



お父さん、先生が来ましたよ



みまもり相談室(裏表紙) 認知症初期集中支援チーム(P22) かかりつけ医 認知症疾患医療センター(P22)

男性介護者教室(ケアMENすみだ)(P26)

自宅で医療・看護を受ける(訪問診療(P22) 訪問看護(P22) 訪問リハビリテーション(P22) 訪問歯科診療(P22) 薬剤師(P22))

訪問入浴介護(P23))

デイサービス(P23))

看護小規模多機能型居宅介護(P23))

サービスを受けられる(P24)

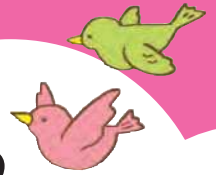
みまもりサービス(P24) シルバー人材センター家事援助サービス(P24) 徘徊高齢者の探索サービス(GPS)(P24))

消費者センター(P25))

特養(介護老人福祉施設(P23)) 老健(介護老人保健施設(P23))

4

認知症の方や家族を支える



認知症の相談は高齢者支援総合センターへ

高齢者が住み慣れたまちで安心して暮らし続けるために、認知症に関する相談や介護している家族の相談、サービスの申請についてなどの様々な内容に応じる総合相談窓口です。(お問い合わせ先は裏表紙まで)

各高齢者支援総合センターでは、認知症地域支援推進員が中心となり、認知症の人とその家族が、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、医療機関や介護事業所と協力して認知症支援を行っています。

認知症初期集中支援チーム

認知症の疑いがある方や認知症の方に対し、医師、看護師などの医療の専門職と社会福祉士などの福祉の専門職で構成される支援チームです。墨田区が委託する訪問看護ステーションと、高齢者支援総合センター職員、墨田区医師会の認知症サポート医がチーム員となります。

チーム員が月に1回程度、ご自宅に訪問し、最大6か月間状況に応じて、病院の受診や介護サービスの利用、お困りごとの解決に向けたお手伝いをします。自己負担はありません。(ただし、病院への受診や介護サービスの利用は実費負担です。)

お問い合わせ先 高齢者福祉課地域支援係 電話 03-5608-6502
各高齢者支援総合センター〈裏表紙〉

認知症疾患医療センター

東京都の指定を受けた、認知症に関する専門医療診断や鑑別診断等を行う医療機関です。

お問い合わせ先 地域連携型認知症疾患医療センター 医療法人社団 仁寿会 中村病院
専用電話 03-3611-9740(月~土 9:00~17:00)

自宅で医療・看護を受ける

かかりつけ医にご相談ください

●訪問診療

医師が自宅に来て診察、治療します。

●訪問看護

主治医の指示に基づき、看護師などが家庭を訪問します。

●訪問リハビリテーション

理学療法士や作業療法士などが家庭を訪問して、日常生活の自立に向けた機能訓練を行います。

薬局にご相談ください

●訪問薬剤管理

薬剤師がお薬の服薬支援のために訪問します。

訪問歯科診療

歯科医院への通院が困難な方を対象に在宅訪問歯科診療を実施しています。

お問い合わせ先 保健計画課
電話 03-5608-6189 へお申し込みください。



介護保険サービス

施設への通所や泊まり、ホームヘルパーなどの訪問によって、食事や入浴といった日常生活上の支援や機能訓練などが必要に応じて受けられます。受けられるサービスは本人に必要な介護の手間(要介護度)によって異なります。ケアマネジャーがご本人・ご家族と話し合っケアプランを作成し、それに基づいてサービス内容は決まります。

●訪問系サービス

訪問介護(ホームヘルパーが居宅を訪問し生活援助や身体介護を行います)、訪問入浴介護(浴槽を家庭に持ち込み入浴を介護します)、訪問看護<P22>や、定期巡回・随時対応型訪問介護看護(日中・夜間を通じ、介護と看護の訪問を一体的に受けることができます)、訪問リハビリテーション<P22>などがあります。

●通所系サービス

デイサービス(日常生活上の支援や生活行為向上のための支援を日帰りでを行います)やリハビリデイケア(生活上の支援や生活行為向上のためのリハビリテーションを日帰りでを行います)などの他に認知症専門の対応が受けられる認知症対応型デイサービスがあります。

●訪問・通所・泊まり系サービス

小規模多機能型居宅介護(通所を中心に、利用者の選択に応じて訪問や泊まりのサービスを組み合わせることができます)と看護小規模多機能型居宅介護(小規模多機能型居宅介護に訪問看護を組み合わせることができます)があります。

上記は、在宅で生活している方を対象としたサービスです。

●泊まり系サービス

ショートステイは、自宅で介護している方が旅行や病気、冠婚葬祭などで一時的に介護ができないときに、介護保険施設に短期に入所して受けるサービスです。日常生活全般にわたってのサービスを受けられます。

●施設サービス

認知症対応型共同生活介護(グループホーム)は、認知症の方が少人数で家庭的な環境で共同生活しながら介護を受けるサービスです。

他に、特別養護老人ホーム(日常生活の支援が中心)や介護老人保健施設(在宅復帰に向けたリハビリが中心)などがあります。

サービスの利用や利用料は介護度によって異なります。

詳しくは「墨田区高齢者福祉サービスのしおり たんぽぽ」に記載しています。

「たんぽぽ」は65歳以上の方のいる世帯に全戸配布しています。



◆ 介護保険の窓口 ◆

申請者	本人または家族(居宅支援事業所のケアマネジャーや高齢者支援総合センターの職員に代行してもらうことも可能です)		
申請窓口	墨田区役所福祉保健部介護保険課、各高齢者支援総合センター		
墨田区役所 福祉保健部 介護保険課	認定調査に関すること	調査担当	03-5608-6169
	介護認定に関すること	認定担当	03-5608-6935
	介護サービスの給付に関すること	給付・事業者担当	03-5608-6149
	介護保険料に関すること	資格・保険料担当	03-5608-6937

介護予防・生活支援サービス事業

要支援1・2の認定を受けた方、基本チェックリストによりサービス事業対象者に該当した方が対象です。日常生活支援と介護予防を目的とし、通所型サービスと訪問型サービスを実施しています。サービスの利用を希望される場合は、高齢者支援総合センター〈裏表紙〉にご相談ください。

●通所型サービス

- ・デイサービス(従前の介護予防通所介護相当)
- ・プチデイサービス(介護予防のための機能訓練や体操等)
- ・短期集中予防サービス(栄養改善や口腔ケア、運動機能の向上を図る「まるごと若がえり教室」と、温水プールでウォーキングなどを行う「らくらく水中ウォーク教室」があります。)

●訪問型サービス

- ・ホームヘルプサービス(従前の介護予防訪問介護相当)
- ・住民主体による支援(掃除、洗濯、買い物等のお手伝い)
- ・短期集中予防サービス(リハビリ専門職による相談指導)

65歳以上のすべての方が対象の一般介護予防事業もあります

詳しくは「ほっぷステップ!元気応援ガイド」や区報、墨田区ホームページをご覧ください。

右のQRを読み取ることでも記載内容を確認できます。



介護保険外の生活支援サービス

●徘徊高齢者探索サービス利用助成事業

GPS機能付きの端末機(みまもりGPS)を貸与し、高齢者に常時身につけていただき、行方不明になったときに徘徊高齢者位置探索システムを利用して介護者(家族)が発見、保護するまで繰り返し探索します。

また、本人又はその家族に対し、日常生活での偶然の事故に備え、令和4年度から個人賠償責任補償保険を付帯しています。

対象となる方:下記のすべてに当てはまる方を介護している家族
墨田区の住民の方、おおむね65歳以上で在宅の方、要介護1以上の方

利用者の負担金
利用料(月額) 800円

※生活保護世帯及び老齢福祉年金受給者で世帯全員が住民税非課税の方は負担なし

お問い合わせ先 高齢者福祉課地域支援係 電話 03-5608-6502

●配食みまもりサービス

配食事業者などが栄養バランスのとれた食事を1日2回までお届けします。配食は手渡しを原則とし、安否確認を行います。対象となる方、負担金についてはお問い合わせください。

お問い合わせ先 高齢者福祉課支援係 電話 03-5608-6168

●シルバー人材センター家事援助サービス

シルバー人材センターの会員が、地域の皆様に対して、掃除・買い物など、家事全般の手伝いをするサービスです。

お問い合わせ先 墨田区シルバー人材センター 電話 03-3616-5048 文花1-32-1-101

●すみだハート・ライン21

地域の皆様にサービスの担い手「協力会員」になっていただき、日常生活で手助けを必要としている高齢者や障害のある方、産前・産後の方などの「利用会員」に、家事援助を中心とした有料の在宅福祉サービスを提供しています(登録制)。

お問い合わせ先 すみだハート・ライン21事業室
電話 03-5608-8102 亀沢3-20-11 関根ビル4階

●ミニサポート事業

高齢者や障害のある方の、日常生活でのちょっとした困りごとに、協力員が訪問してお手伝いするサービスです。例えば・・・電球・蛍光灯の交換、小さな家具の移動、季節の衣替えなど。

お問い合わせ先 ミニサポート事業担当 電話 03-5608-3246 亀沢3-20-11 関根ビル4階

権利を守るために

高齢者や障害のある方が、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、お手伝いします。

●成年後見制度利用支援

認知症高齢者や知的障害者、精神障害者などが安全に生活できるよう、成年後見制度の利用相談や後見等を引き受けてくれる団体の紹介を行います。

「認知症になったらどうしよう。不安でしょうがない。」など、お困りの方はご相談ください。

●福祉サービス利用援助事業(地域福祉権利擁護事業)

認知症高齢者や要介護・要支援の高齢者、及び知的・精神障害者の方が福祉サービスを利用する際に、利用契約やケアプラン作成の場に立ち会い、事業者と対等な関係で手続きができるようお手伝いします。

その他、日常的な金銭管理サービスや書類等預かりサービスも提供しています。

<費用>

利用するサービス内容によって異なります。(相談無料)



お問い合わせ先 墨田区社会福祉協議会
すみだ福祉サービス権利擁護センター
墨田区東向島2-17-14 すみだボランティアセンター内
電話 03-5655-2940 FAX 03-3612-2944

●すみだ消費者センター

消費生活相談員が、契約上のトラブルや商品・サービスの疑義等各種の相談に応じています。ご相談は無料です。個人の秘密は厳守します。

お問い合わせ先 墨田区押上2-12-7-215 セトル中之郷内
電話 03-5608-1773(月～土 9:00～16:30) ※土曜日は電話相談のみ



オレンジカフェすみだ

オレンジカフェとは、認知症の方とその家族、地域住民のほか認知症サポーターや、医療・介護・福祉の専門家などすべての人が気軽に集い、共に時間を過ごすことのできる場所です。情報交換や気分転換、相談の場として安心してご利用ください。

認知症の方も
そうでない方も
気軽に参加できる
カフェです！



お茶を飲みながら
おしゃべりしたり…



今日はすみだオレンジ
かるたをしました。

墨田区では、区内2カ所で委託実施しているほか、住み慣れた身近な場所でオレンジカフェが開催できるよう、民間の力も活用し、オレンジカフェすみだ認定事業をすすめています。

お問い合わせ先 高齢者福祉課地域支援係 電話 03-5608-6502
同愛高齢者支援総合センター〈裏表紙〉
八広はなみずき高齢者支援総合センター〈裏表紙〉

※この写真は、令和2年1月までの実施の様子です。

認知症家族介護者教室

高齢者支援総合センターごとに、介護者同士の交流会や、介護に役立つ知識の勉強会などを行っています。

同じ立場の人同士で
話し合うことで
気持ちが
楽になります！



本人の
言うことを、つい
否定したくなってしま
う。どうしたら
いいのだろう。

他の方が
経験したことを
聞きたくて、
参加しています。

家族が遠くまで
徘徊してしまって、
とても大変だった。

認知症になった本人が
一番不安なのかな。

男性介護なら
ではの困りごとを
語り合える。



男性介護者教室(ケアMENすみだ)もあります。

お問い合わせ先 各高齢者支援総合センター〈裏表紙〉

※この写真は、令和2年1月までの実施の様子です。

認知症について知る、支える



●認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、地域の認知症の人や家族を見守り、支援する応援者です。

90分程度の講座の中で、認知症や支援方法について、テキストやDVDを使い分かりやすく説明します。受講者には「認知症の人を応援します」という意思を示す認知症サポーターカードをお渡しします。

お問い合わせ先 各高齢者みまもり相談室〈裏表紙〉

●認知症サポーター ステップアップ教室

認知症サポーター養成講座を修了した方が対象です。認知症地域支援推進員と共に認知症関連施設での体験やグループワークを通して、ボランティアとして活動するためのステップアップを目指します。

お問い合わせ先 高齢者福祉課地域支援係 電話 03-5608-6502

墨田区では、さまざまな認知症普及啓発事業を実施しています。
お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先 各高齢者支援総合センター〈裏表紙〉

遊びながら認知症について学ぼう

●すみだオレンジかるた(すみだ認知症サポートかるた)

認知症の方の見守りに必要な知識や方法を、子どもから高齢者まで、遊びながら学べる『かるた』です。認知症の気付きのポイントや認知症の方を支えるコツ、認知症の介護者をサポートする区の取り組みなどを紹介しています。区民の皆様のご意見をもとに作成しました。区役所情報コーナーにて、1セット1,000円で有料頒布しています。



お問い合わせ先 高齢者福祉課地域支援係 電話 03-5608-6502

ご活用ください

●介護マーク

認知症の方の介護は、他の人から見ると介護をしていることが分かりにくいいため、誤解や偏見を持たれることがあります。「介護マーク」は介護する方が介護中であることを周囲に理解していただくためのマークです。

こんなときに便利です

- ・ 駅やお店などのトイレで付き添うとき
- ・ 病院で付き添いをするとき
- ・ 介護していることを周囲にさりげなく知ってもらいたいとき
- ・ 男性介護者が女性用の衣類を購入するときなど

切り取って使用できます



お問い合わせ先

高齢者福祉課地域支援係
電話 03-5608-6502
各高齢者支援総合センター〈裏表紙〉



墨田区高齢者支援総合センター 高齢者みまもり相談室

高齢者支援総合センターと高齢者みまもり相談室は、区が委託している高齢者のための総合相談窓口です。日常生活における不安や、介護、介護予防など地域の高齢者が尊厳をもち、安心して暮らせるよう、本人、家族、地域の方と相談しながら必要な支援につなげます。また、高齢者支援総合センターでは介護保険の申請を受け付けることもできます。どうぞお気軽にご相談ください。相談は無料です。

※高齢者みまもり相談室では、地域の高齢者の生活状況等の把握を行っております。相談員が訪問した際にはご協力をお願いします。

名称	住所	電話番号	担当区域
みどり 高齢者支援総合センター 高齢者みまもり相談室	緑2-5-12 アウトピアみどり苑内	03-5625-6541 03-5625-6551	両国、千歳、緑立川、菊川江東橋
同愛 高齢者支援総合センター 高齢者みまもり相談室	亀沢2-23-7 塚越ビル1階	03-3624-6541 03-3625-6421	横網、亀沢、石原本所、東駒形吾妻橋
なりひら 高齢者支援総合センター 高齢者みまもり相談室	業平5-6-2 なりひらホーム内	03-5819-0541 03-5809-7400	錦糸、太平横川、業平
こうめ 高齢者支援総合センター 高齢者みまもり相談室	向島3-36-7 すみだ福祉保健センター内	03-3625-6541 03-5619-6511	向島、押上
むこうじま 高齢者支援総合センター 高齢者みまもり相談室	東向島2-36-11 ベレール向島内	03-3618-6541 03-6657-2731	東向島一、二、三、五、六丁目、京島
うめわか 高齢者支援総合センター 高齢者みまもり相談室	墨田1-4-4 シルバープラザ梅若内	03-5630-6541 03-5630-6511	堤通、墨田東向島四丁目
ぶんか 高齢者支援総合センター 高齢者みまもり相談室	文花1-29-5 都営文花一丁目アパート5号棟1階	03-3617-6511 03-3614-6511	文花、立花
八広はなみずき 高齢者支援総合センター 高齢者みまもり相談室	八広5-18-23	03-3610-6541 03-3614-1465	八広、東墨田

(令和3年10月現在)

受付時間

● 高齢者支援総合センター

月～土曜日、9:00～18:00(年末年始、祝日を除く)
※緊急(虐待等)時は、各施設とも24時間電話受付しています。

● 高齢者みまもり相談室

月～金曜日、9:00～17:00(年末年始、祝日を除く)

高齢者支援総合センター・高齢者みまもり相談室 に関するお問い合わせ先

墨田区役所高齢者福祉課地域支援係
電話 03-5608-6170

令和3年10月発行

墨田区高齢者福祉課地域支援係 電話 03-5608-6502



すみだ