



新宿区と牛込地区、戸山ハイツの概況

新宿区 人口 (65歳以上) 高齢化率
330,740人 (65,874人) 19.9% H27.5.1

牛込地区 人口 (65歳以上) 高齢化率
100,293人 (21,047人) 20.1% H27.5.1

笹笹地区 37,066人 (6,545人) 17.7% H27.5.1

若松地区 32,629人 (7,986人) 24.5% H27.5.1

榎町地区 30,598人 (6,516人) 21.3% H27.5.1

都営戸山ハイツ(若松地区内)

平成27年5月1日現在 3,474世帯

人口5,986人(65歳以上 3,091人)

高齢化率 51.6% H27.5.1

50.1% H26.1.1

46.3% H23.7.1





医療も含んだ相談支援の場所が 町の中にあったら

- 病院に通っているんだけど、なかなか相談し難い・ゆっくり話を聞いてもらいたい
- 入院での治療は辛いので在宅療養したい
- 「介護や福祉に関する相談」とどう区別がつくか分からず悩んでいる
- 退院するよういわれたが不安で不安で…
- **がんの辛さや不安を軽くする緩和ケアを受けたい**



多くのボランティアが協力

- 「暮らしの保健室」を始めるにあたって、地域のボランティアを募った
- 多くは、**これまで在宅医療・訪問看護を利用してご家族を看取った経験のある方々。**
- ボランティアが、迎え入れる暖かい雰囲気の中で、病院とは違った空間、地域の中にある場所として、相談支援体制を整えていく方針
- 地域の中の『地域力』の活用にもつながる
- 専門職が働きやすい環境づくりにも繋がる

誰に聞けばいいかわからない
困りごとはありませんか？

暮らしの保健室 は、地域にお住まいの方々の暮らしや健康、医療、介護のご相談をお受けします。

- 地域の医療・介護状況を熟知した相談員（医療・介護従事者が当番で担当いたします）が、困地にお住まいのみならず、地域の方々からの **医療や生活の相談** に応じます。
- 医療コーディネーターとしての機能を持ち、在宅医療も連携した看護職が相談にのり、**温かい声** に応じます。
- がん患者さんとご家族の相談** にのります。
- 地域包括支援センターとも連携し、**地域のみなさまを支援する窓口** となります。
- 地域の診療所のお医者さんにも、**介護、福祉の情報を提供** いたします。お医者さんからのさまざまなご相談に適切に対応できる窓口を目指します。

お茶をのみながらゆったりすごせる
地域のみなさまに開かれた場所です

お医者さんには
こう言われたけれど、
意味がよく分からない...

主人が通院するのだけれど
往診してくれるお医者さんは
どこにいるのかしら？

こういうことは
お医者さんに
どうやって聞けば
いいのかな？

地域の医療機関について
知りたい

ボランティア
スタッフが
お迎えします！

地域の医療機関の
検査コーナーも
あります

健康に関する
勉強会を開催します

薬剤師がお薬の
飲み合わせの
相談に応じます

暮らしの保健室
東京都新宿区戸山 2-33
戸山ハイツ 33 号棟 1F 商店街
月～金 9時～5時

暮らしの保健室カレンダー 平成27年3月23日～平成27年4月5日

平成27年3月23日作成

●通常9時から17時までボランティアスタッフが
お迎えします。
●専門的な相談をしたいときは 下記を参考に
お越しください。

お問い合わせ：
暮らしの保健室
03-3205-3114

	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)
午前			この日は整膚は 都合によりお休み です	鍼灸ストレッチ からだに優しい食事	薬剤師 看護師 ぬりえセラピー	がん 療養 相談	休
午後	看護師	13:00～16:00 整膚師 看護師	13:00～16:00 看護師	管理栄養士 看護師 マッサージ師	管理栄養士 看護師		
	30日(月)	31日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)
午前				鍼灸ストレッチ からだに優しい食事	薬剤師 看護師	休	休
午後	看護師	13:00～16:00 整膚師 看護師	13:00～16:00 整膚師 看護師	管理栄養士 看護師	たのしい手芸 管理栄養士 看護師		

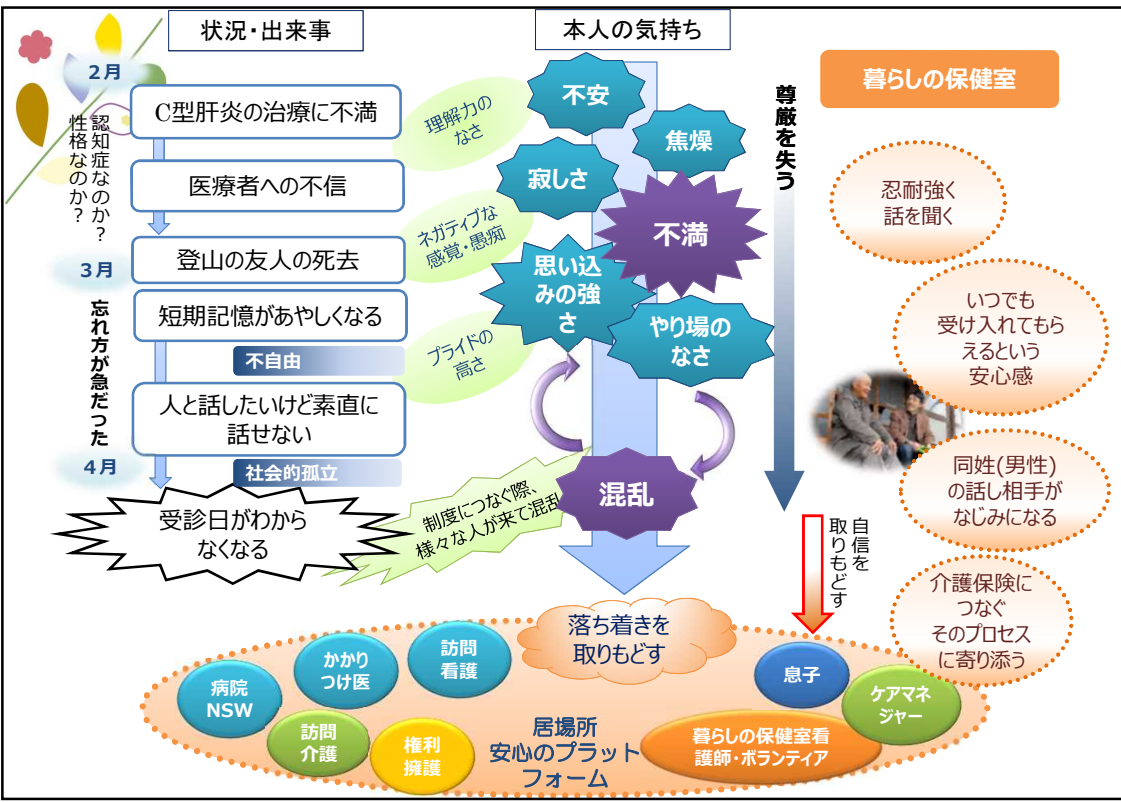
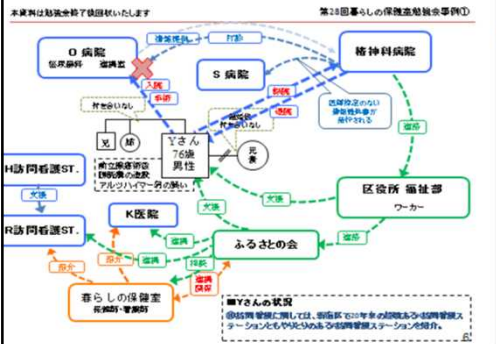
●暮らしの保健室は、月曜～金曜 9時～17時。土日祝日は、イベント開催時のみオープン。
●整膚（せいふ）とは、疲労回復、リラクゼーション、痛いところを和らげるのに効果的です。
●鍼灸ストレッチはツボ(経穴)を刺激することで気の流れを整えます。(針治療は行いません)

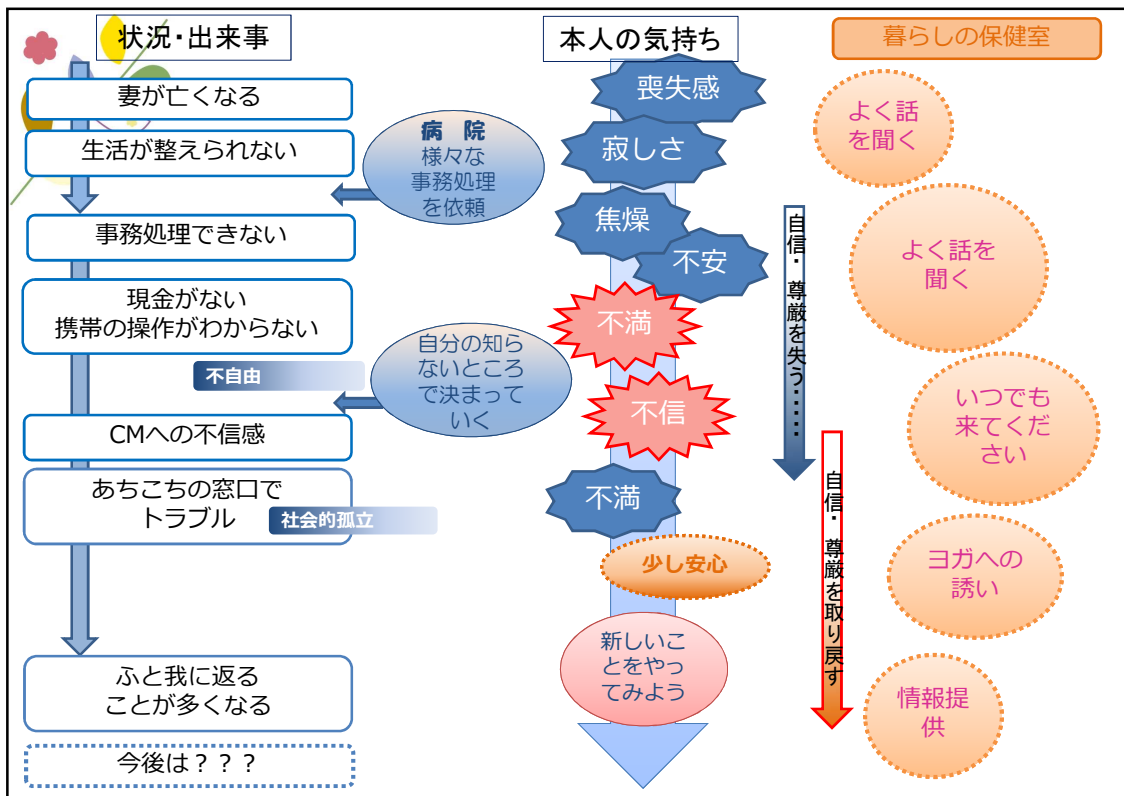
新宿区がん療養相談(平成26年度)は
毎月第4土曜日10時～14時

困難を抱えた人を地縁の中で看取る

～血縁を超えた新たな地縁の結び方

■医療と介護の連携のための
「暮らしの保健室 ケース勉強会」より
月1回開催





救急車を呼ぶときは...

自宅で療養生活を送っていると、急に具合が悪くなることもあります。そんな時に救急車を利用する方法について説明します。

119

非常に具合が悪い場合は、救急車を利用してください。かかりつけ医がいる方は、まずかかりつけ医へ相談しましょう。迷ったら#7119へ電話してください。

#7119は東京消防庁救急相談センターです。つながらない場合は、03-3212-2323へかけましょう。

ためらわず救急車を呼んでほしい症状

<p>顔</p> <ul style="list-style-type: none"> 顔半分が動きにくい、あるいはしびれる にっこり笑うと口や顔の片方がゆがむ ろれつがまわりにくい 視野がかける ものが突然二重に見える 顔色が明らかに悪い 	<p>頭</p> <ul style="list-style-type: none"> 突然の激しい頭痛 突然の高熱 支えなしで立てないくらいにふらつく
<p>手足</p> <ul style="list-style-type: none"> 突然のしびれ 突然片方の腕や足に力が入らなくなる 	<p>胸や背中</p> <ul style="list-style-type: none"> 突然の激痛 急な息切れ 胸の中央が締め付けられるような、または圧迫されるような痛みが2~3分続く 痛む場所が移動する

画像は「救急車を上手に呼びましょう〜救急車 必要なほどなどとき〜」より改作

119 番に電話する前は必ずチェックしましょう (以下)

- 「火事ですか、救急ですか？」
→ 救急であることを伝える。
- 「どうしましたか？」
→ 「89歳の母が頭が痛いと苦しんでいる」「嘔吐している」など、誰(年齢も)が、どのようにしてどうなったかを簡潔に伝える。また、わかる範囲で意識・呼吸の有無を伝える。
- 「住所を教えてください。何か目標(目印)となるものはありますか？」
→ 「〇〇小学校の正門のそば」、近くの大きな建物や交差点などなるべく具体的に伝える。
- 「あなたのお名前と連絡先は？」
→ 「私の名前は〇〇です。電話番号は△△です。」

*その他、持病やかかりつけ医等を尋ねられることがあります。

～持っていくもの～

- 保険証
- ある程度のお金
- 印鑑
- 靴
- 普段飲んでいる薬(おくすり手帳)

*持病やかかりつけ医、普段飲んでいる薬などは日頃からメモにまとめておくといざという時に役立ちます。

新宿区在宅療養ハンドブックより





「戸山ハイツの未来をつむごうプロジェクト」
暮らしの保健室と、東京家政大学女性未来研究所
の共同プロジェクト



北九州市、若松区での出会い



ご両親を亡くされたY さん
NHKスペシャルで放映された暮らしの保
健室の活動を見て、若安津の実家をぜひ
使ってほしい！亡くなったお母様の
望んでいたこと！

各地での空き家の問題
その地域の特色、ニーズをリサーチ
地域のマンパワーをフル活用
地域で暮らし、地域で逝くとはどういうこと？





家が呼吸をし始めるとのこと
人の思いをつないでいくこと





地域包括ケアは
トップダウンではなく
ボトムアップで



暮らしの保健室の扉はいつも開かれています。




それぞれの地域の特色を活かし、それぞれの
地域にあった「暮らしの保健室を」みんなで
作りませんか？