

「認知症」と共に生きる

大切な人が認知症になったら、あなたが認知症になったら、どう暮らしたいですか。

年齢に関わらず誰もがなり得る認知症について、二人ひとりが「自分ごと」として理解する必要があります。認知症になっても、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるまちづくりがあなたや大切な人、家族の笑顔につながります。

九重町では、令和9年度に向け、認知症施策推進計画の策定を進めています。

9月は「認知症月間（世界アルツハイマー月間）」です。この機会に、認知症について考えてみませんか。

約3人に1人が認知機能に課題

令和4年度に厚生労働省が実施した「認知症及び軽度認知障害（MCI）の高齢者数と有病率の将来推計」では、65歳以上の認知症の人の割合は約12%、認知症の前段階と考えられている軽度認知障害（MCI）の人の割合は約16%であり、両方を合わせると、約3人に1人が認知機能に関わる症状があることになります。

ロバ隊長に聞いてみよう 「認知症ってどんな状態？」



認知症サポーターキャラバン

「ロバ隊長」は認知症サポーターキャラバンのマスコットキャラクターです。ロバのように急がず、しかし一歩一歩着実に進もうという思いが込められています。また、オレンジ色は認知症支援のシンボルカラーになっています。

認知症とは、神経細胞の動きが悪くなり、認知機能（記憶力や判断力、思考力など）が低下することで日常や社会生活に支障をきたす状態をいいます。認知症にはいくつかの種類があります。

アルツハイマー型認知症

認知症の中で最も多く、脳神経が変性し脳の一部分が委縮していくことで起きます。症状はもの忘れから発症することが多く、ゆっくりと進行します。

脳梗塞や脳出血等の脳血管障害による血管性認知症、障害が起きた脳の部位によって症状が異なるため、一部の認知機能は保たれている「まだら認知症」が特徴です。症状はゆっくり進行することもあれば、階段状に急速に進む場合もあります。

その他にも

手足が震えたり歩幅が小刻みになって転びやすくなる症状があらわれるレビー小体型認知症、64歳以下の人が発症する若年性認知症などがあります。

もの忘れと認知症のちがい

年をとると、誰にでももの忘れは起こります。ただし加齢によるもの忘れと認知症によるものとは特徴が異なります。

加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
<u>体験の一部を忘れる</u> 例) 朝ごはんの献立が思い出せない 特徴 ・ヒントがあれば思い出せる ・日常生活に大きな支障はない	<u>体験そのものを忘れる</u> 例) 朝ごはんを食べたこと自体を忘れる 特徴 ・ヒントを出されても思い出せない ・日常生活に支障が出る

▲それぞれのもの忘れの特徴と違い

認知症の人と関わるときに大切なこと

- わかりやすく、具体的に伝える
- 相手のペースに合わせる
- 失敗や間違いを責めない
- その人らしさを大切に
- 自尊心を守る
- 感情は伝わる



町では、「認知症になっても、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるまち」をめざして、正しい知識と理解に基づいた認知症への「備え」ができるように、様々な取組を行っています。



九重町高齢者等SOSネットワーク事業 一事前登録制度一

認知症により、記憶力や判断力が低下することにより道に迷ったり、自分の家が分からなくなり、外出したまま家に戻れなくなる場合があります。そのような場合に登録された情報を関係機関に提供し、早期の発見・保護につなげるのが九重町高齢者等SOSネットワーク事業の「事前登録制度」です。



- ▶対象 町内に居住する認知症等により行方不明になるおそれのある人
- ▶登録料 無料
- ▶手続き 印鑑と登録する方の写真（顔写真と全身が写ったもの）が必要です。事前にご準備ください。



九重町認知症高齢者等の個人賠償責任保険事業

認知症の人が他人にケガをさせたり他人の財物を壊したりして、法律上の損害賠償を負った場合に、保険金の支払いを受けることができる「九重町認知症高齢者等個人賠償責任保険」があります。

▶対象 下記の全ての項目に該当する方

- ☐ 九重町高齢者等SOSネットワークに事前登録されている40歳以上の方
- ☐ 九重町に居住している方（施設等で生活している方は対象外）
- ☐ 要介護認定を受けており認知症高齢者の「日常生活自立度」がⅡa以上の方
- ☐ その他医師の診断により加入が必要と認められる方



▶保険料 保険料全額を九重町が負担するため、加入された方の自己負担はありません。

▶手続き 印鑑と診断書（介護認定の状況により「認知症高齢者の日常生活自立度」が確認できる場合は不要）



相談窓口の紹介

地域共生支援課

高齢者サービス・介護保険サービスについての相談を受け付けています。
（時間）月～金曜日（祝日・年末年始を除く）
8:30～17:00
（場所）九重町役場1階
（電話）0973-76-3821



地域包括支援センター

地域に住む高齢者の介護をはじめ、暮らしに関する問題についての相談を受け付けています。相談に応じて必要なサービスや制度を紹介するとともに、利用に結びつけるまでの役割を担います。地域包括支援センターには、認知症の人やその家族が安心して毎日を過ごせるよう相談に対応する認知症地域支援推進員がいます。
（時間）月～金曜日（祝日・年末年始を除く）
8:30～17:00
（場所）九重町保健福祉センター内
（電話）0973-76-3863





オレンジカフェ

認知症の人や家族、地域住民、専門職など、誰でも自由に参加して気軽に交流や相談ができる集いの場です。コーヒーやお茶を飲みながら話をしたり、ゆっくりとした時間を一緒に過ごしませんか。開催場所は野上公民館と南山田公民館です。地区を問わずどちらの会場でも参加できます。

■会場・日程

【野上公民館】 毎月第3火曜日

【南山田公民館】 毎月第2水曜日

■時 間：午後2時～午後3時30分

■参加費：100円（飲み物+おかし代）

◎事前の申し込みは不要



認知症予防教室

認知症予防教室では、タブレットを使った脳と体の健康チェック、脳を活性化する運動、認知症についての講座を行っています。専門の講師がわかりやすくお伝えします。ぜひご参加ください。

■日 程：年2回

（6月と11月開催）

■定 員：20名

■参加費：無料

＊11月の開催日は、
広報・回覧等でお知らせします。

◎事前予約制



もの忘れ相談室

「もの忘れが気になる」「認知症の予防をしたい」「脳の健康度が知りたい」などの相談を専門の相談員が無料で個別に受け付けています。また、タブレットを使った脳の健康度チェックもできます。

■9月、10月の会場・日程

【飯田公民館】 9月3日（木）

【南山田公民館】 9月4日（金）

【野上公民館】 10月6日（火）

【東飯田公民館】 10月7日（水）

■時 間：午前10時～午前11時30分

■参加費：無料

◎「もの忘れ相談室」の事前の申し込みは不要
「脳の健康度チェック」は事前予約が必要です。



認知症の人や高齢者を支える家族のつどい

家族同士の交流ができ、介護の先輩や専門家の話を聞くことができます。「自分の体験や思いを話したい」「他の家族の話が聞きたい」「情報を共有したい」など認知症や介護について語り合いませんか。ぜひご参加ください。

■日 程：8月26日（水）

※次回は12月開催予定。開催日は広報・回覧等でお知らせします。

■時 間：午前10時～正午

■会 場：九重町保健福祉センター

■参加費：無料

■その他：送迎が必要な方はお問い合わせください。

◎事前の申し込みは不要





認知症月間(世界アルツハイマー月間)啓発活動

毎年9月の認知症月間(世界アルツハイマー月間)に野上公民館や図書館、役場などで認知症関連の啓発物の展示、書籍の貸出等を行っています。機会があればぜひお立ち寄りください。



▲昨年開催した「オレンジフェスタ2025」の様子



認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター」は、認知症の方やその家族を地域や職場で温かく見守る「応援者」です。

まずは認知症について正しく理解し、温かく見守ることから始めてみませんか。町内では地域住民・企業・団体など、現在、延べ4,000名を超えるサポーターが認知症サポーター養成講座を受けています。「認知症サポーター養成講座」を受講すれば、どなたでもなることができます。講座は、地区やサロン、職場、PTA等いろいろな団体で住民講話や学習会として開催されています。開催を希望される場合は、随時講師を派遣しますのでお気軽にお問い合わせください。



▲認知症サポーターには「認知症の人を応援します」という意思を示すオレンジリングや認知症サポーターカードを渡しています。

あなたも「チームオレンジ」の仲間になりませんか？

九重町では、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるまちを目指して、「チームオレンジ」の発足を進めています。

チームオレンジは、認知症のある方やそのご家族の「困りごと」や「やってみたいこと」に寄り添い、地域の皆さんや関係機関が力を合わせて支え合う活動です。特別な資格や経験は必要なく講座を受講するだけでどなたでも会員になれます。

「何か特別なことをしなければならない」と考える必要はありません。あいさつや声かけ、見守りなど、日常の中でできる支えが大きな力になります。**認知症の本人もメンバーとしてチームに参加することが望まれます。**

認知症について学び、できる範囲で見守りや声かけなどを行い、地域全体で支え合う輪を広げていきます。地域で支え合う温かい輪を一緒に広げていきませんか。

【チームオレンジの活動例】

- オレンジカフェ(4ページ参照)、オレンジフェスタ等のお手伝い
- 認知症の勉強会等へ参加する
- 毎日散歩をしながら地域を見守る活動をする
- 認知症本人・皆が楽しむ時間を提供する など

<チームオレンジ会員になろう!>

2つの講座を受講することでチームオレンジ会員になれます!

- ① 認知症サポーター養成講座 (1～2時間程)
 - ② 認知症サポーターステップアップ講座 (2～3時間程)
- *①を既に受講されている方は②のみ