

広報すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

9/1
令和6年(2024年)
No.2385

認知症の考え方を
アップデート!

認知症の方が希望を持って暮らせる社会を目指すため、1月に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。認知症は、急に全てのことができなくなるわけではありません。今号では、認知症に関する正しい知識・理解を深めるため、本人・家族など立場ごとの新しい認知症の考え方を紹介します。



特集

認知症と共に生きる

～「認知症です」と安心して言えるまちへ

〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 | ☎ 3312-2111(代表) FAX 3312-9911(広報課直通) | 🌐 区ホームページ: <https://www.city.suginami.tokyo.jp/> | 📄 発行: 杉並区 | ✎ 編集: 広報課



「広報すぎなみ」は月2回(1・15日)発行。新聞折り込みでの配布のほか、区施設・区内各駅などの広報スタンドに置いてあります。入手が困難な方には個別配布をしています。ご希望の方は、電話・ファクス・Eメール・LoGoフォームからお申し込みください。

詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



認知症と 共に生きる

～「認知症です」と 安心して言えるまちへ

認知症は
自分事!

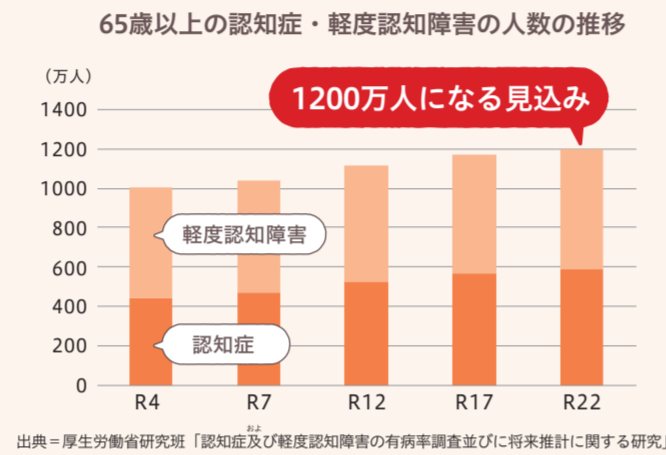
認知症の方が希望を持って暮らせる社会を目指すため、1月に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。今号では、認知症に関する正しい知識や認知症の方に対する正しい理解を深めてもらうため、新しい認知症の考え方を紹介します。

—問い合わせは、高齢者在宅支援課へ。

認知症とは？

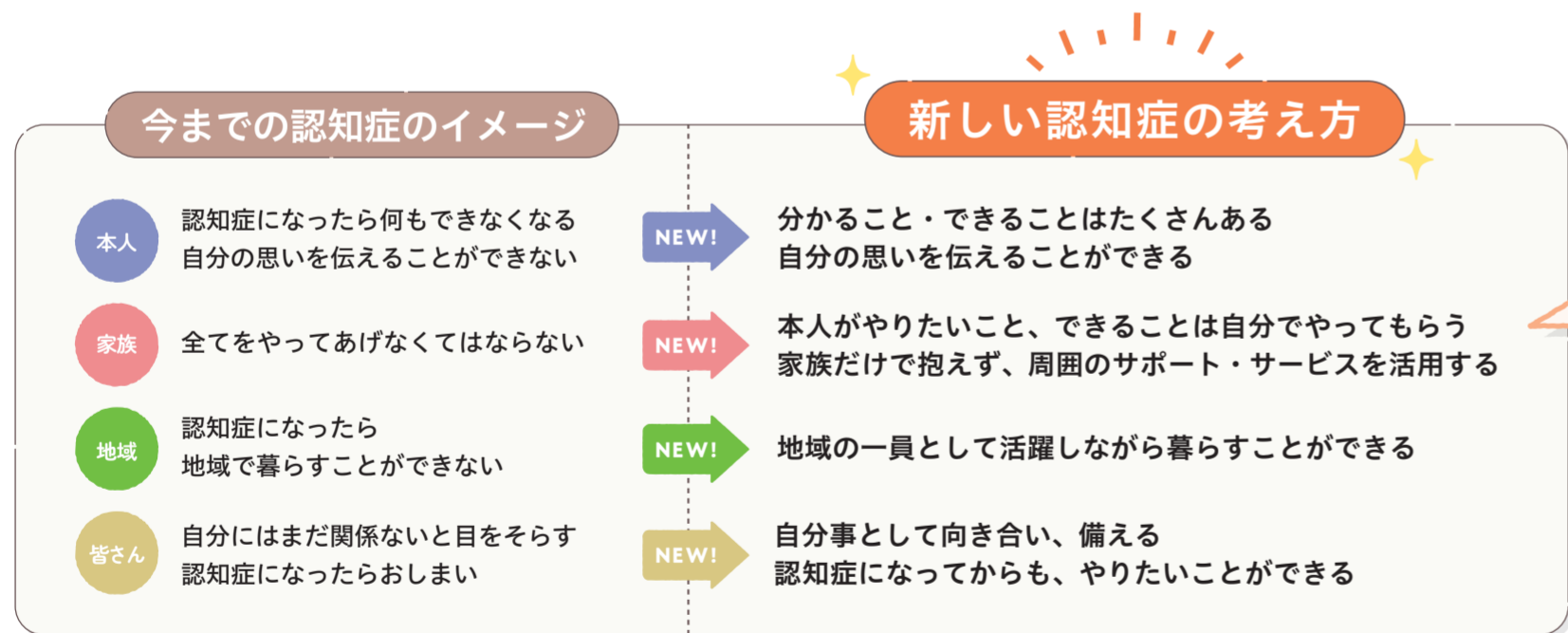
認知症とは、さまざまな原因により脳に変化が起こり、それまでできていたことができなくなり、生活に支障を来した状態をいいます。

また厚生労働省の研究班によると、すでに65歳以上の約3人に1人が認知症またはその予備軍である軽度認知障害であると言われており、**令和22年には1200万人になる**ことが見込まれています。認知症は高齢になるほど発症しやすくなりますが、若い世代でも発症することがあり、64歳以下で発症した場合を若年性認知症といいます。認知症は誰もがなり得るものです。自分事として考えましょう。



認知症の考え方を切り替えてみよう！

皆さんは、認知症についてどのように考えていますか？ 認知症は急に全てのことができなくなるわけではありません。新しい認知症の考え方を持つことで、認知症の方やその家族が地域の方と支え合いながら、地域で安心して暮らすことができるようになります。



専門家からのメッセージ 古い常識の殻を破って、伸び伸びといい日々

今は認知症になってからも、自分なりの生活を楽しく続けて、職場や地域の中で生き生きと活躍する人が増えています。その鍵となるのが、新しい認知症の考え方です。認知症になってからも、一人一人が想像以上の底力を秘めています。新しい認知症の考え方を持つ人が地域に増えると、本人、そして家族の不安・負担が和らぎます。大人も、子どもも、認知症の考え方を見直して、みんなが暮らしやすいまちを一緒につくっていきましょう。

認知症介護研究・研修東京センター 副センター長 永田久美子



「認知症あんしんガイドブック」を配布しています

もの忘れが気になる、認知症について知りたい、認知症の診断を受けたときなどの「これからどうなるのだろう…」という不安を和らげ、相談できる窓口・支援方法などを紹介しています。

配布場所 高齢者在宅支援課(区役所西棟2階)、地域包括支援センター(ケア24)ほか。
区ホームページ(右2次元コード)からもご覧になれます。

ぜひご活用
ください!



認知症との付き合い方～私たちの場合

本人 認知症になっても、
自分の時間を
楽しめています!



今までと同じように好きなことを楽しんだり、仲間・活動の場を広げたりして自分らしい生活を送ることができます。

家族 認知症になっても、
サポートは最小限に
本人の力を生かします!



認知症は、急に全てのことができなくなるわけではありません。本人ができることは任せて、そっと見守ることがうまくいくコツです。

地域 認知症になっても、
活動と一緒に
楽しんでます!



本人にやりたいことを聞きながら、好きなことをできる活動の場と一緒に作り、楽しむことができます。

できることはたくさんある!

私は「認知症です」

花火が好きで友人とよく見に行きます。地図を見たり人に道を聞いたりして、遠方に行くこともできます。

できることはやってみよう!

私は「妻が認知症です」

メモを貼る・声を掛けるなどの工夫をして、できることは自分でやってもらいます。朝ごはんの準備は任せています。

地域の一員として一緒に活動中!

私は「友人が認知症です」

忘れてしまうことがあっても、その人自身は変わりません。認知症かどうかではなく、人間同士の付き合いが大切だと思います。

{ 漠然とした不安…どうしたらいい? }

一人・家族だけで悩まずに

- 地域包括支援センター(ケア24)
高齢の方が身の回りのことで不自由を感じたときや、家族の介護で困ったときなどに相談できます。区内には20カ所あります。
☎ 地域包括支援センター(ケア24)
- 若年性認知症相談窓口
若年性認知症の方が住み慣れた地域で自分らしく生活できるように、区の認知症支援コーディネーターなどが本人・家族の状況に応じてさまざまな支援をします。
☎ 高齢者在宅支援課

ご相談
ください

映画「オレンジ・ランプ」上映会

若年性認知症と診断された方の実話を基にした希望と再生の物語です。上映後、認知症介護研究・研修東京センター副センター長 永田久美子さんが解説します。

📅 10月5日(土)午後1時30分～4時30分 📍 座・高円寺(高円寺北2-1-2) 📄 区内在住・在勤・在学の方 定員240名(申込順)
☎ 電話で、高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係。またはLoGoフォーム(右2次元コード)で申し込み/申込期間=9月2日～10月1日

