

認知症になっても、 わたしの暮らしは ここで続く。

認知症は、誰にとっても身近なこと。
だからこそ本市は、「認知症になったらどうしよう」という不安を、
「このまちなら大丈夫」という安心に変えるまちづくりを始めています。
誰もが自分らしく、笑顔で暮らし続けられる
四日市の未来を、一緒にのぞいてみませんか。

四日市市認知症施策推進計画

市では、認知症になっても住み慣れた地域で希望を持って暮らし続けられるよう、「四日市市認知症施策推進計画（令和8～11年度）」を策定しました。

この計画は令和4年に発表した「認知症フレンドリー宣言」を軸に、認知症当事者や家族の「生の声」を起点としてまとめた計画です。

計画が目指す3つの柱(宣言)

宣言①

普及啓発

市民一人ひとりが認知症の人や
家族の想いに寄り添った行動が
できるまち

宣言②

認知症バリアフリーの推進

認知症になってからも住み慣れ
た地域で安心して暮らせるまち

宣言③

社会参加の促進

認知症になってからも地域の一
員としてイキイキと自分らしく暮
らせるまち

主な取り組み内容

■市民全体への普及啓発・理解促進

認知症の啓発講座などを通して、
多様な立場の人に認知症の理解
を広げます

■より多く・より多様な「本人発信」の実現

当事者の声を認知症カフェなど
の活動で集めて伝え、市民の理
解を深めます

■相談しやすい環境の整備

当事者や家族がいつでも安心して
相談・支援を受けられる環境
を整えます

■官民連携による取り組みの促進 官民連携で生活の障壁を無くし、 安心できる環境を作ります

■見守り・支え合い体制の整備
企業や団体への周知を広げ、地
域で支える担い手を増やします

■移動・交通に関わる環境の整備
当事者と移動の障壁を確認し、
外出のバリアフリー化を進めます

■保健医療福祉関連サービスの提供体制の整備

関係機関と連携し、地域で安心
できる医療・介護基盤を作ります

■認知症当事者の社会参加機会の確保

当事者のやりたいことやできる
ことに着目し、共に役割や生き
がいのある暮らしを作ります

■認知症当事者自らの経験を共有する機会の確保

当事者の発信や、診断直後か
ら仲間と語り合える場を整え、
地域での継続した暮らしを支え
ます

認知症になっても誠さんがいつもの日常を過ごせる理由

ステップ四日市に通う、3年前に認知症と診断された伊藤誠さん。誠さんは、認知症発症前からの趣味や日課も続けていて、充実した日々を過ごしています。

認知症発症後も、笑顔で1日を過ごせる理由とは一。本市の認知症施策推進計画の「柱」と照らし合わせ紹介します。

7:00 日課のランニングをこなす



誠さんは、気候が良いときは、若い頃からの日課のランニングをします。準備をした後は、誠さんの妻に見送られ、ステップ四日市を目指します。

9:00 ステップ四日市へ



電車を利用し、ステップ四日市を目指します。時間の把握が難しいため、一定の時間に家を出発し、その時間にきた電車に乗ります。

14:00 ステップ四日市で過ごす



この日は、「本人ミーティング」の日。当事者同士でさまざまな話題を話します。全員から「人の役に立ちたい」という意見が出ました。1週間後の「振り返り会」で、本人と支援者などで、意見の実現に向けてさらに深掘りします。

16:00 スーパーで買い物



撮影協力：マックスバリュ生桑店

誠さんは、帰り道にスーパーへ。誠さんが並んだ「おもしろレジ」は、お金の出し入れに時間がかかる人、こども連れの人などサポートを必要とする人が焦らずお会計をすることができるレジです。市内6店舗のマックスバリュで取り入れられています。

誠さんを支える柱

宣言②

認知症高齢者等 SOSメールの活用

当事者が外出中に道に迷った際に、早期に発見できるよう、特徴などを「見守り協力者（メールの受信登録者）」にメールで配信し、情報提供を呼び掛けています。

宣言②

公共交通事業者などの協議（令和8年実施予定）

当事者が、安心・安全に移動し、外出できる環境を整備するため、公共交通機関をはじめとする多様な主体と協議をします。

宣言③

経験を共有する機会の確保

月に1回当事者が集い、自分の体験や希望などを共有し、自分たちのより良い暮らし、暮らしやすい地域のあり方を語り合う場「本人ミーティング」を設けています。

宣言②

民間企業などとの連携

認知症フレンドリーな取り組みの趣旨に賛同した民間企業などと連携し、当事者に配慮した環境や製品・サービス開発の仕組みを検討しています。

ステップ四日市って？

四日市市介護予防等拠点施設、通称「ステップ四日市」は、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。

📍 日永東一丁目 2-27 ☎ 348-4008



当事者と家族の想い

認知症と聞くと、「何もできなくなる」とイメージする人が少なくありませんが、軽度であれば日常生活に支障がないこともあります。認知症になっても自分らしく生きるヒントを、伊藤さんご夫婦に伺いました。

ー誠さんはどんな人ですか

誠さんの妻：いつもにこにこしていて、穏やかな人です。それは認知症になる前から変わっていません。体を動かすことも好きで、過去にはトライアスロンや100kmマラソンの大会に出ました。最後に参加したマラソン大会は、時間内に帰ってこれなくて車で回収してもらったね(笑)

誠さん：そんなことあった？ちゃんと走って帰ってきたよ。

ーそんな誠さんの様子がおかしいなと思ったきっかけは

誠さんの妻：定年退職前に本人は違和感があったようで、脳外科に通ったり、鬱を疑い心療内科に行ったりしていました。そのときは、「脳が萎縮し始めてるけど、少し早いくらいかな」とか「年相応の物忘れ」と言われたと夫から報告を受けていました。しかし、**言葉や字がすぐに出てこない**ことが増え、また、**車庫入れでぶつけてしまうことや、職場でも仕事を覚えられない**など、本格的に異変を感じ始めました。

ー日常生活に支障が出始めてしまったんですね

誠さんの妻：62歳のとき、かかりつけ医から大きい病院を紹介され、私も付き添って本格的に検査したところ、「アルツハイマー型認知症」と診断されました。正直、**病名がはっきりして安心しました**。何が原因なんだろう、どうすればいいんだろうと、それまでずっとモヤモヤしていたんだと思います。もうちょっと**早く私も一緒に受診していれば**、と今では思います。

ー誠さんは、診断されてどう感じましたか

誠さん：認知症だとしても、別に自分は自分。なんとかなると思いました。

ー誠さんは、とても前向きですね。

今、生活する上で何か工夫していることは

誠さんの妻：その日の予定を書いてトイレに貼っていますが、見る習慣がないので、役に立っているのかな…。それと、服をしまうタンスを、何が入っているか分かりやすいように透明の衣装ケースにしました。あとは、**本人がやりたいと思っていても一人で**

するには不安だなと思うことは一緒にやるようにしています。

ー誠さんの気持ちを尊重されているんですね。

誠さんが認知症になってご夫婦に変化はありましたか

誠さんの妻：もちろん大変なことは増えたんですけど、ステップ四日市に通い始めてから特にですが、**本人の性格が前より明るくなりました**。前は、人見知りで単独行動を好むタイプでしたが、今は積極的に人と話したり、人前で歌ったりするようになって驚いています。

誠さん：ステップ四日市はいろいろな人がいて**楽しい**です。歌も歌えて、菜園もできて、**いいところ**ですね。

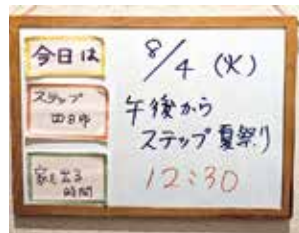
誠さんの妻：通う前は、1日中テレビを見て時々散歩するだけだったのですが、今は、いろんな人に助けをもらいながら自分らしくイキイキ過ごしているので、**安心**できます。

ーこの数年間を振り返って、今思うことは

誠さんの妻：私たちは受診がきっかけで、包括支援センターにつながり、認知症カフェやステップ四日市を知りました。つながりができると、分からないことや迷っていることを**相談できる仲間**ができます。本人も、いろんな人とつながり、健康的に暮らせるようになりました。様子がおかしいなと、何か異変を感じたら**すぐに受診**して、**一人で抱え込まないこと**、それが大切なんだと思います。



トライアスロン大会での誠さん



その日のスケジュールをトイレに掲示



ステップ四日市で活動する誠さん



支援者や当事者の仲間と

宣言①

一緒に**学**ぼう、認知症のこと

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養成講座を随時開催しています。7月25日には、ステップ四日市でこども向けの認知症キッズサポーター養成講座を開催しました。

認知症のイメージがガラッと変わった

最近、ボランティア活動に興味を持ち始めたところで、この講座のお知らせを見て参加してみたいと思い受講しました。初めは、認知症って怖い病気なのかなと思っていましたが、講座で楽しそうに話す当事者を見て、認知症に対するイメージが変わりました。認知症になっても、全部できなくなるのではなくて、できることもたくさんあるんだなと思いました。もし困っている人がいたら、何で困っているかを聞いて、できないところをサポートしたいです。

小学4年生 荒木さん

認知症サポーター養成講座
受講証明バッジ



宣言①

一人で**悩**まないで

認知症当事者やその家族、地域の人など誰でも集える場所として、「認知症カフェ」があります。参加者同士は初対面の人もいて、まずは自己紹介からスタート。参加者同士「分かる。うちも同じ」など、同じ境遇だからこそ盛り上がります。

共感してくれる仲間・相談できる環境づくり、ちょっとした気分転換など、自分の好きなようにカフェを訪ねてください。

市内では、現在13カ所の認知症カフェが開催されています。
認知症カフェ一覧はこちら▶▶▶



8月18日開催 認知症カフェ浜ノ茶屋

宣言①

あなたにもできる、認知症を**知**ること

令和8年度四日市市認知症市民公開講座

9月26日**土** **参加無料**

時 13:00～14:40 (12:00 開場)
所 総合会館8階 視聴覚室

◆第1部 活動報告

「四日市市の認知症
施策の取り組みについて」

◆第2部 基調講演

「認知症とともに生きる
まちの未来
～家族から地域へ～」

講師 一般社団法人はるそら
代表理事 多田美佳さん



◆第3部

介護家族同士の
交流会

応募は
9月11日まで!

