

## 認知症希望大使からのメッセージ①

忘れても支えてくれる  
仲間がいるから  
怖くありません！

鈴木 貴美江さん

京都市在住 86歳  
京都府認知症大使  
認知症本人大使「希望大使」

❁ 認知症になって10年経ちました。私は今（現在）のほうが元気で幸せに暮らしています。

❁ 診断を受けた当時、地域のミニデイサービスに参加しましたが、自分には合わず行くのを辞め自宅に閉じこもりました。その後、主治医から、カフェに参加することをすすめてくださいました。お世話をされるのは嫌だったので、食器洗いなどのお手伝いに参加しました。

❁ そこでたくさんの仲間ができ、私は元気を取り戻せたのです。私の主治医、日ごろからサポートしてくれる岩倉の包括センターの方々のおかげです。いまは地域にある2カ所のカフェで参加される皆さんにcoffeeを入れて差し上げることが私のお仕事で、そこでたくさんの仲間と出会うことがうれしいです。

❁ 行政の方へのお願いとして、私のように活躍できる場、仲間と出会う機会を地域でたくさん作って欲しいと思います。



沢山の方々と出会って  
元気を頂いてます！  
これからも頑張ります！

心を込めて淹れたコーヒーを、美味しかったよとお声かけ頂き、とても嬉しくてやりがいになります！

(認知症フォーラムにて)



## 自治体の取組事例



本人が得意なことが  
地域交流につながる

香川県 綾川町

得意なことを活かした木工品づくりを地域の皆と一緒に楽しむ場を企画しました。作品は、保育園等に寄贈し、地域での交流も広がっています。

千羽鶴で甲子園を目指す  
高校球児たちと交流

和歌山県 御坊市

甲子園を目指す高校球児のため、地域のデイサービスや施設の皆で作った千羽鶴を持って激励に行きました。



本人が運営する農園や  
カフェを通じて広がる  
地域交流の輪

京都府 京都市

本人がやりたいことをもとに、農園やカフェを地域の皆と一緒に運営しています。誰でも参加できるため、交流の輪も少しずつ広がっています。

本人も参画する  
計画づくりのワーキング

鳥取県 鳥取市

本人の活躍を広げるために、本人をはじめとした様々な人が参画するワーキングを立ち上げ、鳥取市の認知症施策推進計画を策定しました。



# 「新しい認知症観」を ともに語り合い、育み、広げよう



認知症になってからも、本人の声を起点に仲間とともに趣味の山登りが実現

「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」に基づき、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の実現を推進します。

## 認知症になってからも誰もが 暮らしやすい社会に向けて

# いま、私たちにできること

2024年に「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、全国各地でも暮らしやすいまちづくりのための取組が活性化してきました。国民一人ひとりが認知症を自分ごととして捉え、自分らしい暮らしを続けていくためにはどうすべきか、考える時代が来ています。

基本法の全文はこちら▶



## 共生社会を、ともにつくる

(基本法第1条 目的)

### 共生社会とは？

認知症の有無に関わらず、一人一人が個性と能力を発揮しながら、互いに尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会。

- ◆基本法をもとに、全国で共生社会に向けた計画を作っていきます。
- ◆世代や分野を超えた様々な取組を地域の特性を活かして進めていきましょう。

### 我がまちの取組

#### ご近所会議で、知恵を出し合う

困りごとがあったときに、本人やご家族、ご近所、友人が声をかけあって集まる「ご近所ケース会議」を開催し、ともに暮らしていく知恵や工夫を出し合っています。

(鹿児島県大和村)



## 認知症の本人の声を聞く

(基本法第3条 基本理念)

### 基本法の理念とは？

基本法では、「全ての認知症の人が、基本的人権を持つ個人として、自分の意思で生活できるようにすること」を理念の一つとして、様々な取組を進めていくこととしています。

- ◆何をしたいか、何が面白いかなど、認知症の本人だからこそ気づくことを、周りにも伝えることが大切です。
- ◆認知症の本人だからこそその声をもとに、誰もが暮らしやすい地域を皆で一緒につくっていきましょう。

### 我がまちの取組

#### スーパー銭湯が世代を超えた集いの場に

本人の声がきっかけで、地元のスーパー銭湯に、誰でも参加できる集いの場をつくりました。その名も「ごぼうホットサロン」。湯上がりにビールを飲みながら、地域の人みんなで楽しく語り合う場になっています。(和歌山県御坊市)



## 「新しい認知症観」に立つ

### 新しい認知症観とは？

認知症になると何もできなくなるという考えではなく、認知症になってもできること・やりたいことがあり、地域で仲間等とともに、希望を持って自分らしく暮らすことができるという考え方。

- ◆何もできなくなる、といったこれまでの考え方を、新しい認知症観に変えることが、すべての取組の出発点です。
- ◆地域で暮らすすべての人と新しい認知症観をともに育んでいきましょう。

### 我がまちの取組

#### 子育て中の職員をみんなで支える

介護施設で職員より子育て中の勤務についての相談があり、子連れ出勤をお試しではじめてみることにしました。人生の先輩方に子育て中の悩みを相談しています。

(東京都品川区)



## 認知症希望大使からのメッセージ②

### さまざまな人の後押しで、自分らしい暮らしのチャレンジを続けています

#### 藤田 和子さん

鳥取市在住 64歳  
(一社)日本認知症本人  
ワーキンググループ相談役理事  
認知症本人大使「希望大使」

私は45歳で若年性アルツハイマー病と診断されました。それから19年が経ち、認知症の進行も感じています。日々、工夫しながら暮らしています。自分なりに考え、自分のことを決めてきました。会議や講演等で出かけることも私の日常の一部です。文字を書くのがつらく、諦めかけていた時、大切な御礼状はやはり手書きだとすすめられ、スマホのアプリや活動支援者の後押しで、続けています。

さまざまな人たちと出会い、語り合い、自分らしい人生を生きています。認知症になってからもさまざまな可能性が広がっていくことを実感しています。地元の本人ミーティングでも、話しやすい場を活動支援者と丁寧に作っています。参加する人も増えてきて、市の取組みに提案を出したり、自分たちの暮らしをサポートする製品・サービスの開発にも参画しています。

基本法のもとで、自分らしい暮らしを諦めることなく続けていける人が全国で増えていくように、それを後押しする人も増えてほしいです。



大切な御礼状は、手書きで。画数の多い漢字は、スマホや活動支援者が心強い味方。



活動の合間に、きれいなものを見てリフレッシュ。気の合う仲間とのひとときで、活力もわき、笑顔に。