

知ろう

ステップ  
1-1

認知症の特徴ってなに？

「自分ごと」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～P.24 参照

## 「暮らしの障害」

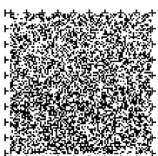
脳の病気やさまざまな原因によって脳の働きが低下し、日常生活や社会生活を送るうえで支障がでてくる状態（暮らしの障害）です。

- 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。
- 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、話しあえる医師や地域の関係者と、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。

認知症の特徴は？



- 1 完全な予防策はなく、誰にでも起こりえます。
- 2 少しずつ始まり、長い経過をたどります。
- 3 支障が増えていくけれど、自分はいつまでも自分。
- 4 できないこともあるけれど、できることもたくさんあります。
- 5 環境で状態が大きく左右されます。

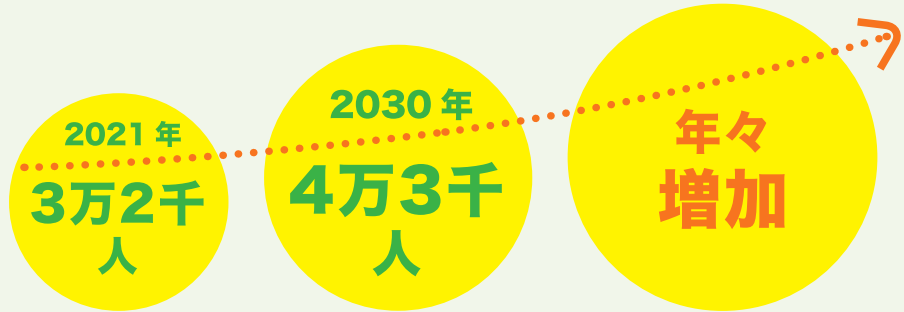


# 世田谷区の状況

65歳以上の認知症の人の推計数は、2021年現在、3万2千人。2030年には4万3千人と年々増加しています。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。

## 世田谷区における認知症の人の数（65歳以上）

※国の推計値による



わたしのおじいちゃん、おばあちゃん、パパ、ママがなるとかも

まちですれ違っていたり、身近にもたくさん！

いまは元気だけど、自分もいづれなるとかも・・・

認知症になっても、このまちで暮らしています

① みんなにとって、自分ごと

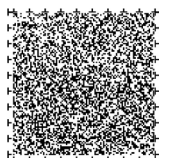
② 元気なときも、なってからも、みんなでそなえる

③ 「自分は自分」という誇りと安心が、心身の安定に

④ できないと決めつけない。本当はたくさんのチカラがある

POINT!

⑤ 地域で暮らしやすい環境をみんながいっしょにつくると、いい経過（人生）がたどれる



ステップ  
1-2

## 認知症とともに 生きていく日々は

知ろう



# 認知症体験者に聴こう、声から学ぼう

体験者は、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、一人ひとりの声に、耳を澄ましてみましょう。



はせば 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を。「老人として自立した生活」を送るのがモットー。

元スーパーマーケット関連会社社長。退職後、73歳で認知症の症状が現れ、関西から次女の暮らす世田谷区へ。当初は周囲に怒りをぶつける日々だったが、生活が安定したことで、条例検討委員会でも発言。趣味は自宅カラオケ。100点をめざして演歌400曲を熱唱。



長谷部さん出演動画

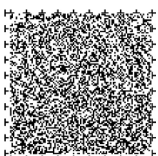
- 決めつけないでほしい。
- いちばん大事なのは、みんなと話しあうこと。
- 家にこもっててはだめ、どんどん外に出よう。オープンにしよう。
- この町で楽しく暮らし続けたい。



ぬきたただよし  
貫田直義さん  
70代

テレビ東京で、多くの看板番組を制作。テレビ東京アメリカ社長を退職後、70歳で「ソファのうしろからゴリラが」など幻視が現れ、レビー小体型認知症の診断。講演会での動画出演がきっかけで、自ら動画の脚本を書くほどになり、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きりこんでいても、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。



さわだ さきこ  
澤田佐紀子さん  
70代

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。制作した「希望の木」は、各地域の活動で登場する予定。

- 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。



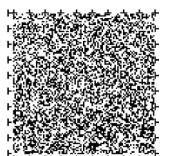
はやしのぶゆき  
林信之さん  
90代

大手自動車メーカー勤務後、60歳で特許事務所をスタート。80歳まで現役だったが、ペースメーカーを入れたと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、絵を描くことの面白さに目覚め、それが日々の楽しみに。80代の妻と老々生活を送る。



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「本人の声を聴くこと」、「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ましょ！



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。

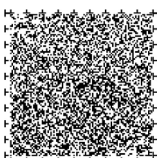
7 暗い、萎縮、あきらめ、絶望的。



Change!



悪循環におちいり、  
おたがいが暮らしにくい



## 新しいイメージ

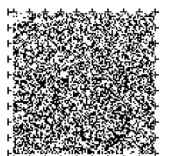


ニュー  
カルチャー

- 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。本人の声を聴く。
- 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しみ。
- 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とともに。
- 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。



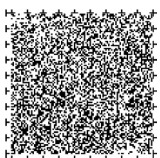
良循環が生まれ、  
おたがいが暮らしやすい



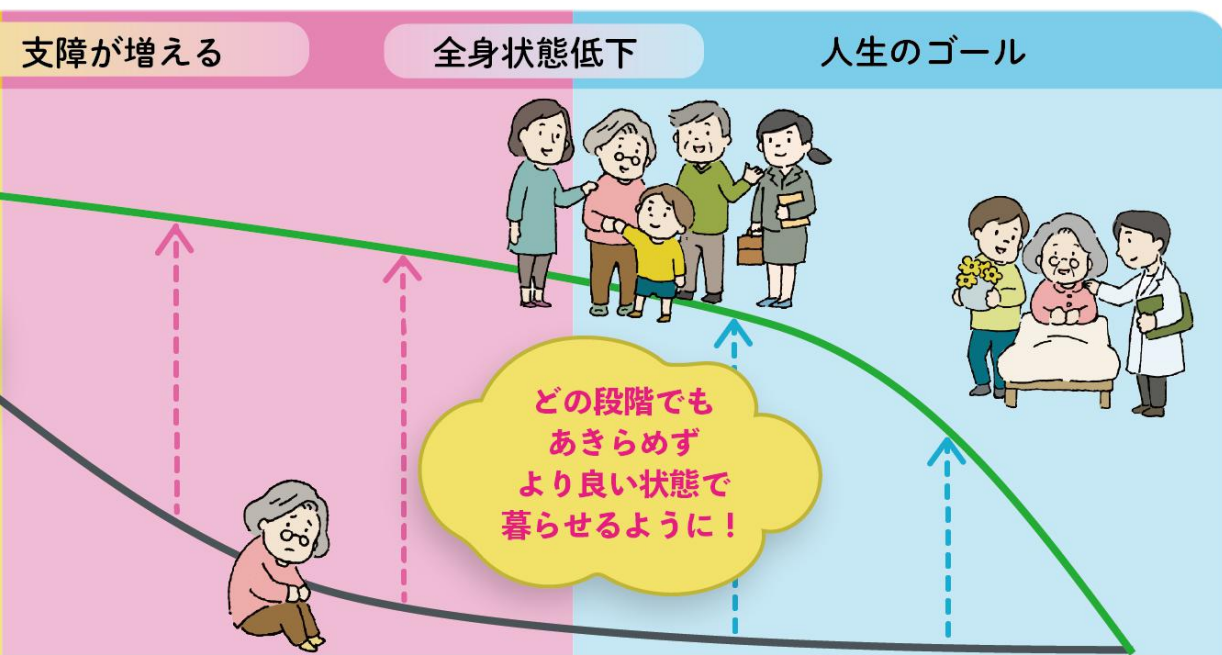


# 暮らしていく経過（人生の旅）

- 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を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。



地域で暮らし続けることを  
専門職や仲間と一緒に支えあう

さいごまで自分らしく生ききる  
日々を専門職や仲間と一緒に支えあう

大切な地域生活の仲間（パートナー）として、  
一緒に、楽しく、つながり続ける

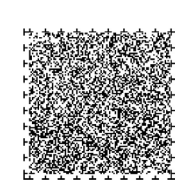
つながり、語りあい、一緒に活動する場や機会

（Illustrations of people sitting at a table, a caregiver assisting an elderly person, and a group of people looking at documents.)

「認知症あんしん  
ガイドブック  
（ケアバス）」▼



世田谷区のさまざまなサービスについて紹介しています。詳しくはこちら。



【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、いままでと違う」。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。

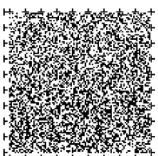
● 伝えてくれてありがとう。

● これまでどおり、楽しくやっといこうよ!

● うれしい。私なりにできることを続けていきたい。



そ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。



知ろう

POINT!

こんな生き方・支えあい方ができる時代になっています。  
ひとりでも多くの方が、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 ● 本人の声

## 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。

● 地域のカフェの大事なひとりで、教わることの方が多い。

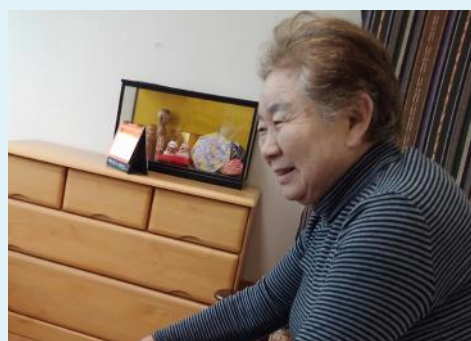
● 仲間がいて、いっしょに働けて、楽しい。



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。

## 人生の実りのステージ 地域でともに、自分らしく

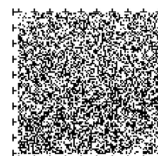


言葉が少し出にくくなったけど、地域のなじみの人が会いに来てくれると、とてもイキイキ。ゆっくり、ゆたかな言葉が出てくる。その後は食事が進み、ぐっすり眠れる。

● またきてね～。



地域の大好きな場所に、出かけ続けている。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。



ステップ  
1-5

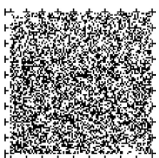
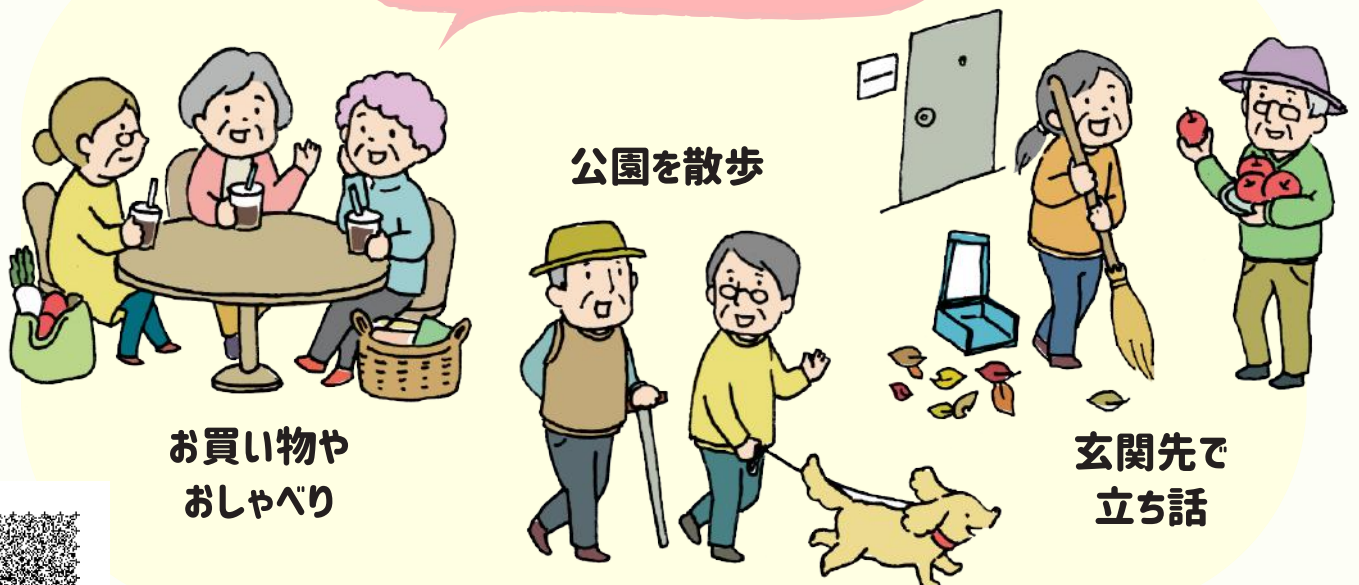
# 地域の中で広がる可能性

つながりあって、楽しく、いっしょに、  
ともに自分らしく。

## はたらく



## いっしょにいる



POINT!

知ろう

いくつであっても、認知症になってからも、地域とつながり続けることで、自分のチカラを発揮しながら、楽しく暮らしていくことができます。

- 本人自身のチカラは一人ひとりさまざま。誰にだって、自分なりに暮らしてきたチカラがあります。
- 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。



## 楽しむ

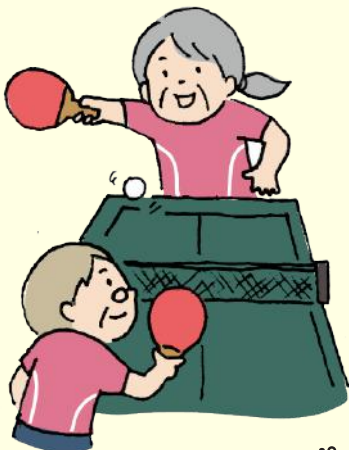


絵画

読書



カラオケ



スポーツ



ハイキング

