



今こそ知ろう! “新しい認知症観”ってなに?

9月は「認知症月間」というのはご存じですか? 認知症に関する正しい知識や理解を深めるきっかけになるよう、最新の施策・動向などをお伝えします。

問 市・地域包括支援センター

TEL 49-6060

特集 認知症とは?

認知症とは、脳の細胞が何らかの理由で働きが悪くなってしまい認知機能（記憶力、理解力、判断力など）が低下し生活に支障が出ている状態のことをいいます。

65歳以上の約4人に1人は認知症または認知症予備軍といわれています。留萌市の65歳以上の人口は令和7年7月末で7,096人のため、推計で1,973人が当てはまり、とても身近な病気となっています。

認知症に関する最近の動向

「認知症基本法」について

認知症基本法とは、正式名称が「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」という令和6年1月に施行された新しい法律で、以下のことが掲げられています。

- ① 認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことができる
- ② 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共生する活力ある社会の実現を推進する

認知症の有無に関係なく希望をもって暮らすことができ、それぞれの個性と能力を発揮し、お互いを尊重しつつ一緒に暮らすことのできる活気のある社会をつくろうという法律です。

“古い認知症観”を“新しい認知症観”に

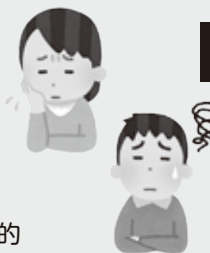
皆さんは認知症についてどんなイメージを持っていますか? 「なりたくない」「何もできなくなる・わからなくなる」など暗めなイメージを持つ方も少なくないと思います。でもこれからは、「認知症になっても大丈夫」「できること・わかることはたくさんある」などといった“新しい認知症観”に考えを変えていくことが大切と言われています。

この考え方が広まると、高齢化社会、認知症が増えているなどネガティブに捉えがちな言葉も、「たくさんの経験と特技のあるお年寄りがいて心強い!」、「認知症のあるなしは関係なくできることをやってもらい一緒に過ごしていこう!」などと、自分の周りやまち全体をポジティブに見ることができるようかもしれませんね。

古い認知症観

(他人ごと、問題重視、疎外、絶望)

- ① 他人ごと、目をそらす、先送り
- ② 認知症だと何もわからない、できなくなる
- ③ 本人は話せない/声を聞かない
- ④ おかしな言動で周りが困る
- ⑤ 危険重視
- ⑥ 周囲が決める
- ⑦ 本人は支援される一方
- ⑧ 認知症は恥ずかしい、隠す
- ⑨ 地域で暮らすのは無理
- ⑩ 暗い、萎縮、あきらめ、絶望的



新しい認知症観

(わがこと、可能性重視、ともに、希望)

- ① わがこと、向き合う、備える
- ② わかること、できることが豊富にある
- ③ 本人は声を出せる/声を聞く
- ④ 本人が認知症バリアの中で一番困っている。
本人なりの意味がある。
- ⑤ あたりまえこと(人権)重視。自由と安全のバランス
- ⑥ 本人が決める(決められるように支援)
- ⑦ 本人は支え手でもある。支え、支えられる関係
- ⑧ 認知症でも自分は自分、オープンに
- ⑨ 地域の一員として暮らし、活躍
- ⑩ 楽しい、のびのび、あきらめず、希望を



社会福祉法人浴風会認知症介護研究・研修東京センター作成 令和6年度認知症地域支援推進員資料より抜粋

留萌市の認知症に関する事業

○認知症についての啓発展示

毎年9月21日を認知症の日（世界アルツハイマーデー）、9月を認知症月間として認知症を正しく理解してもらうための普及啓発を行っています。

今年は9月16日～26日に、はーとふる1階ロビーで展示を予定しています。



○脳いきいき教室

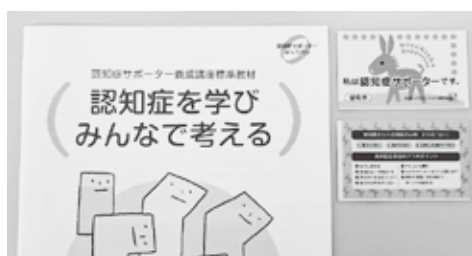
10月と11月に各コミュニティセンターで行う認知症予防のための介護予防教室です。簡単な脳トレをしたり、身体を動かして楽しく脳を活性化します。

日時などの詳細については、広報留萌10月号および11月号のお知らせに掲載のほか、町内回覧、市ホームページなどでもお知らせします。



○認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、何か特別なことをする人ではなく、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族に対して温かく接し見守る人のことです。認知症サポーター養成講座を受けると誰でもなることができます。講座は依頼により実施していますので、興味のある方はご連絡ください。るもい健康の駅でも定期的を開催していますので、ぜひご参加ください。



▲脳いきいき教室の様子

地域包括支援センターをご活用ください

留萌市地域包括支援センターは、住み慣れた地域で、その人らしく生活できるためのお手伝いをしている、高齢者のための総合相談窓口です。

相談は、ご本人以外でも家族や友人、知人の方でもお受けできます。一人で抱えこまず、まずはご相談ください。

留萌市地域包括支援センター 留萌市五十嵐町1丁目 保健福祉センターはーとふる
TEL 49-6060