

診断はショックでしたが、誰もがなり得る認知症

今では気持ちを切り替えて、前向きに楽しく過ごしています



今年5月、認知症と診断された杉本栄三さん（左から3人目）。図書館に通い、認知症に関する本をよく手に取っています。写真は、そばで支える妻のサヨ子さん、そして、地域で関わるまちの保健室や図書館の職員と。

「誰もが認知症になる可能性がある」ので、なったらなったらで仕方ない。大切なのは、そこから認知症とどう向き合うか」と話すのは、市内在住の杉本栄三さん。物忘れが多いと息子に指摘され、かかりつけ医を受診。今年5月に認知症の診断を受けました。当初はすぐ落ち込んだそうで、「目の前が真っ暗になった」と思い返します。

そんな時、「大変な時もあるけれど、できるだけ住み慣れた地域で、これまでの生活を続けていこう」と励ましたのが、妻のサヨ子さん。読書好きだった栄三さんは、図書館で認知症に関する書籍を何冊も読み、認知症への理解を深めていきました。「私を支えてくれる人もいますし、気持ちを切り替え、前向きに過ごしていこうと決めました」と栄三さん。今では、朝日を浴びながらのウォーキングや、栄養バランスのとれた食事に気を配るなどして、生き生きと毎日を過ごしています。

認知症とともに「自分らしく」暮らし続けるために、何が求められるのか。「人生100年時代」に向けて考えておきたい重要な課題となっています。

認知症と診断されて

3人に1人

2040年の認知症・軽度認知障害 高齢者

認知症の高齢者は増加傾向にあり、厚生労働省によると2025年は471.6万人、団塊ジュニアの世代が65歳以上になる2040年には、584.2万人にのぼると推計。そのころには、高齢者の3人に1人が認知症か、認知症の前段階の軽度認知障害（MCI）になると考えられています。

※令和6年5月認知症施策推進関係者会議資料より

解説 「認知症」と「軽度認知障害（MCI）」

「認知症」は、脳の病気や障害などによって認知機能が低下し、日常生活に支障が出ている状態を指します。

一方、「軽度認知障害（MCI）」は、認知症と診断される手前の段階。物忘れなど軽度の認知障害が見られるものの、日常生活には大きな支障が出ていない状態を指します。

認知症に対するイメージは？

広報e モニター アンケートより

※回答者 54人／複数回答可／アンケート詳細は市 HP



自分や家族が認知症になることが不安（76%）



認知症になっても前向きに自分らしく暮らしたい（44%）



暴言・暴力など周りの人に迷惑をかける（37%）

認知症のイメージは？

「認知症」と聞いて、漠然とした不安を抱いている人も多いのではないだろうか。「広報なばり」の読者アンケートでも、多くの人が認知症に不安を抱いていて、「周りの人に迷惑をかける」「何もできなくなる」など、深刻で悲観的なイメージを持つ人も多く見受けられました。一方、「認知症になっても前向きに自分らしく暮らしたい」と考える読者も少なくありません。

認知症について知ろう！ 杉本さんおススメの一冊

認知症になった認知症専門医が「認知症が不安なあなた」「認知症になったあなた」「認知症の人を支えるあなた」の心を解きほぐし、前向きに生きる力を与えてくれます。



「図書館で借りられる！」



特集

認知症とともに。

「人生100年時代」を見据え、認知症とともに「自分らしく」生きていくためにできることは——。
認知症の人が増え続ける中、当事者、家族、地域としてどう向き合っていけばよいかを考えます。

図 地域包括支援センター ☎ 63・7833

物忘れチェック

まちの保健室では、タッチパネル型テスト機器「もの忘れ相談プログラム」の体験会を不定期で開催。ゲーム感覚で認知症の早期発見につなげます。「もの忘れ」が心配になってきたら、まちの保健室へご相談を。



まちの保健室

☎ 地域包括支援センター ☎ 63 - 7833

脳活性化プログラム出張体験会

「楽しんで取り組める」をモットーに、上野病院で実施している脳活性化プログラムを体験して、認知症予防を学んでみませんか。クイズや体操など、笑って楽しく、脳活性化！
※ 10人以上のグループが対象（無料）



上野病院

☎ 上野病院 ☎ 21 - 5010（体験会窓口）

脳の健康スクリーニング（検査）

もの忘れが気になる人、簡易検査を実施しています。専門医療機関に受診すべきかどうかアドバイスがもらえます。まずは、かかりつけ医にご相談ください。



認知症センター

☎ 三重大学医学部附属病院 認知症センター ☎ 059 - 231 - 6029

相談窓口

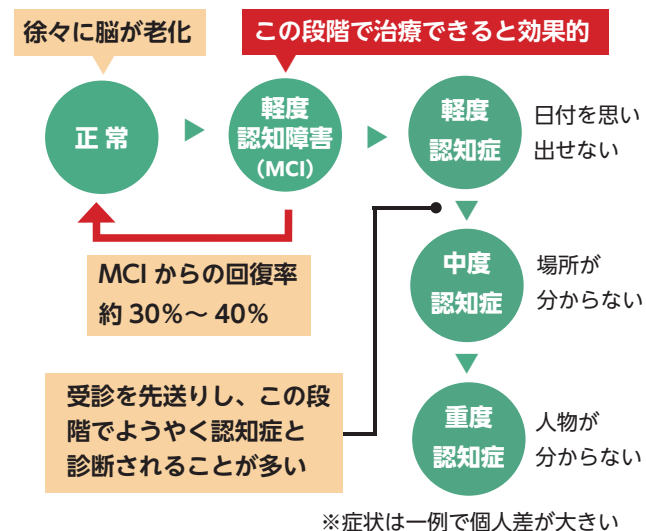
- ▼ 各地域 まちの保健室
- ▼ 地域包括支援センター（市役所 1 階）
- ▼ 上野病院 ☎ 21 - 8800（平日 13:00～16:30）
- ▼ 県認知症コールセンター ☎ 059 - 235 - 4165（委託先：認知症の人と家族の会 月・火・木・金・土曜日 10:00～18:00）



相談窓口

徐々に現れる認知症の兆候

認知症の兆候は徐々に現れることがほとんど。早期に治療すれば進行を抑えられる可能性が高くなります。



軽度認知障害（MCI）の症状具体例

- ☐ 同じ話をすることが多くなった。
- ☐ 先ほど食べたものや知人の名前、暗証番号など、忘れにくいようなものを忘れている。
- ☐ お金の計算やスケジュール管理ができなくなった。
- ☐ 料理の味付け、車の運転などの様子が変わった。
- ☐ 好きだった趣味活動をしなくなった。

脳活性化の 4 原則

脳の活性化にはさまざまな方法がありますが、次の「脳活性化の 4 原則」を楽しく行うことが大切です。

1 快刺激で笑顔に

心地よい刺激や、笑うことで、意欲をもたらす脳内物質（ドーパミン）がたくさん放出されます。



2 コミュニケーションで安心

社会との接触が失われると、認知機能の低下が進みます。友人や家族などと楽しい時間をもつことが大切です。



3 役割・日課をもつ

人の役に立つことを日課に取り入れることが、生活を充実させ、認知機能の維持に役立ちます。



4 ほめる・ほめられる

ほめても、ほめられてもドーパミンがたくさん放出され、活動意欲が高まります。



出典：全国キャラバン・メイト連絡協議会「認知症を学び みんなで考える」

特集 認知症とともに。

認知症とは何か？

認知症の原因は？ 治療法は何か？ 注意しておきたい点は？
専門的な認知症治療に携わる上野病院の平尾院長に伺いました。

人は、いずれ認知症になる

認知症をおこす病気はさまざまですが、認知症患者の約 70% を占めるのは「アルツハイマー型認知症」です。脳に不要なたんぱく質が蓄積され脳が委縮する病気で、**食生活や運動不足の改善などが発症を遅らせることにつながります。**ただし、認知症の発症リスクは、年齢が上がるにつれ高くなり、90代で 70% ほどの人の認知機能に障害が現れます。いずれ認知症になるものと考え、自分ごとにしておいてほしいと思います。

もちろん、認知症になったからといって「何もできなくなる」わけではなく、できる限り生活に支障が出ない期間を延ばしていくことを目指します。**重要なのは、早期発見・治療です。**物忘れが多くなるなど、日頃の行動に変化を感じたら、かかりつ

け医を受診してください。認知症と診断される手前の「軽度認知障害（MCI）」で治療を始める、より効果的に進行を遅らせたり、健康な状態に回復させたりできる場合もあります。なお、物忘れと認知症の違いは、本人に「忘れた」という自覚があるかどうか。例えば、約束を忘れないようにノートにメモをした場合、メモの内容を忘れてしまふのが物忘れ。メモを取った体験自体を忘れてしまふのが認知症で、生活への支障も大きいものとなります。「若年性認知症」といって、若くても発症することもあります。

脳活性化の心得は、楽しむこと、孤立しないこと

認知症の進行具合や症状は人によってさまざまですが、今のところ、認知症の症状は完全に

は治せません。

治療法としては、進行と症状を抑えるための薬物療法のほか、脳を活性化させるための作業療法や音楽療法などの非薬物療法があります。**「楽しむ」ことで脳活性化の効果が高くなるんですよ。**また、家の中の導線を単純化したり、認知症の人の「気持ち」に寄り添ったりと、周囲の環境を整えることで、症状を緩和することもできます。

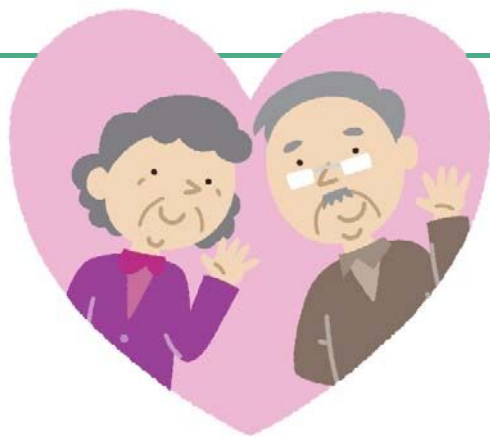
特に注意していただきたいのは、周りから「孤立」してしまわないこと。「起きて着替えて出かける」という暮らしの張り、「自分の役割を持つ」という気持ちの張りが得られず、脳の動きがどんどん鈍くなっていきます。「認知症だから人に迷惑をかけないで」と家に閉じこもってしまうと、刺激がなくなり、心身ともに老化を進めてしまふおそれがあるのです。

早期発見・治療により、効果的に進行を遅らせることができるんです

上野病院 平尾 文雄 院長

上野病院（伊賀市四十九町）は、県が指定する「認知症疾患医療センター」として、保健・医療・介護機関などと連携を図りながら、認知症の診断、治療（外来・入院）、相談業務などを行っています。





妻が認知症に…。 笑顔は絶やさずにいたい

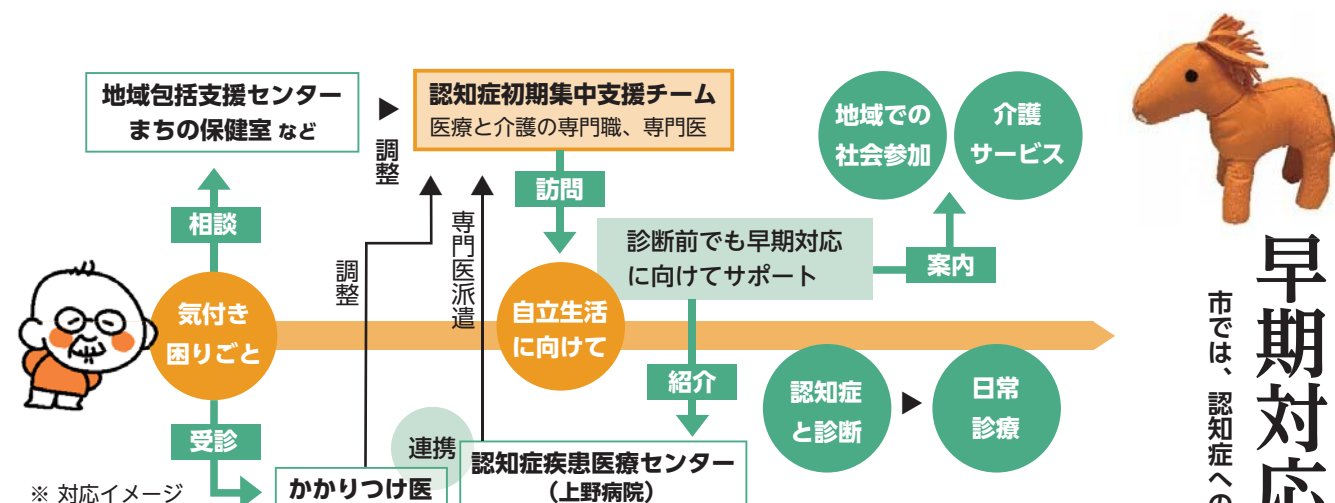
認知症の人と家族の会 会員
Fさん（市内在住の80代男性）

あっちを向いているうちに、
言っていたことを忘れてしまう
妻。そんな妻を介護するために、
コーラスや山登りといった趣味
はやめました。家では妻と話を
する以外はテレビをみるぐらい。

一日の始まりは、朝ごはんの
支度。7時に妻を起こして、1
時間かけて一緒に食べる。洗濯
物は、妻がたたむ作業を覚えて
いるので任せています。たたん
だ後、どこに何を収納するかの
貼り紙は必要ですが…。二人で
旅行にもよく出かけますよ。妻

が笑ってくれると私もうれしい。
大変なこともあります、やっ
ぱりいないと寂しいですよ。

「認知症の人と家族の会」に参
加したのは、診断から1年ほど
経った頃。だんだんと2人だけ
の生活に不安が募っていました。
同じような境遇の人たちと出会
えますし、何より愚痴をこぼす
場ができました。もっと早く来
ればよかったと思います。会
の皆さんと情報交換を続けなが
ら、これからも笑顔を絶やさない
夫婦でいたいと思います。



早期対応をサポート

市では、認知症への早期対応を支援しています。



まずはご相談を

自分や家族に認
知症が疑われる症状
が出てきた…。そん
な場合、早期の対応
が求められますが、
症状や周囲の状況は
千差万別。だからこ
そ、「自分にはこん
なサービスが必要」
「この場合だとここ
に相談すればいい」
と、的確に判断する
ことは困難です。周りが症状に
気付いても、本人は「まだ大丈
夫」と支援を拒むなど対応が難
しい場合もあります。

まずは、かかりつけ医やまち
の保健室、地域包括支援センタ
ーなどにご相談ください。必要
に応じて、地域包括支援センタ
ーに設置の「認知症初期集中支
援チーム」がサポート。専門医、
保健師、看護師、社会福祉士に
よる多職種チームが、皆さん
の自立した生活に向けて、医療
や介護サービス、地域での社会
参加に結び付けていきます。

初期集中支援チーム

認知症の人（疑われる人）とその家族を専門職が訪問。
初期の支援を包括的・集中的に行います（概ね半年間）。

対象 在宅で生活している40歳以上の人で、認知症
が疑われている人や認知症の人

※ 主に、医療や介護サービスを受けていない人が対象ですが、既
に受けている人や中断している人も対象になる場合があります。

☎ 地域包括支援センター ☎ 63 - 7833



ロバのように急がず、それでいて認知症の人が安心できる地域に向けて一歩一歩
着実に進もう！そんな思いが込められたロバのマスコットは職員の手作り

特集 認知症とともに。

そのとき、家族は…

一人で抱え込まないで

● 自分が、そして、家族が認知症になったら…。
知っておきたい大切なポイントを、「認知症の
人と家族の会」の辻中さんに伺いました。



認知症の人と家族の会
三重県支部 伊賀名張地区世話人
辻中 孝子 さん

2005年から5年間、認知症だった
実父を介護。看取る1年前に「認
知症の人と家族の会」に入会。現在、
伊賀名張地区の世話人を務める。

知恵を出し合い、励まし合う

私の場合、認知症だった父親
の介護を、娘が積極的に手伝っ
てくれました。そんな娘と「今

日は、こんなことがあったよ」と、
話をするだけで心が楽にな
ったものです。

一方で、家族や親類に、介護
の大変さを分かってもらえない
人もおられます。認知症の人が
電話応対やあいさつなどをす
る際、うまく取り繕えることも多
く、周りの人は「なんや、大丈
夫やん」となってしまふ。そう
なると、介護している人は、気
持ちの持っていきようがなくな
りますよね。

「認知症の人と家族の会」は、
「自分だけではなかった」と、

周りに助けを求めてほしい

認知症の人に何度も同じ話を
されたり、暴言が繰り返された
りする場合、冷静にその場を離
れるのも対応方法のひとつです
が、つい感情的になることも…。
介護する人に気持ちのゆとりが
なくなると、認知症の人に乱暴
に接するなどして症状が悪化。
さらにゆとりがなくなる悪循環
におちいることがあります。

大切なのは、決して一人で抱
え込まないこと。公的サービス
も含めて、できるだけ、周りの
手を借りてください。また、日
ごろから地域との関係性も大切
にしておいてほしいと思いま
す。私の父親は散歩好きで、よ
く出歩いていたのですが、自分
がどこにいるのか分からなくな
ることも。近所の皆さんには、一
緒に探してもらったり、家に連
れて帰ってもらったりと、本当
に助けてもらったものです。

それに、認知症がどうかに関
わらず、人と関わることは脳を
活性化させますので、出かけら
れる場所や役割がある場所をい
くつも見つけておくといいです
ね。私もまた、これまで助けて
もらった恩返しをと思い、「認知
症の人と家族の会」の存続など
に奔走しているところです。

認知症の人と家族の会



毎月1回、名張市役所か伊賀市
役所で、福祉専門職も交えて情報
交換しています（開催日はP21「相
談」内に掲載）。

◎ 申込不要。参加無料。認知症の
人が参加する場合は、地域包括
支援センター（☎ 63
- 7833）へ事前にご
連絡ください。



特集 認知症とともに。

暮らしを支える力

認知症の人が、住み慣れた地域で安心して暮らすためには、地域の皆さんの理解と支えが不可欠です。

「暮らしづくり」の軽減を

認知症になることで、多くの人が出外や交流の機会が減少した。そんな調査結果があります。日常生活で困っていることとして、ATMや券売機の操作、バスや電車の乗り継ぎ、多様な商品の選択などが挙げられています。

地域の一人ひとりが認知症の知識を持ち、工夫や気遣いができれば、認知症の人の暮らしを支えていくことができるはず。認知症を理解し、接し方を学ぶ機会として、市では、「認知症サポーター養成講座」を開催。これまで1・3万人が受講し、支援の輪が広がっています。

寸劇で認知症の人への接し方を学ぶ

名張郵便局で開催された「認知症サポーター養成講座」では、認知症の人への接客について、社員自らが寸劇で体験。認知症と思われる人が、「印鑑が無い、通帳が無い」とあわてたり、「通帳から勝手に金引き落とされている」と怒鳴りつけたり…。こうした事例にどう対応すべきかを考えました。脚本はまちの保健室職員のオリジナルです。

窓口勤務の小椋咲羽さんは、「認知症と思われる人に強い口調で迫られ、うまく対応できなかったことも…。寸劇のように、落ち着いてゆっくりとお聴きしたり、周りの職員と連携したりすることで、もっと適切に対応できたのでは」と振り返ります。

地域や小中学校、企業、団体などさまざまなところで開催されてきた「認知症サポーター養成講座」。名張郵便局のように寸劇を取り入れたり、業種別の動画を視聴したりすることもあります。皆さんの組織や団体でも、この講座を皮切りに、認知症の人の暮らしを支える取組を進めていきませんか。

地域一丸で支えていきたい



名張郵便局
西川 雅也 局長

社員の理解不足から認知症の人への対応に苦慮することも…。まちの保健室に相談することで、適切な対応に結び付けられることもあります。コロナ禍で中断していた「認知症サポーター養成講座」も、まちの保健室の提案で実施できました。今後も、密に連携しながら、地域一丸で認知症の人の暮らしを支えていきたいですね。

認知症サポーター養成講座

地域包括支援センターの職員などが、認知症の症状や認知症の人と接する際の心がまえなどについてお話しします。申込は、10人以上のグループで、地域包括支援センター（☎ 63 - 7833）へ



印鑑 !?

どこを探しても見つからへん…

認知症サポーター養成講座で
郵便局社員が寸劇に挑戦

大丈夫ですよ

ここが落ち着かない
でしたら、あちらの
椅子に掛けてゆっくり
お探してください

今年 8 月、名張郵便局で開催された「認知症サポーター養成講座」。社員の皆さんが認知症の人や窓口職員を演じながら、認知症への理解を深めました。

認知症になることで
外出や交流の機会が減少



「友人や知人と会う」
機会が減った

69.2%



「買い物」に行く
機会が減った

67.8%



「外食に行く」
機会が減った

60.1%

※平成 26 年度 認知症の人にやさしいまちづくり
の推進に関する調査研究事業（厚生労働省）

介護保険制度

介護保険サービスを利用するために、まずは、聴き取り調査などで介護の必要度を判定（要介護認定）する必要があります。

要介護度に応じて、デイサービスや住宅改修、認知症の人が共同生活を送るグループホームなど、必要なサービスを組み合わせて利用します。

☎ 介護・高齢支援室 ☎ 63 - 7599

成年後見制度

成年後見制度は、認知症などで、ひとりで決めることが心配な人や難しい人の契約、手続、財産の管理などをお手伝いする制度です。

名張市と伊賀市で設置した「伊賀地域福祉後見サポートセンター」では、この制度が使いやすくなるように、相談・助言などを行っています。

☎ 伊賀地域福祉後見サポートセンター
☎ 21 - 9611

地域 SOS システム（行方不明者の早期発見マニュアル）

認知症高齢者などが行方不明になった場合、迅速な搜索活動を行うための「地域 SOS システム」。家族から区・自治会長を通じて消防本部へ依頼があった場合、マニュアルに基づき、区・自治会が市や警察などと連携して搜索します。

☎ 協働のまちづくり推進室 ☎ 63 - 7484

警察・郵便局
など連携機関

地域

行政

消防

初動時に地域と各機関による
連携した搜索体制を実現

名張市 - 0000
名張警察署 0595-62-0110
名張市役所 0595-63-7599
(時間外 0595-63-2110)

バッグや靴などに
貼付可

保護された際の身元確認・連絡に役立てる「見守りシール」を配布。詳しくは、
介護・高齢支援室（☎ 63 - 7599）へ



知っておきたい！

認知症の人の
暮らしを支える
仕組み



名張の応援マスコット「おーちゃん」



赤目地域「かかしカフェ」 喫茶店店主の森本さん（写真左端）により、2年前にスタート（随時開催）。年齢や地域もさまざまな人たちが集い、歌ったり演奏したり。9月は手話を使って歌う企画で、地域の駐在さんや地域包括支援センター職員の姿も。



名張地域「みかんの木」 まちの保健室が運営する認知症カフェ。昨年スタートし、参加者もだんだん増えています。今年は、脳トレクイズや手先を使う小物づくり、そして9月は、上野病院の脳活性化プログラム出張体験会でワクワク！

特集 認知症とともに。

まちの居場所

認知症の人やその家族をはじめ、社会の中で孤立しがちな人が集い、つながりを感じられる居場所づくりが求められています。

ようこそ、認知症カフェへ

和やかな雰囲気の間

認知症について知りたい、学びたい、考えたい、認知症になっても安心して暮らしたい。そんな人たちが集える場として「認知症カフェ」が、市内8カ所で運営されています。

9月に開催された名張地区の認知症カフェ「みかんの木」には、近隣の高齢者や民生委員児童委員など約30人が参加。複雑に重ねられた文字を解読したり、指の動きを左右の手で変えたり。「みんなで楽しく脳トレできてよかった」。会場からは、そんな声が聞かれました。

「みかんの木」のスタートから2年。「近所の人などを誘ってくれる人も多く、参加者も増えてきました」。そう話すのは、

まちの保健室の勝村職員。福祉の専門職や地域の人同士がつながる機会にもなっています。

見えてきた課題

「みかんの木」は、年に3回実施されていますが、まだ、認知症の人に参加いただいたことはないそう。「ハンドセラピーなどゆったりと過ごせる場の提供もしていましたが、ご本人は施設に通って時間がかかったり、指の動きを左右の手で変えたり、指の動きを左右の手で変えたりで、なかなか参加が難しいのかもしれません」と勝村職員。

認知症の人やその家族など孤立しがちな人が、地域で気軽に集える場をどのようにつくっていくかが課題となっています。

いつものお店で寛いで

喫茶店が認知症カフェに

「私の地域でも、認知症の人が徐々に増えていくのを目の当たりにしてきました」と話すのは、喫茶店店主の森本祐子さん。民生委員児童委員などの経験もあり、福祉に関する研修も数多く受講してきました。

特別な病気ではないし、状態もさまざま。ここに来てくれる認知症の人と面識を持つことで、みんなで支え合えるようになるというです。と「こり」。

多様な人が集える居場所

9月に「手話で歌おう」をテーマに開催された「かかしカフェ」には、市内外から10人以上が集まりました。「森本さんの人柄に惹かれて集まってくるん

ですよ」と口を揃えます。森本さんを介して、初対面の人も打ち解けていきました。「よく来てくれる認知症の人も何人かいましたが、施設に入所したりして来れなくなること...。認知症のある人もない人も、障害のある人もない人も、子どもも年寄りも、誰もが集い、つながり、憩える居場所を築いていきたい」と森本さん。

皆さんのお店や事業所などで、認知症の人など様々な人が集える居場所をつくっていきたいとお考えの場合は、地域包括支援センター（☎ 63 - 7833）へご連絡ください。できるところから、一緒に取り組んでいきませんか。

地域包括支援センター
森田 有希



名称（開催場所）

- ▶ みかんの木（名張市民センター）
- ▶ かかしカフェ（長坂の KAKASHI / 赤目町長坂）
- ▶ オレンジ・カフェ（蔵持市民センター）
- ▶ オレンジ・モア（つつじが丘市民センター）
- ▶ 39 カフェ（ふれあいサロン「ゆこゆこ」/ 百合が丘西 3）
- ▶ メロディカフェ（サロン「きずな」/ すずらん台東 3）
- ▶ めろんカフェ（美旗市民センター）
- ▶ せいりゅうカフェ（国津まちの保健室）



詳しくは市 HP か、各地区まちの保健室へ



市内で「小さな幸せ」に耳を傾ける堀田さん

特集 認知症とともに。

自分らしく輝くために

認知症とともに、よりよく生きられる社会を目指し、新たな取組を実践されているお二人に話を伺いました。



図書館で来館者の「気になる」に耳を傾ける水谷さん

が連れて帰ってくれるからね」名前と顔が一致しなくなってきた人は「人に会ったら、とりあえず『こんにちは』と言っておく。苦手になってきたことを自覚して、ときに「まあいいか」と折り合いをつけ、独自の知恵や工夫を編み出しています。

「化粧をすると元気になる」という人は、「私が元気になると、家族も喜んでくれるでしょ」と微笑みます。誰かと笑い合えることは、日々の幸せの源です。

本人の持ち味や小さな幸せに光を当てていきませんか――

社会的・身体的・感情的な問題に直面したときに適応し、本人主導で管理する「能力」を健康と捉えています。生きていけばいろいろな困難があるもの。医学的には「病気」だとしても、必要な助けを得て、前向きに歩んでいける力があれば「健康」というわけです。

認知症に限らず、老化に伴って、いずれいろいろなことができなくなっていくます。これまでの考え方ややり方から自由

幸せを感じる秘けつ

ひと足先に認知症とともに生きる先輩たちの想いや体験、知恵に耳を傾け、認知症の本人とともに暮らしやすい地域づくりに取り組んでいます。全国各地で認知症のある人の生活の場を訪ね、お話を聴きしていると、幸せを感じる秘けつのようなものが浮かび上がってきました。

道に迷うこともあるという人は「散歩のときは犬と一緒に。犬

やってみたいことを諦めずに口に出してみることも大切。なかには、「小料理屋をやりたい」と、地域の子ども食堂で料理をふるまうようになった人もいます。周りの人も一緒に挑戦すること、新たなつながりや仲間が生まれています。

新しい健康の概念

オランダ発の新しい健康の概念「ポジティブヘルス」では、

室と連携し、「本を借りに来られたついで」に、いろんなお話を聴かせていただいています。

こうした場合も含め、地域で認知症の人が出かける場について考えるとき、認知症の人が「行きたいな」と思えるかどうか重要。例えば、注文や支払いなどに配慮が行き届いていて、「認知症の人も、ぜひお越しください」と明示されていると、行ってみたくないのでないでしょうか。本人の意欲や

おられます。もちろん、予防は大切ですが、認知症と向き合うことを避けてしまわずに、「大切な人が認知症になっても、よい関係を保つためには」「自分が認知症になっても、安心して暮らせるまちを築くには」といったことを、ぜひ考えていただきたいと思います。

認知症は、認知機能が低下し、「暮らしに支障が出ている状態」を指します。だったら、支障をきたす社会の方を変えていけば

安心して認知症になれるまちは誰にとっても暮らしやすい

認知症の人にも聞いてみよう

病院に行くほどではないけれど、健康や介護、そして、認知症のことなど、普段から気になっていることはありますか。そんなとき、気軽に打ち明けられる場所があるといいですね。

私は、医療専門職を中心とした「ちいかけん（地域に力と健康を）」活動のメンバーとして、毎月第2火曜日に、図書館で健康相談を実施。まちの保健

能力を引き出せる場だとなおいずれにしても、認知症の人と一緒に考えてみるという。聞いても分からないだろうと思われがちですが、そんなことはありません。

多職種で連携できるという

私は、「認知症カフェ」で講師をさせていただくこともありますが、「認知症になりたくないから学びに来た」という人も

いいと思いませんか。ゆっくり支払いができる「スローレジ」など、認知症の人にやさしい取組が、まちのあちこちで求められます。

そのためには、飲食店や宅配業者、金融機関など、認知症の人に関わるであろう地域のさまざまな職種の人と交わる場所があるといいかもしれない。「そこではそんな対応をしているんだ」「だったら一緒にこういうことができませんか」といった情報交換ができると思います。

安心して認知症になれるまちを目指して、私たちの活動も多様な業種の皆さんと連携して取り組んでいきたいですね。こうした取組は、結果として、誰にとっても暮らしやすいまちにつながっていくはず。

はしもと総合診療クリニック リンクワーカー

水谷 祐哉 さん（理学療法士）



ちいかけん Instagram

診療所などの患者を、地域の支援や活動につなげる「リンクワーカー」として活躍。「図書館で健康づくりプロジェクト」や「コミュニティガーデン」などを実践する「ちいかけん（地域に力と健康を）」活動の事務局長として、地域につながりや居場所を生んでいます。



認知症未来共創ハブ（認知症の人の思いや知恵なども掲載）

慶應義塾大学大学院 健康マネジメント研究科

堀田 聡子 教授（認知症未来共創ハブ代表）

仲間たちと「認知症未来共創ハブ」を立ち上げ、認知症のある人の想いや体験、知恵を起点に本人とさまざまな関係者とともに安心して認知症になれる未来を探索。市内でも12人の認知症のある人の小さな幸せに耳を傾け、専門職や住民向けに「マイクロピネス」研修を展開。

