



認知症の人が安心して自分らしく暮らすためには、認知症を知る、認知症の人とつながる、認知症の人を支える共生社会が必要です。2020年度よりスタートした「下野新聞認知症カフェプロジェクト」は、2025年度より、認知症の理解が進み不安や偏見をなくし、お互いに支え合う優しい輪と笑顔が広がることを目指し、「下野新聞認知症カフェプロジェクト 笑顔のわっか」となりました。

国の認知症施策の指針となる基本計画では、認知症になっても希望を持って暮らし続ける「新しい認知症観」の理解や本人の意思尊重などが重点目標とされています。認知症本人の声と力を生かした支援に詳しい認知症介護研究・研修東京センター副センター長兼研究部長の永田久美子さんに、共生社会の輪を広げるために私たちはどのようなことができるのか伺いました。 企画制作/下野新聞社ビジネス局



認知症介護研究・研修東京センター
副センター長兼研究部長
ながた くみこ

永田 久美子氏

認知症介護研究・研修東京センターは、認知症の人が「自分らしく生きる」ことを支える推進拠点です。2000年の介護保険制度スタートと同時に厚生省（現厚生労働省）が設置し、今は社会福祉法人が運営している公設民営の組織です。医学的な研究や治療も大切ですが、認知症になつてからの長い人生をどう生きるか、どう支え合うかが重要です。ともに安心して暮らし続けられるように、人材育成や地域づくりを進めてきました。

本人が声上げる

かつては、認知症の症状や問題にどう対処するかが中心でしたが、今は「本人が個性や力を発揮して自分らしく暮らすことができる」という発想に大きく変わりました。これは「新しい認知症観」と言われ、この発想への切り替えが最重要となつています。突然「新しい認知症観」という言葉が出てきたわけではありません。近年、本人たちが「認知症になつたからといって、人生を諦めたくない」と、自分でできることや社会から遠ざけられることによる悔しさなど自らの体験や思いを語り始めたという経緯があります。

18年の「認知症とともに生きる希望宣言」もその一つです。これは、認知症に

なつても人生を諦めず、前向きに生きる姿勢を社会に示すものでした。そして本人が良い医療や介護、行政の仕組みづくりに参画し声が政策や制度に反映されるようになったのです。認知症になつてからも一人一人が秘めている底力は想像以上です。

認知症の人が「自分らしく生きる」ためには、周囲の理解と支えが不可欠です。診断を受けたからといって、昨日までの自分と何も変わらないのに、社会や周囲が「認知症だから無理」と決めつけてしまう。その結果、本人も家族も自信を失い、孤立し、状態が悪化してしまふ。一方で発想を切り替え、本人ができること、やりたいことに光をあて、地域でちよつと支え合うことで、本人が安定し自分らしく暮らし続けている人が増えています。家族だけが頑張る、という時代ではもはやありません。そして、本人が自分の思いや希望を「つぶやく」ことが大切です。例えば「買い物に行きたい」「散歩したい」といった小さな願いを周囲に伝えることで、支援の輪が広がります。

広げよう「新しい認知症観」

実現にもつながっています。物忘れがあつたり、うまく話せないから外出や買い物は無理、と諦めずにこうしたカードを二人一人が持つて出掛けることが、安心安全な地域をつくる一歩です。本人が伝えれば、結構助けてもらえます。成功体験を積むと外出のハードルが下がりますし、手助けする人も体験を通じて広がります。地域の人の力を信じることも大切です。

人生を「生きる」

地域とのつながりでこんなこともありました。重度の認知症でデイサービスへ行きたがらない方がいて「みんな優しくいろいろ言ってくれるけれど、私の時間は私が決めたい」と、家において雑草を取つて過ごしていました。

こうした本人の小さな声からの活動を通じて、認知症の人も地域の一員として自然ととけこみ、共に生きる社会が少しずつ形になつてきています。

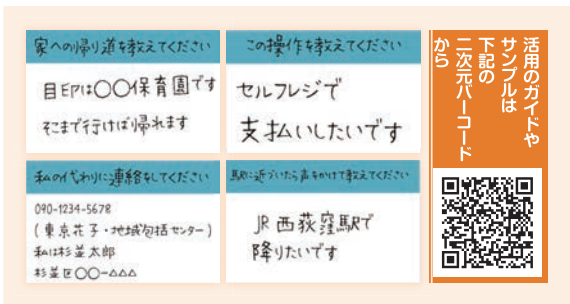
人間は一緒に生きていく人が必要です。超高齢社会の中で、認知症の本人が「生ききる」ために周りがお互いにできることをする、天へ旅立つ時、仲間や専門職の輪が一番大きくなっているのが理想です。すでに実現し始めている地域があります。自分らしく生き

ケアマネジャーは、デイサービスにつなげばいいと決めつけていたことが、本人を追い込んでいたことに気づきます。本人の声を聞くと、草取りに精を出す様子から、本当は花の手入れがしたいのに花や苗を買に行けなくなり、荒れた庭を見て心がすさむ、とのこと。それを地域の方に話したところ「私たちができれば応援に行くよ」と花のお裾分けが始まり本人との会話が生まれ、地域各所に

が身近に必ずいますよ。

一般財団法人日本認知症ワーキンググループ
認知症とともに生きる希望宣言

- 1 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。
- 2 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。
- 3 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。
- 4 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩いていきます。
- 5 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを一緒につくっていきます。

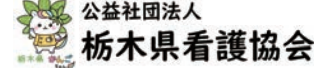


「希望をかなえるヘルプカード」の活用事例とガイド等

私たちは「下野新聞認知症カフェプロジェクト」を応援しています。



企画協力



応援医療機関

赤羽医院、医療法人社団晃陽会 宇都宮第一病院、一般社団法人巨樹の会 宇都宮リハビリテーション病院、一般社団法人巨樹の会 新宇都宮リハビリテーション病院、医療法人恵会 皆藤病院、医療法人慈啓会 白澤病院、医療法人社団亮仁会 那須中央病院

下野新聞認知症カフェプロジェクト2025

私たちは 笑顔のわっか を応援しています



過去の掲載実績はこちらから！

企画制作/下野新聞社ビジネス局

内科、循環器内科

赤羽医院

大田原市城山2-5-29
☎0287-23-1131

内科、外科、整形外科、形成外科、泌尿器科、脳神経外科、リハビリテーション科、呼吸器内科、人工透析内科

医療法人社団晃陽会
宇都宮第一病院

宇都宮市宝木本町2313
☎028-665-5111

リハビリテーション科、神経内科

一般社団法人巨樹の会
宇都宮リハビリテーション病院

宇都宮市御幸ヶ原町43-2
☎028-662-6789

リハビリテーション科、内科、歯科

一般社団法人巨樹の会
新宇都宮リハビリテーション病院

宇都宮市東今泉2-5-31
☎028-666-4880

精神科、神経内科、内科、歯科

医療法人恵会
皆藤病院

宇都宮市東町22
☎028-661-3261

認知症疾患医療センター
相談専用電話 ☎028-689-5088

透析センター
直通電話 ☎028-660-5051

内科、呼吸器内科、循環器内科、神経内科、皮膚科、泌尿器科

医療法人慈啓会
白澤病院

院長 菅間 康夫
認知症専門医 星野 雄哉

宇都宮市白沢町1813-16
☎028-673-0011

内科、外科、整形外科、歯科、腎臓・高血圧内科、人工透析内科

医療法人社団亮仁会
那須中央病院

大田原市下石上1453
☎0287-29-2121