誰もが安心して認知症になれるまち ふくつ

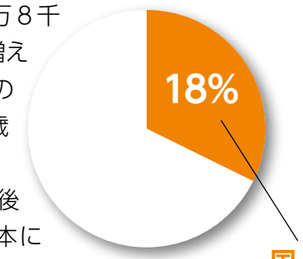
特　集

誰もが安心して認知症になれるまち ふくつ

福津市の人口は６万８千人を超え、今もなお増え続けていますが、そのうちの27.6％が65歳以上の高齢者で、15.3％が75歳以上の後期高齢者です。「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」の推計によると、日本全国の65歳以上の認知症患者数は、2025年には約675万人となり、5.4人に1人程度が認知症になると予測されています。福津市も、例外ではありません。

今回の特集では、認知症への理解を深めるとともに、市内での取り組みを紹介します。

問い合わせ
市地域包括支援センター☎0940･43･0787



2025年には65歳以上の日本国民の18％以上が認知症に

共生社会の実現を目指す新たな法律が施行

認知症は脳の病気によって生活に不具合が生じる状態で、年齢を重ねることで認知症になる人も増えていきます。認知症は今後「ありふれた病気」になるかもしれません。他人事ではなく、誰にとっても身近なものとなっています。

昨年１月に施行された「共生社会の実現を推進するための認知症基本法（以下、基本法）」は、認知症の人を含めた国民一人一人が、個性や能力を発揮して、互いに尊重し、支え合いながら生きていける活力ある社会を目指しています。

基本法では、国民の責務は認知症の「予防」ではなく「共生社会の実現を目指すこと」と繰り返し示されています。

また、基本法の名称に「共生社会の実現を推進する」という文言が入ったことで「認知症とともに生きる本人、そしてこれから認知症になるかもしれない人、国民一人一人がよりよく生きる」ための法律になったといわれています。

「誰もが安心して認知症になれるまち ふくつ」へ

自分や家族、身近な人が認知症になったとき、どのような社会になってほしいと思うでしょうか。それは、今までの生活を続けながら、難しくなったことをさりげなく助け合える社会かもしれません。

認知症の人にとって優しい社会は、あらゆる人にとってバリアフリーとなり、誰もが支え合うことができる活力ある社会です。

福津市では「誰もが安心して認知症になれるまちふくつ」をコンセプトに、さまざまな取り組みを行っています。

広報ボランティアが認知症AR体験

認知症の人が見ている世界をARで体験

認知症の人は、どんな風に周りが見えているのでしょうか。そして私たちには何ができるのでしょうか。

認知症は、イメージされがちな「物忘れ」以外にも、「細かい色の差異を識別できない」「視野範囲が限定され狭くなる」「対象物との距離を正確に把握できない」など、視覚の問題を抱えている人もいます。

その視覚の問題を体験するため、福津市広報ボランティアの土肥保美さんが福岡市認知症フレンドリーセンター（以下、センター）を訪れました。

AR とは　デジタル情報を重ね合わせ現実を拡張する技術のこと

「全ての認知症の人に同じ視覚の症状があるわけではないが、認知症の人が判別しやすいように、センターでは床の色と壁の色を変えたり、扉の色を変えたり、さまざまな工夫をしている」。センターの職員からの説明にうなずきながら、専用のゴーグルを装着してARを体験する土肥さん。

▶椅子との距離感が分からず壁に手を伸ばす土肥さん

「白い床に黒いカーペットが敷いてあると穴が空いているように見えたり、椅子に座ろうとしたら距離感が分からなかったり、色の判別も難しかった。優しく手を引いたり、声を掛けたり、目線を同じ高さにして話しかけることが認知症当事者と接する上で大切だと知ったので、仲間たちに話したりしながら、もっと学んでいきたい」と土肥さんは話していました。

市包括支援センターのスタッフが福津市の認知症の取り組みを紹介

PART 1

認知症サポーターの一員になりませんか？

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で接することで、認知症の人やその家族の「応援者」となる人のことです。

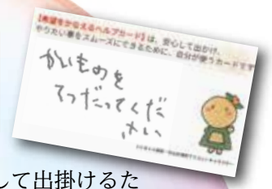
何か特別なことをするわけではなく、近所付き合いの中で気になることがあればさり気なく見守ったり、認知症の人やその家族が困っていることがあれば話を聞いたりすることも役割の一つです。

認知症は誰でもなる可能性のある病気です。自分や家族、友人が認知症になったときのために、認知症を知り、認知症になっても暮らしやすい地域を一緒につくっていきましょう。

認知症サポーター養成講座を受講することで認知症サポーターになることができます。講座日程など、詳しくはお問い合わせください。

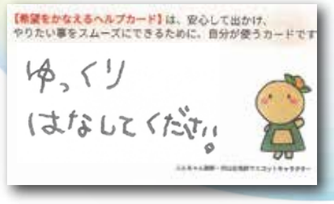
▲認知症サポーター養成講座受講者の証「オレンジリング」

希望をかなえるヘルプカード



いくつになっても、認知症になってからも、安心して出掛けるために使うカードです。困ったときや気持ちが焦ったときに、人に助けを求めるには勇気が必要です。また、困っている人を手助けしようと思っていても、声を掛けにくいこともあるかもしれません。ヘルプカードには、周りの人に分かってほしいことや頼みたいことを事前に書いておくことで、カードを見せると助けてほしいことが伝わります。また、商店や街中で困っていそうな人を見掛けた際に、何の手伝いを求めているかが分かりやすくなります。

今まで自分でできていたことが少し難しくなったとき、周囲の人の力を借りてみませんか。また、一人でも多くの人がヘルプカードのことを知り、誰もが安心して生活できるまちづくりへの協力をお願いします。



認知症の理解が広がる共生社会の実現を目指して

認知症は、多くの人が関心のある病気ですが、一般的に、何も分からない人・自分の意見や思いを言えない人というイメージがあるように感じています。また、市民のかたから「家族が認知症になったら人に言えない」「外に出せない」という言葉も聞きます。

認知症になっても、急に何もできなくなるわけではありません。工夫や備えをすることで、今までの生活を続けていくことができます。また、周囲の人のちょっとした手助けがあれば困ったことも解決することができます。

市地域包括支援センターの認知症の取り組みのコンセプトである「誰もが安心して認知症になれるまち ふくつ」になるためには、認知症に対する理解が市内全域に広がることが重要だと考えています。

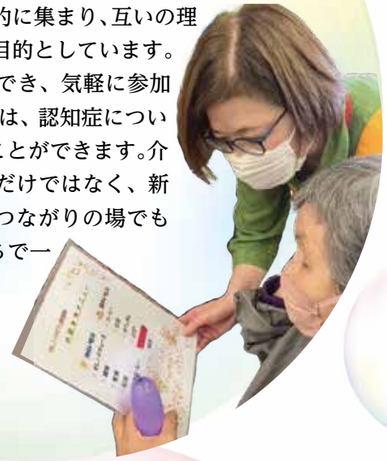
また、誰もが安心して認知症になれるまちは、高齢者だけではなく、どの世代の人にとっても暮らしやすいまちになり、それが、国が目指している「共生社会の実現」になります。市地域包括支援センターは、今後も認知症の取り組みとして、研修会やチラシなどで発信をしていきます。ぜひ興味を持っていただき、皆さんと一緒に住みよいまちづくりをしていきたいと思います。よろしくお願いいたします。

◀市包括支援センター
石出昌子センター長

認知症カフェを開催しています

認知症の人やその家族、地域住民、介護・医療、福祉の専門職などが定期的に集まり、互いの理解を深めていくことを目的としています。

自由に訪れることができ、気軽に参加できます。また、ここでは、認知症について知る、学ぶ、考えることができます。介護のストレス軽減の場だけではなく、新たな出会い、地域とのつながりの場でもあります。気楽な気持ちで一度訪れてみてください。



図書館に認知症の情報を展示しています

毎年、市立図書館、カメリアステージ図書館で認知症についての情報発信を行っています。認知症にまつわるパネル展示や、認知症について考える会を開催します。

認知症の事について考える会
～認知症をとくべつなことと考えていませんか？～

小説などの書籍の紹介を通して認知症の人のことをもっと知る機会になるかもしれません。本が好きな人も認知症に関心がある人もぜひ参加してください。

日時　9月6日(金)午後1時30分
場所　市立図書館
講師　令和健康科学大学　谷川良博准教授

※令和7年1月にもカメリアステージ図書館で同様の事業を開催します

家族介護教室に参加してみませんか

毎年2回、さまざまなテーマで開催しています。毎回テーマに沿った専門分野の講師を招き、前半は講義、後半は参加者同士で話します。初めての人や介護されていない人も参加しています。後半の時間は情報交換の機会になっていて、講師の先生への質問も積極的に行われています。

介護する人は、時に孤独になりやすいといわれています。他の参加者や専門家の話を聞くことで気持ちが楽になる人がいるかもしれません。

市包括支援センターのスタッフが福津市の認知症の取り組みを紹介

PART 2

認知症ガイドブックを作っています

認知症を正しく理解し、支え合える取り組みや利用できる制度を知ることで、自分自身や家族が認知症と診断されたときに少しでも心の負担の軽減につながればと考え、福津市では認知症ガイドブックを作成しています。

このガイドブックには認知症はどのような病気なのか、その概要や受診の流れを掲載しています。併せて、認知症当事者からのメッセージや認知症とともに暮らしていくために地域や周りの人ができることも掲載しています。また、認知症は高齢者だけが発症する病気ではありません。18歳から64歳で発症する場合もあり、そのときは「若年性認知症」と診断されます。この場合、就労や子育てなど、高齢になって診断される場合とは違った問題が生じるかもしれません。その際に、本人や家族が利用できる可能性のある制度や相談窓口も掲載しています。

さらに、認知症の人を支える周りの人に向けて、認知症の症状や進行状況に応じた対応や支援体制のほか、生活の中でできる工夫を示した「認知症ケアパス」も紹介しています。ぜひご覧ください。

認知症の人とその家族を支援する「チームオレンジ」

認知症になっても、本人とその家族が今までと同じように安心して暮らし続けられるよう、認知症サポーターがチームとなり、地域で暮らす認知症の人や、その家族を支援する仕組みを「チームオレンジ」といいます。見守りや声掛け、話し相手など、大変なことや目立ったことをするわけではなく、日常のちょっとしたことを手伝ったり、気に掛けたりすることがチームオレンジの活動です。

チームオレンジの1つの形「スローレジ」

ゆめマート福津店では、昨年の秋ごろから「スローレジ」を導入しています。ゆっくり会計することを望んでいる人がスローレジを利用することで、焦らず、自分のペースで会計ができます。

「小さな子ども連れでも買い物しやすい」「車いすで買い物に行ったときも落ち着いて財布の出し入れや、買ったものを受け取れる」「高齢の人でもゆっくりお金を出せばいいので、焦らずに会計ができる」。そんな誰もが暮らしやすい社会に向けた取り組みが市内でも行われています。