

ステップ
1-1

認知症とともに 生きていく日々は

知ろう



認知症の本人に聴こう、声から学ぼう。

本人は、まだ認知症になっていない人たちに、「認知症になってから、どんなことが起きるか」、「よりよく暮らすためには何が必要か」を具体的に教えてくれる大切な先輩です。まずは、ひとりひとりの声に、耳を澄ましてみましょう。



はせべ やすじ
長谷部泰司さん
80代

- 人生の中でいろんな経験をした。
- 診断後、間もないころは自分も家族も混乱した。
つき合い方がわかり、いまはとても安定している。
- 自分ができることをしながらひとり暮らし。
「老人として自立した生活」を送るのがモットー。

退職後、73歳で認知症の症状が現れた。当初は周囲に怒りをぶつける日々だったが、生活が安定することで条例検討委員会でも発言。趣味は自宅カラオケ。100点を目指して演歌400曲を熱唱。



長谷部さん
出演動画

- 決めつけないでほしい。
- いちばん大事なのは、みんなと話しあうこと。
- 家にこもってはだめ、どんどん外に出よう。
オープンにしよう。
- この町で楽しく暮らし続けたい。



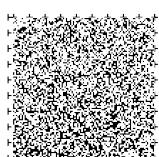
ぬきた ただよし
貫田直義さん
70代



テレビ東京で、多くの番組を制作。70歳の頃に「ソファーのうしろからゴリラが見えた」など幻視が現れ、レビー小体型認知症の診断を受ける。講演会での動画出演がきっかけで、認知症施策評価委員会でも積極的に発言。



貫田さん出演動画



- 美術の教師をしていた。定年近くで認知症に。
なんとか勤めあげた。
- 子どもたちができないことをどうしたら伸ばせるか、ずっと取り組んできた。周囲はできないと思いこんでいても、できることを支援すると伸びる！自分も同じ。
- できるだけふつうに暮らしていきたい。

小中高・特別支援学級で30年以上、美術を教える。60歳過ぎから授業に困難を感じ、認知症を自覚。条例検討委員会では“サポーター”ではなく“パートナー”にと提言。



さわだ さきこ
澤田佐紀子さん
70代

- 複雑なことができなくなる80歳まで、仕事を続けた。
- その後に、絵を描く楽しさに出会った！
- 夢中で描いている時間が、しあわせなひととき。
- もの忘れは年々進んでいるが、絵を毎日描いていることが、生きるチカラに。
- 妻とは仲良く、おたがい笑顔でいたい。



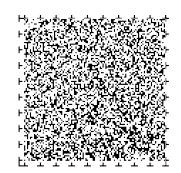
はやし のぶゆき
林信之さん
90代

80歳を過ぎて、ペースメーカーを入れたころから認知症の症状が出始める。デイケアで臨床美術と出会い、絵を描く事の面白さに目覚め、それが日々の楽しみに。



林さん出演動画

- 私たちにはそれぞれ、自分なりの暮らし方や思いがあります。
認知症になってからも、同じです。
- この4人だけではなく、チャンスがあれば、誰だって、
自分なりの体験と、思いを伝えることができます。
- 無理と決めつけたり、本人抜きで進めずに、どんなときでも
「本人の声を聞くこと」、「本人が自分なりの思いを伝えること」
を、世田谷のあたりまえにしていきましょう！

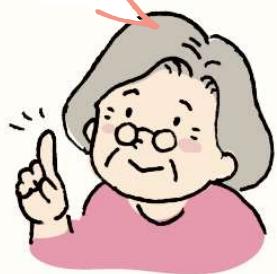


知ろう

ステップ
1-2

認知症の特徴ってなに？

「自己ごと」として、 生活や地域の大切さを知ろう。



認知症とは？

→詳しくは、P.23 参照

「暮らしの障害」

脳の病気やさまざまな原因によって脳の働きが低下し、日常生活や社会生活を送るうえで支障がでてくる状態（暮らしの障害）です。

- 年をとれば、誰でも認知症になる可能性があります。
- 認知症の原因となる病気は、70種類以上もあります。
種類によっては治癒が可能なものもあります。
- 決めつけたり悩まず、「今までと違う」と感じたらできるだけ早く、話しあえるかかりつけ医や地域の関係者と、よりよい暮らし方について相談してみることが大切です。

世田谷区の 状況

65歳以上の認知症の人は、2024年現在、2万6千人。
2040年には3万6千人と年々増加する見込みです。
将来、あなたもその一人になるかもしれません。
※65歳未満で認知症を発症する人もいます。



世田谷区の人口
約92万人
(2024年時点)

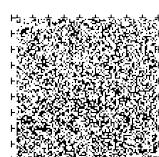
世田谷区における認知症の人の数（65歳以上）

2024年
(現状値)
2万6千人

2040年
(推計値)
3万6千人

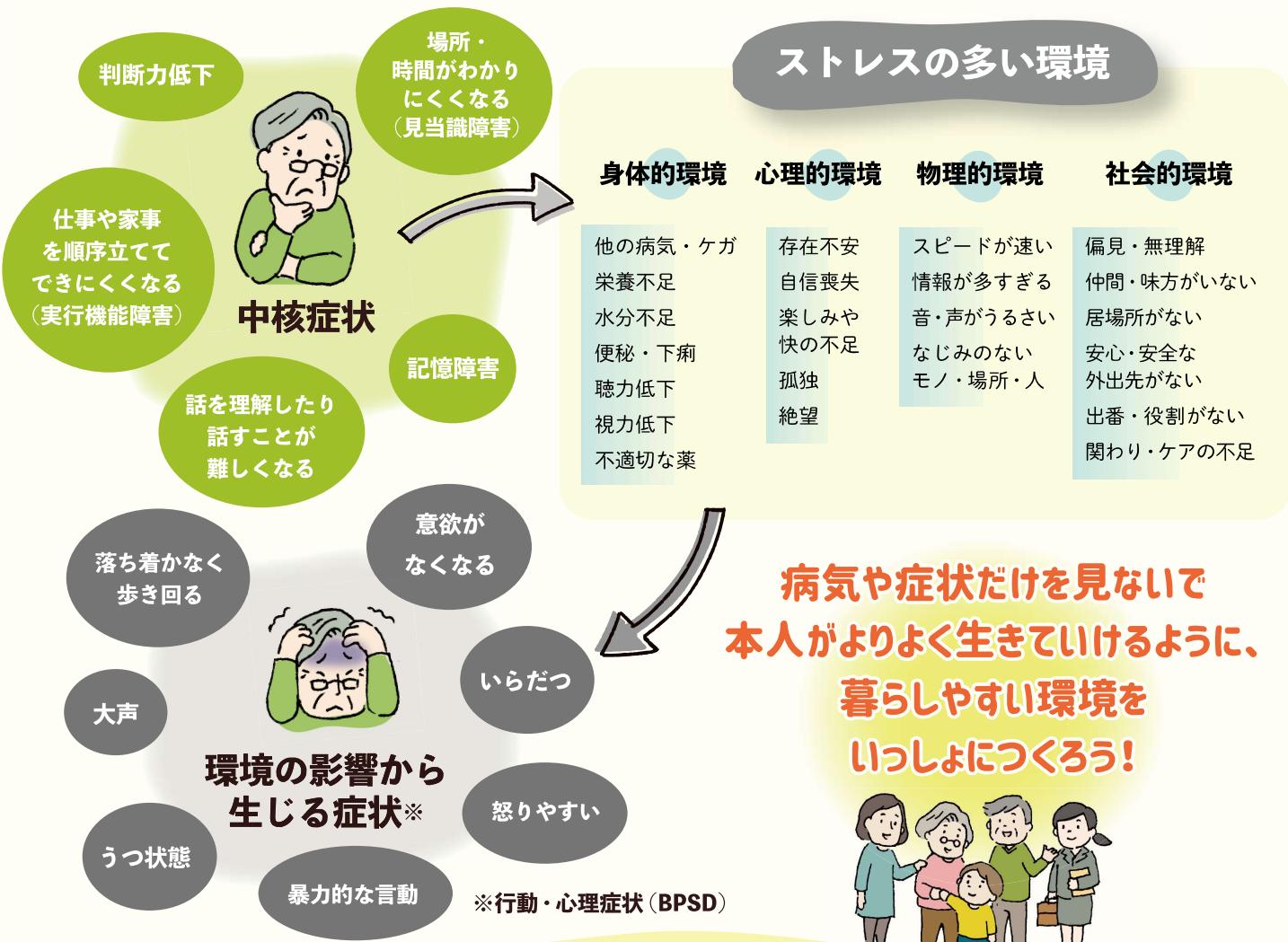
年々
増加

※国の推計値による





認知症の症状は周りの環境で 大きく左右される！



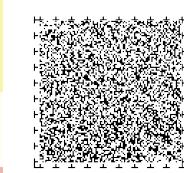
1 元気なときも、なってからも、みんなでそなえましょう。

2 認知症は誰にでも起こりますが、リスクを減らす
いくつかのポイントがあります。（P.16 を参照ください。）

3 少しずつ始まり、長い経過をたどっていきます。

4 生活をする上で、支障が増えていくけれど、自分はいつまでも
自分！その誇りと安心が、心身の安定につながります。

5 できないと決めつけない。本当はたくさんのチカラが
あります。



POINT!

知ろう

ステップ
1-3

認知症の新しいイメージを 古いイメージからチェンジできると、 おたがいの可能性が広がる。

「オールド
カルチャー」



古いイメージ



1 他人ごと。自分には関わりがない。目をそらす。

2 本人はわからない。できない。
何も話せない。本人の声を聴かない。

3 おかしな言動で周囲が困る。
医療がなんとかしてくれる。



4 本人が決めるのは無理。
まわりが決めてあげるのが当然。

5 地域で暮らすのは無理。
恥ずかしい、隠す、遠ざける。

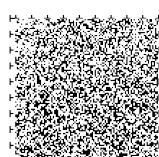
6 支援してあげる。本人は支援される一方。

7 暗い、萎縮、あきらめ、絶望的。

Change!



悪循環におちいり、
おたがいが暮らしにくい



POINT!

認知症基本法にある「新しい認知症観」とは？

認知症になつたら何もできなくなるのではなく、できること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間とつながりながら、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。認知症の方も含めた「共生社会の実現」を進めるチカラになります。

新しいイメージ



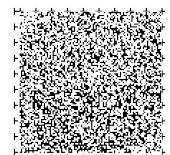
| カルチャーカルチャー |

- 1 自分ごと。自分にも関わりがある。そなえる。
- 2 本人なりにわかる。できることがある。
配慮があれば話せる。声を出せる。本人の声を聞く。
- 3 言動のワケがある。いちばん困っているのは本人。
医療まかせにせず、みんなで一緒に暮らしを楽に。
- 4 本人が人生の主人公。本人なりの思いがある。
自分で決められる。
- 5 地域で暮らし続けられる。自分は自分。
堂々とオープンにして地域でともに。
- 6 本人が自分のチカラを活かして
活躍する、支えあう。
- 7 楽しく、のびのびと。あきらめず、希望をもって。



POINT!

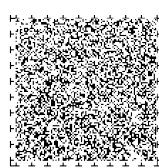
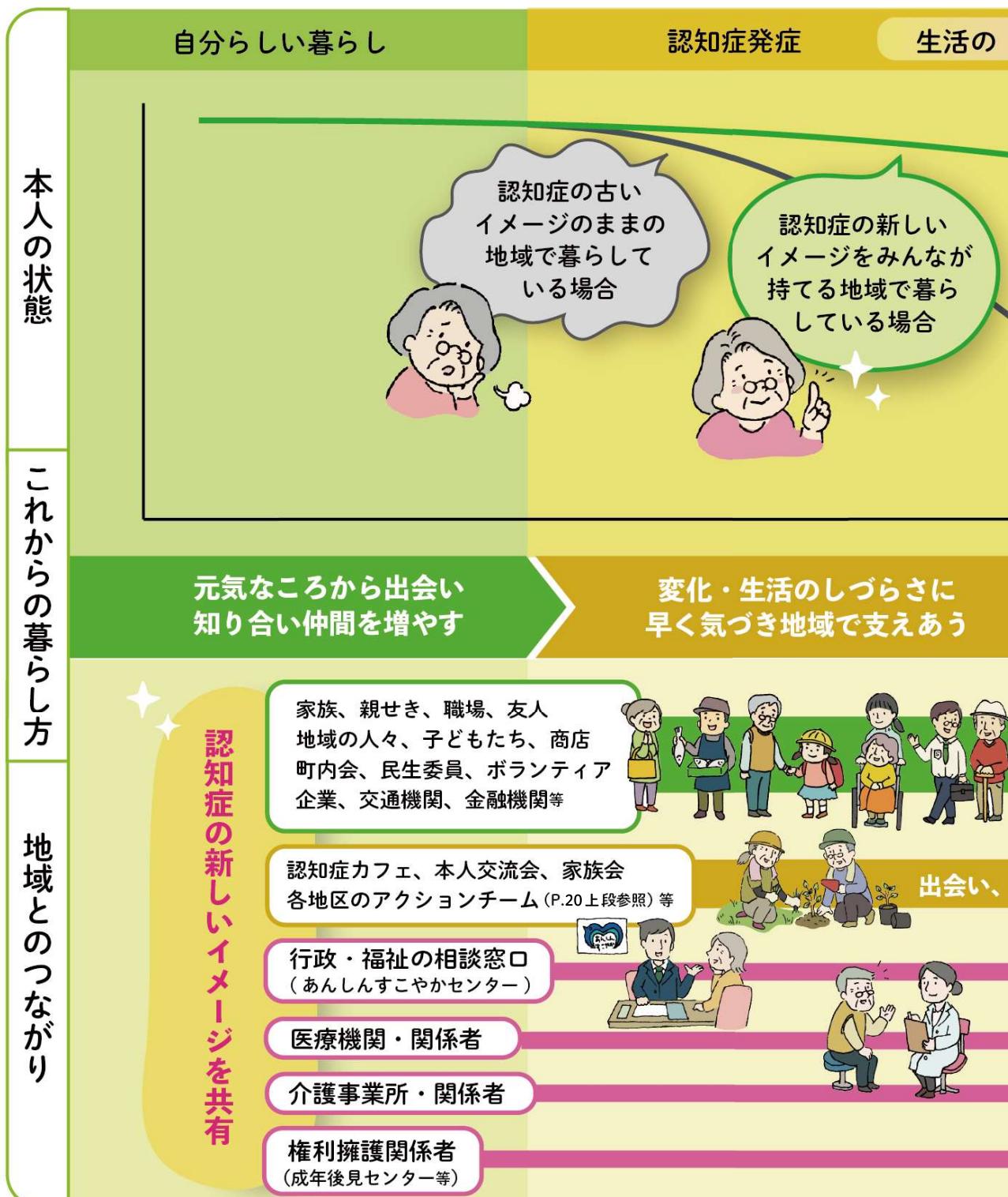
良循環が生まれ、
おたがいが暮らしやすい



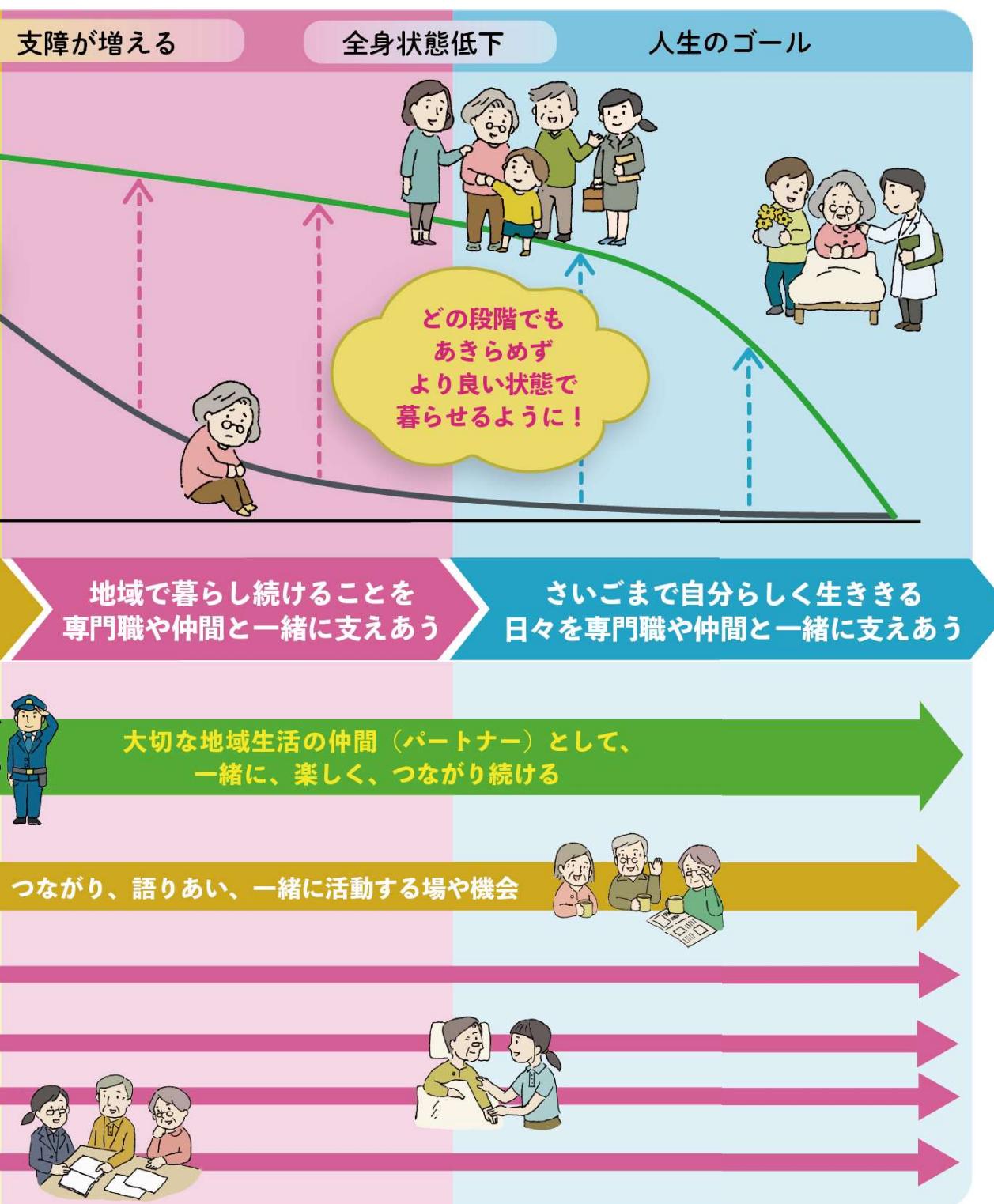


暮らしていく経過（人生の旅）

- 自分らしく生きてきた途上で、認知症が始まります。人生のゴールまで、長い旅路をたどります（20年以上の経過をたどる場合も少なくありません）。



- 認知症についての新しいイメージを、暮らしている地域で多くの人が持っているかどうかで、認知症になってからの経過（人生の旅路）が大きく変わってきます。
- 認知症になってからも、よい経過をたどれるようになるには、区内で暮らし、働く、さまざまな立場や世代の人たち、そして区内にいるさまざまな専門職のチカラが必要です。地域で出会い、つながり、語りあいながら、新しいイメージをいっしょに積み上げていきましょう。



【引用】永田久美子：認知症の人の暮らしを支える、NHK テキスト社会福祉セミナー 2021年4～9月号、P.74をもとに一部改編

ステップ
1-4

認知症とともに生きる・支えあう 新しいイメージを大切にしながら、 自然体で自分らしく。 ～春原治子さん（希望大使）の歩み～

元気なころから いっしょに、そなえる



地域の集まりで、認知症の新しい
イメージを知り、みんなで話しあう。

● 「認知症になりたくない」
ではなく、なっても安心して
暮らせる地域にしよう！

● おたがい、認知症
になってもよろしくね。

自分らしく暮らしていくために大事
に続けたいことや、望みを一人ひと
りが書きとめている。



変化が見られたらオープンに つながりを豊かに



「なにか変、今までと違う」。
受診したら認知症と診断。話しあっ
ていた地域の仲間にオープンに。

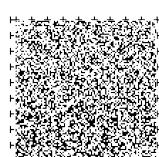
● 伝えてくれてありがとう。

● これまでどおり、楽しく
やっていこうよ！

● うれしい。私なりにでき
ることを続けていきたい。



これまでどおりのつき合いや趣味を
続ける。地域に出かけていく中で、
介護や医療の専門職の人との出会い
もあり、つながりが広がっていく。



POINT!!

知ろう

こんな生き方・支えあい方ができる時代になっています。
ひとりでも多くの人が、元気なころから地域でつながり、
自分らしく暮らし続けられるアクションをいっしょに！



●地域の人たちの声

医療や介護を利用しながら 地域で活躍、楽しい日々を



少しずつできないことが増え、自分で選んで介護サービスを利用。家族を解放したい。サービス利用日以外は今までどおり、地域の仲間と楽しく。

●地域のカフェの大重要なひ
とり。教わることの方が多い。

●仲間がいて、いつしょに
働けて、楽しい。



自分の体験や思いを、住民や子どもたち、若者に伝えている。

●認知症になったけど私は
私。楽しいこともいっぱいある。

●本人の声

人生の実りのステージ 地域でともに、自分らしく

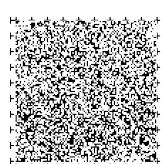


言葉が少し出にくくなつたけど、地域のなじみの人が会いにきてくれる、とてもイキイキ。ゆっくり、ゆたかな言葉が出てくる。その日は食事も進み、ぐっすり眠れる。

●またきてね～。



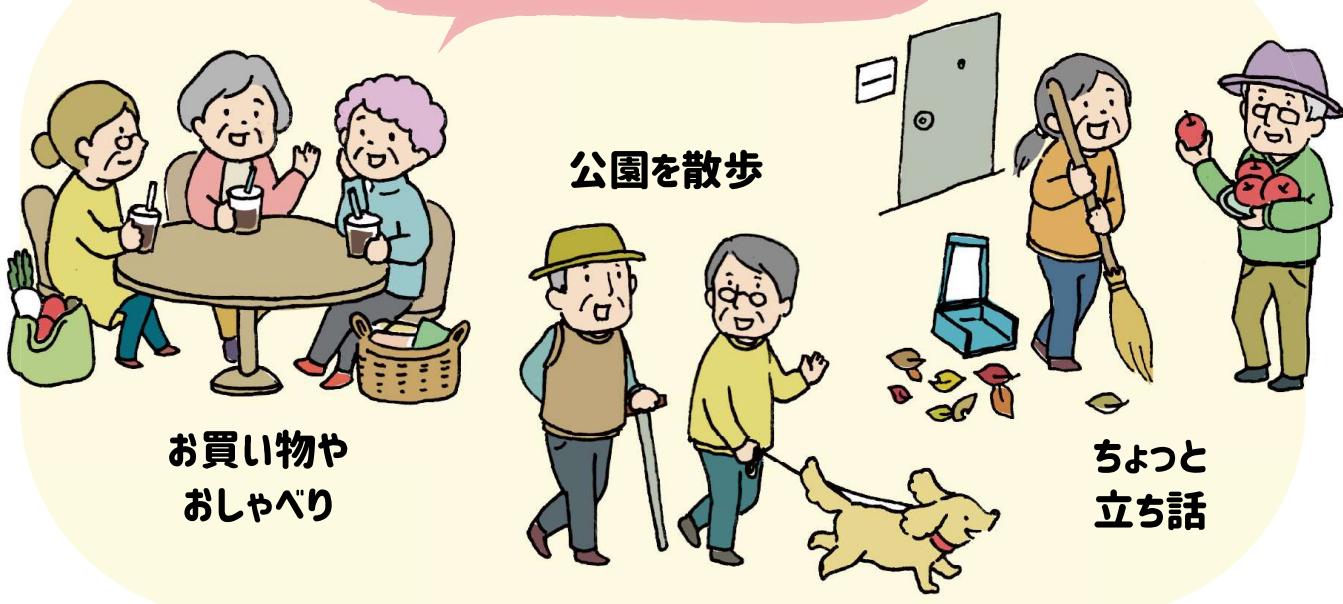
地域の大好きな場所に、出かけ続いている。地域の仲間や介護の職員と、お互い気持ちよく、しあわせなひとときをすごす。



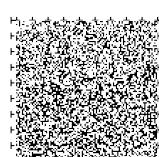


地域の中で広がる可能性 つながりあって、楽しく、いつしょに、 ともに自分らしく。

いつしょにいる



役に立ちたい





元気な時から、楽しい活動や誰かとつながる習慣を、住み慣れた地域で作りませんか。認知症になってからも、いろんな出会いがあると、自分のチカラがよみがえったり、新たなチカラが伸びていきます。

POINT!

自分らしく暮らしていくために

以下のリスクを避けましょう

- ✖ 社会的孤立、うつ
- ✖ 難聴や視力低下など周囲の情報が入りにくい状況
- ✖ 高血圧や糖尿病、高コレステロール、肥満など
- ✖ 喫煙や過度な飲酒

【引用】医学雑誌「ランセット」
常設委員会の2024年報告書

1人で抱え込まず、
早めに相談を！

