



認知症サポーターキャラバン



竹本礼子

「一日があっという間に終わる！一年が早い！」と、話していた私に、「お母さん、どうして早いつて思うと思う？」と聞く娘。「年取ったからかな」と答えると、「年を取ると、毎日のルーティンが一緒に、同じことの繰り返しで、記憶しておかなくていいことが多くなって、覚えてないから早く感じるんだって」と、科学的に説明されました…教えてくださった中学校の先生、ありがとうございました。日々刺激ある生活が大事です！

## 認知症基本法をご存じですか？

昨年 2024 年 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。この法律は、認知症であっても、自分が自分らしくいるために、大切にしている考え方や生き方を保ちながら希望をもって暮らすために、国や都道府県、市町村は認知症の本人や家族等の意見を聞きながら、それぞれの決まり事を作っていく必要があり、地域の実情や特性に即した取り組みを創意工夫しながら、推進し重要性を考え守ることを明らかにしています。



そして国民は、認知症を自分ごととして考え、理解を深め、認知症本人も一人ひとりが得意なこと、できることで活躍し、お互い支えあいながらともに暮らしていくことができる、安心して活力に満ちた社会を実現するために、努力することを重要視すると明らかにしています。

認知症になったら、何もわからなくなる、何もできなくなるという考えが、未だ根強く残っていて、認知症になることを受け入れることが難しい状況にあります。

65歳以上の5人に1人は認知症と言われる時代、認知症は自分ごとととらえ、認知症を正しく理解し、自分らしく住み慣れた場所で誰もが暮らしていけるよう、今何をしたらいいか、家族や大切な仲間と話し合うのも必要かもしれません。

必ずスマホを持って歩くようにしてるの！  
いざという時、GPSで探せるでしょ！

お年寄りどうやって声かけたらいいの？



自分が元気であるために、自分の居場所づくりをしようと思う

困ってる人に声をかけてあげたいけど、知らない人にはちょっと…まずは挨拶からしてみようかな

いろんな人の役に立てるようになりたいわ



## 認知症基本法7つの基本理念

### 1. 権利と意思の尊重

すべての認知症の人が、他の人と同じように基本的人権を持つ個人として、自分の意思で自分の暮らしを送ることができること



### 2. 正しい理解の促進

だれもがみんな、共生社会の実現のために必要な認知症についての正しい知識と、認知症の人について正しい理解を深めることができること

### 3. 障壁の除去

認知症の人にとって自分の暮らしにさまたげになることを取り除くことで、全ての認知症の人が、自分の住む町で安心して自立した生活を送ることができるとともに、自分の意見を言える機会や、社会活動へ積極的に参加することで、社会で個性と能力を十分に発揮することができること

### 4. 適切なサービスの提供

認知症の人がどうしたいか、どうするつもりかといった考えを十分に尊重しながら、適切で良い医療や福祉サービスがいつでもどんなときでも提供されること

### 5. 家族への支援

認知症の人だけでなく、その家族や関わっている人も支援し、認知症の人と家族が地域で安心して生活できること



### 6. 研究の推進と普及

認知症などに関する研究を推進するとともに、認知症の予防や診断・治療、リハビリテーション、社会参加などの研究を進め、研究の成果を広く私たちが知り、自分の生きることや暮らしのより良い力となるようにすること

### 7. 総合的な取り組み

教育や地域づくり、雇用、医療、福祉などの関連分野で総合的な取り組みとして行われること



## 認知症サポーターになりませんか？



キャラバンメイトロバの会では、認知症サポーター養成講座を開催しています。認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、認知症に対する誤解と偏見を解消し、認知症があっても、尊厳と希望を失うことなく、家族や友人、ご近所の人達と一緒に、安心して暮らせるまちにするための、「応援者」です。上記の基本理念に少しでも近づくように、まずは、認知症について一緒に学んでいきましょう！

### 【お問い合わせ】

### キャラバン・ロバの会

(代表)杉之下真由美・杉田鈴子・坂入奈緒美・寺田律子・筒淵恵子・竹本礼子・板橋亜矢



事務局 下川町地域包括支援センター

代表 杉之下 真由美

☎ 5-1165(いろいろご)

☎ 090-9752-1180

