

9月は認知症月間です! 認知症を「自分事」として 考えてみよう

図地域包括ケア室 ☎727・3548 FAX727・3539

認知症は年齢が高くなるほど発症しやすくなりますが*、若年期に発症する人もおり、家族や知り合いなど、誰にとっても身近な病気です。国では、認知症の人が尊厳を損なうことなく、希望をもって暮らすことができるよう認知症基本法を制定し、「新しい認知症観」を打ち出しました。認知症になった後も、住み慣れた環境で自分らしく暮らし続けることができるよう、私たち一人ひとりが認知症を「自分事」として考え、理解を深めることが大切です。

※認知症は65歳以上の約5人に1人が発症するといわれています。

認知症とは…さまざまな病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に変化し、認知機能（記憶力、判断力など）が低下して、社会生活に支障をきたす状態をいいます。



認知症のイメージを変える! 「新しい認知症観」

認知症になることは特別なことではありません。認知症の人を「少し先の自分」と捉えて、次のような「新しい認知症観」を知り、自分なりの認知症観を考えてみてください。

「新しい認知症観」の一例

- 認知症の人も分かること、できることがたくさんある
- 認知症の人も支え手であり、他の人々と支え合う関係が築ける
- 認知症の人も地域の一員として自分らしく暮らし、活躍できる
- 認知症になって忘れることがあっても、どう工夫するかが大切
- 認知症になっても自分は自分、自然体でオープンに

一方、「古い認知症観」は…

- 認知症だと何も分からないし、何もできなくなる
- 認知症だと何でもすぐに忘れてしまう
- 認知症の人は支援される一方
- 認知症の人は地域で暮らすのは無理 など

認知症と診断されても自分は自分。変わらないことを理解してほしい

認知症の人の声



実際に認知症の人と接するときは 3つの「ない」を大切に!

少しの気遣いが、認知症の人とのスムーズなコミュニケーションにつながります。認知症の人と接するときは、次の3つのポイントに気を付けてください。

① 驚かせ「ない」!

背後から急に声をかけたりせず、相手の視界に入ってから声をかけましょう。

② 急がせ「ない」!

認知症のかたは急がされることが苦手です。相手の反応を見ながら、余裕を持って会話しましょう。

③ 自尊心を傷つけ「ない」!

認知症だからといって何も分からないわけではありません。子どものような扱いはせず、丁寧に声をかけましょう。

お母さん、おはよう!
今日は良い天気だね。
今から出かけるの?



市では、認知症月間に合わせて以下の取り組みを行います。ぜひ参加して、**認知症を「自分事」として考えるきっかけにしてください。**

認知症書籍の特設コーナー設置

図9月1日(月)～30日(火) 所中央図書館

みのおオレンジフェア2025 映画「オレンジ・ランプ」無料上映会

●会場参加

図9月21日(日)午前10時、午後1時30分(2部制)
所総合保健福祉センター 定各50人(申込順)

●オンライン視聴

図9月19日(金)～25日(木)
定100人(申込順)

いずれも図9月1日(月)～12日(金)に申込フォーム(QRコード)または地域包括ケア室(☎727・3548)へ電話で



認知症について、分からないことや相談したいことがある場合は、お住まいの地域の**高齢者くらしサポート(地域包括支援センター)**へお電話ください(15ページ参照)。