

# 特集

# 認知症

## 忘れても、笑顔で暮らせるまちへ。

あなたの周りに認知症の人はいますか。  
あるいは、「自分は認知症かもしれない」と思ったことはありませんか。  
高齢者の5人に1人が認知症になる。  
そんな推計がある現在、認知症は誰にとっても「他人事」ではなく「自分事」になりました。

認知症になっても希望を持って暮らすことができる社会の実現へ。  
そのためのさまざまな取り組みやサポートをご紹介します。

### 共生社会の実現を推進するための認知症基本法

令和6年  
1月1日に  
施行されました。



認知症の人を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会(=共生社会)の実現を推進するため、「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行され、全国各地でさまざまな取り組みが始まっています。

## 四日市市介護予防等拠点施設 ステップ四日市

所 日永東一丁目 2-27 ☎ 348-4008

令和5年6月に開所した、「介護予防」と「認知症支援」に取り組む拠点施設です。  
認知症に関する総合相談窓口として、認知症の本人や家族などからの相談に応じ、必要な支援につなげるお手伝いをします。また、主に認知症の初期段階にある人などが参加できる本人ミーティングや、認知症に関するボランティアなどの活動支援をしています。



### ステップ四日市見学会&もの忘れ相談会

さまざまな立場の人のための相談会です。  
個別相談も受け付けています。

#### 今後の開催予定

10月14日 10:00~12:00  
12月14日 10:00~12:00  
令和7年  
2月24日 10:00~12:00

- ☑ ●もの忘れが気になる人
- 身内や友人が心配な人
- 見学したい本人・家族・地域住民・専門職

### はじめまして、「四日市市認知症フレンドリー大使」です。

うつやてんかんの持病があり、なかなかそれらの症状が改善しないことから検査を受けたところ、昨年、若年性認知症だと分かりました。診断結果に自分自身は驚くことはありませんでしたが、家族は「えっ、そうだったの」という感じでしたね。子どもの頃から何度か大病を患った経験があり、また、保険を扱う仕事に就いていたこともあって、さまざまな病気について見聞きしてきました。認知症という病気について私がお話しすることで、困っている人や地域の役に立てればと思っています。誰かと話したり、セミナーに参加したりすることが、自分にとっても生活の張りになっています。



のりお  
南條徳男さん

9月に新設された「認知症フレンドリー大使」は、認知症に対する関心や正しい理解を深めるために、当事者としてさまざまな発信をする役割を担っていきます!

## 認知症本人ミーティング ステップ1(わん)

### 本人ミーティングって どんなことを話すの？

認知症の本人が集い、自らの体験や希望、必要としていることを語り合い、自分たちのこれからのよりよい暮らし、暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合います。ちょっとした困りごとや、「こうだったらいいのに」というアイデアや希望をまちづくりにつなげます。



ミーティングでの  
話題は例えば  
こんなこと

- 車の免許を返納し、外出しづらい。みんなはどうですか
- 街の姿が変わり、道に迷うことがある
- スマートフォンの契約を解約した、あるいは最近操作方法を勉強中 など

### 運営スタッフの思い

認知症本人ミーティングでは、私たちスタッフは参加者の発話と理解を促す役割を担っています。一方で、参加者の代弁をしてしまわないように気を付けています。それは本人の言葉で話してもらうことが大切だからです。認知症の人にとって何に困っているか、どんなことを思っているのか、本音を話せる場所は多くありません。家族や支援者には言えないことでも、本人同士なら言葉にしやすいこともあります。月に1回のペースで継続的に開催しているので、参加者同士が顔なじみになり、本音で話せる関係性を築けるのが本人ミーティングのいいところだと思います。



ステップ四日市作業療法士  
上田奈央さん

### 本人ミーティング参加者の声

早まって家賃の支払いをしてしまうようになったことをきっかけに、息子や大家さんから認知症の可能性を指摘され、今年の1月に認知症と診断されました。診断以前は津市まで行って介護の講座を受講し、自分が妻の介護をするつもりでしたので、自分では認知症ではないと思っていました。今のところは生活に支障はありませんが、いずれは妻が現在入所している施設に入ることもあるかもしれません。今は大好きなカラオケをして、明るく楽しく生活したいと思っています。長瀬剛の「とんぼ」をマスターするのが目下の目標なんです。



北原浅雄さん

### 認知症本人ミーティング 今後の開催予定

9月17日、10月15日、11月19日

毎月第3火曜日に開催しています。参加希望はステップ四日市へ。

各回とも、1週間後に振り返り会を開催します。



## 出かけてみませんか 認知症カフェ



認知症カフェは、認知症のある・なしにかかわらず、認知症について情報共有しながら交流できる場です。市内各所で開催していますので、「ちょっとカフェにお茶をしに行く」ように、家族と、お友達と、あるいはおひとり様で、おしゃべりに来ませんか。

7月20日にみえ川村老健で開催された認知症カフェ「なじみカフェ」には、認知症の本人や家族、サポートする立場の人など30人以上が参加しました。



### 参加者の声



杉村彰さん



石川秋一さん



常磐地区民生委員  
伊達真理子さん

### 同じようにがんばっている介護仲間の話を聞いて

認知症の妻が退院し、今は16時までデイサービスにお世話になり、帰宅後は20時には妻を寝かせる生活です。日頃は好きなコーヒーを飲みながら喫茶店に行くなどして一人の時間を楽しんでいます。男性介護者としての苦労もありますが、ここに来て、奥様の介護を長年続けておられる石川さんの話を聞いて、自分もがんばらなくてはと励まされています。

### 自分が動けるうちは妻の世話をしたい

認知症の妻が車いす生活になり、通院が大変になりました。お互いにイライラして目が吊り上がっているなど感じたこともしばしば。これではダメだと、ケアマネジャーさんに相談して、往診してくれる医師を紹介してもらいました。家族からは「施設に入れたら」と言われますが、60年一緒に過ごしてきた妻ですからね、私が動けるうちは見てやりたいと思っています。

### 9月開催の認知症カフェ※

参加費は100～1,000円です。参加前に各所にお問い合わせください。

●9/9(月) 14:00～  
ひまわり  
所 羽津医療センター介護老人保健施設(羽津山町)  
問 ☎334-3388

●9/12(木) 9:00～  
オレンジカフェうづべ  
所 特別養護老人ホームうねめの里(采女町)  
問 ☎340-7008

●9/12(木) 13:30～  
みなと憩いのカフェ  
所 なやプラザ(蔵町)  
問 ☎357-2110

●9/15(日) 13:30～  
カフェなぎ茶  
所 デイサービス渚園(生桑町)  
問 ☎090-5455-1803

●9/17(火) 14:30～  
浜ノ茶屋  
所 富田浜病院健康増進センター(富田浜町)  
問 ☎365-5200

●9/19(木) 13:15～  
カフェどんぐり  
所 くぬぎの木在宅介護サービスセンター(赤水町)  
問 ☎327-2267

●9/20(金) 13:30～  
ほのぼののカフェ  
所 コーポシティ本社(笹川)  
問 ☎322-3305

●9/21(土) 10:00～  
なじみカフェ  
所 みえ川村老健(城東町)  
問 ☎355-3838

●9/25(水) 13:00～  
オアシスカフェ  
所 河原田神社旧宮司邸(河原田町)  
問 ☎347-9608

●9/25(水) 13:00～  
ほんわカフェ  
所 楠在宅介護サービスセンターゆりかもめ(楠町)  
問 ☎398-2000

●9/26(木) 10:00～  
オレンジカフェキンフォー  
所 北嶋町公会所(茂福)  
問 ☎363-0012

●9/26(木) 10:30～  
メモリーカフェ「日永」  
所 三菱ガス化学(株)研修所(日永)  
問 ☎090-6585-1611

※四日市市認知症カフェ運営業務委託法人が運営しているもの。

## 私たちも、そばにいます 認知症サポーター & 認知症フレンズ

認知症の正しい知識を学び、認知症の人と家族をサポートするための各種養成講座を随時開催しています。



認知症フレンズ養成講座



### 認知症キッズサポーター養成講座受講者の声

学校で受講して、認知症の人の話や意見を否定せずに聞き、受け入れることが大切なのだと思います。同居している祖父母がもしも将来、認知症になった時にはどういう対応をすればいいのか参考になりました。

三滝中学校3年生  
(左から)  
森川陽大さん  
小林史弥さん  
前田涼輔さん  
西谷心結さん  
羽田航太朗さん



昨年10月に講座を受講しました。日頃は、講座で教わった通りの行動をすることは難しいところもありますが、対応の仕方を知っているだけでも自分にとって助けになると思います。講座と聞くと難しく感じるかもしれませんが、私のような学生にも参考になる内容でした。

常磐中学校3年生  
戸谷愛菜さん



### 認知症フレンズ

8月上旬号の「きらり四日市人」でもご紹介した認知症フレンズ。養成講座を修了したボランティアの皆さんが、認知症カフェや関連イベントで活躍しています。

### 認知症地域支援推進員

認知症地域支援推進員は、地域包括支援センター、ステップ四日市で活動しています。私たちの役割は、関係機関との連携体制の構築や、啓発活動、認知症フレンズの皆さんによるボランティア活動の支援などです。認知症フレンドリーなまちの実現のために日々取り組んでいますので、市民の皆さんにも関心を持っていただくと嬉しいです。



認知症地域支援推進員の皆さん

### 「認知症」の医療・介護・福祉サービスを受けるには？

加齢によるもの忘れは、誰にでも起きるものです。気づかぬうちに認知症が進行していた、ということを防ぐためにも、自己チェックと、心配になったら早めに相談・受診しましょう。早期対応することで、認知機能の改善や認知症の進行を遅らせることが可能です。

75歳以上、かつ  
チェックリストで  
20点以上



一次検査実施医療  
機関へ予約

一次検査  
(簡易的な認知機能検査)

認知機能低下の疑い  
がある場合は、二次  
検査実施医療機関へ  
予約

二次検査  
(保険診療)

認知症の診断あり

医療・介護・福祉  
サービスによる支援

医療機関での治療、  
在宅介護支援セン  
ター・地域包括支  
援センターでの相談  
支援など

広報よっかいち6月下旬号と合わせて、「認知症早期診断事業(もの忘れ検診)のご案内」を配布しました。「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」で自己チェックをしてみましょう。

## 家族・周囲の人ができること

認知症になった本人が安心して過ごせる環境を作るためには、家族が落ち着いた対応をすることが大切です。認知症の家族を支えるための心構えや対応方法をいくつかご紹介します。

### 違和感に気づくのは本人です

もの忘れによる失敗が増える、今までできていたことが難しくなる、認知症かもしれないと不安に感じたり、気分が沈んでうつ状態になったり、時には怒りっぽくなることもあります。

### さまざまな感情や自尊心は失っていません

言葉で自分の気持ちをうまく表現できなくなっても豊かな感情を持ち続けています。その人が人生において培ってきた価値観や人格はしっかり残っています。

### 【心構え】

- ・余裕を持った対応を心掛ける
- ・否定しない対応を心掛ける
- ・本人のできることはしてもらう
- ・本人の気持ちを大切に
- ・家族の健康も大切に
- ・一人で抱え込まないように

### こんな時にはどうしたら？

財布(お金・貴重品)を  
盗まれた！



「そんなわけがない」などと否定せず、一緒に探します。本人が見つけれられるよう、探す場所などについて助言するようにしましょう。

(自宅にいても)  
家に帰るわ。



一緒に外を歩き、折を見て「そろそろ帰りましょうか」と声を掛けましょう。少し休憩していってもらえるような声掛けをしましょう。

### 見守りにご協力を！ 認知症高齢者等 SOS メール

認知症の人が外出中に道に迷った時、早期に発見できるよう、その人の特徴などを「見守り協力者(メールの受信登録をした市民など)」にメールで配信し、情報提供を呼びかけています。認知症の診断を受けた人は、事前に情報を登録できます。



### 身近な相談窓口 在宅介護支援センター

認知症を含め、生活の困りごとや福祉サービスを利用するための調整など、在宅介護に関するあらゆる相談を受け付けています。市内に26カ所あり、24時間365日相談に応じています。

お近くの  
在宅介護  
支援センターは  
こちらから

