

それ、古いかも!?

あなたの「認知症観」をアップデート

皆さんは「認知症」に対してどのようなイメージを持っていますか。

「認知症になると今までできていたことが何もできなくなる」というイメージを持っている人は少なくないと思いますが、認知症になっても自分らしく生活をしている人はたくさんいます。

あなたの認知症に対するイメージをアップデートしてみましょう。

認知症フレンドリーな四日市市を目指して

65歳以上の約5人に1人が認知症になるといわれ、認知症は多くの人にとって身近なものになっています。本市では、認知症があっても、なくても、誰もが暮らしやすい「認知症フレンドリーなまち」の実現に向けて、「オールよっかいち」で取り組むことを宣言しています。

四日市市認知症フレンドリー宣言

1. 認知症に関する正しい知識や理解を深め、認知症の人や家族の想いに寄り添った行動ができる応援者を増やします。
2. 認知症の人が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、地域の団体や企業などと連携し、みんなで見守り支え合える地域社会を目指します。
3. 認知症になっても、これまで積み重ねてきた経験などを活かしながら、役割と生きがいを持って、自分らしく暮らせるまちづくりを進めます。

令和4年8月23日 四日市市長 森 智広

新しい認知症観って何？

「**新しい認知症観**」とは、「認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人ひとりが個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間などつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができる」という考え方のことです。

昨年、国は「認知症施策推進基本計画」を策定しました。この計画には、「**認知症は誰もがなり得る**」と明記されており、認知症当事者の声を尊重し、「新しい認知症観」に基づいて施策を推進していくことが示されています。

認知症を自分事と捉え、認知症当事者を含む誰もが自分らしく生き生きと暮らせるまちを、みんなでつくっていきましょう。

古い認知症観

- 他人事 / なりたくない / 先送り
- 認知症だと何も分からない
- おかしな言動で周りが困る
- 地域で暮らすのは難しい
- 認知症は恥ずかしい / 隠す

新しい認知症観

- 自分事 / お互いさま / 向き合う / 備える
- 分かること、できることがたくさんある
- 本人が一番困っている / 本人なりの意味がある
- 地域の一員として暮らし、活躍できる
- 認知症でも自分は自分 / 自然体でオープンに

趣味の卓球を続けています!



新しい目標に向けて料理の練習中!



新しい認知症観に基づく活動 チームオレンジ

四日市市版チームオレンジ 「ステップオレンジ」

チームオレンジは、認知症当事者とその家族の応援者である認知症サポーターらが中心となり、認知症当事者や家族の、やりたいことや助けてもらいたいことを、できる範囲でお手伝いする仕組みです。

四日市市版チームオレンジである「ステップオレンジ」は、介護保険サービスなどに該当しない認知症当事者の、得意なことややりたいことなどを、認知症フレンズ（認知症サポーターから一歩踏み出し、支援に関わるボランティア）と一緒に楽しみながら活動をしています。現在は五つの班の活動を地域に発信することで認知症に関する理解を広め、誰もが暮らしやすい認知症フレンドリーなまちを目指しています。

ステップオレンジの活動



ステップオレンジの一員として、一緒に活動をしていただける当事者を募集しています。
あなたの得意なことや、やりたいことを認知症フレンズと一緒に楽しみませんか？

「ステップオレンジ」の活動に興味がある人や認知症に関する相談は

四日市市介護予防等拠点施設

ステップ四日市へ

所 日永東一丁目 2-27

☎ 348-4008



次のページでは「ステップオレンジ」の活動を紹介します

ステップオレンジの活動

園芸・畑班

園芸の得意な認知症当事者と認知症フレンズが、ステップ四日市の敷地内の畑を管理しています。土を耕すところからはじめ、畝をつくり、季節に応じた野菜や花を育てています。大切に育てた野菜は、自分たちで調理して食べるなど、みんなで楽しみながら活動をしています。

また、認知症に対する理解と関心を高めるために、畑で育てた花を寄せ植えにして民間企業や店舗、施設などへ直接手渡し、活動の内容を伝えています。



活動に関わった人のお話を聞きました！

園芸・畑班は、認知症当事者も含めたメンバーが役割分担をして、それぞれができることをしています。認知症の当事者が主体となって、楽しみながら一緒に活動をしているので、お手伝いをしているという感覚はありません。

認知症にマイナスなイメージを持っていましたが、活動への参加を通して、認知症になってもできることがたくさんあることを学びました。

今後は自分の住んでいる地域でもステップ四日市の周知や活動紹介を行い、活動の輪を広げていきたいと考えています。



認知症に関心があり、活動に参加するようになった
仁保さん

以前は認知症について詳しく知らない社員が多かったのですが、会社が活動に携わったことがきっかけで社員の意識が変化し、今では関心を持ち自分で調べる社員もいます。

すてきな取り組みなので、会社として喜んで協力をしています。活動を通して、地域貢献をしていきたいと考えており、今後もできる範囲で協力していきたいと思っています。

民間企業が発信するからこそ届く層があると考えており、「どうして車屋に認知症のポスターが？」という違和感が関心につながることを期待して、店頭でポスターの掲示などもしています。

園芸・畑班が製作した門松を受け取った三重トヨペット株式会社四日市新宿店 店長 水野さん



認知症サポーター養成講座班

学校や図書館、企業などで、認知症当事者と認知症フレンズが認知症サポーター養成講座を開催しています。認知症になっても、前向きに暮らしている人がたくさんいることや、認知症の知識を持ち、少しの工夫や気遣いで、認知症当事者や家族を支援できることを受講者に伝えています。



養成講座に参加した人のお話を聞きました！

家族が認知症になったら、特に親だと強く言ってしまうこともあると思います。こちらが怒ってしまうと怒り返されるし、優しく接すればその分穏やかになるということを今回の講座を通して改めて学びました。

認知症という言葉を知ったことがあったけど、よく知らないから講座に行ってみようと思いました。家の近くに認知症のおばあちゃんが住んでいるけど、今日の話聞いて、困っていたら助けたいと思いました。



認知症キッズサポーター養成講座のチラシを見て参加した眞野さん親子

自分が認知症と診断を受けるまで、認知症について全く知識がなかったです。自治体だけでなく、多くの地域住民やボランティアの人たちが協力し、認知症に関わる取り組みや活動をしていることを初めて知ったときは驚きました。

ステップオレンジの活動を通して認知症に対する自分の考え方も大きく変化しました。人前で話をするのはあまり得意ではないですが、さまざまな人が動いてくれて、自分のささやかな経験をみんなの前で発表できることはありがたいです。



認知症当事者として登壇したステップオレンジのメンバー 北原さん

他にもこんな活動をしています

図書・読書班



本が好きな認知症当事者や認知症フレンズが選んだお薦めの認知症関連図書を地域へ発信しています。

ロバ作り・クラフト班



認知症啓発グッズを作成し、地域のイベントで配布しています。

認知症カフェ班



地域の認知症カフェが、認知症当事者の安心できる場となるように話し合ったり、活動したりしています。