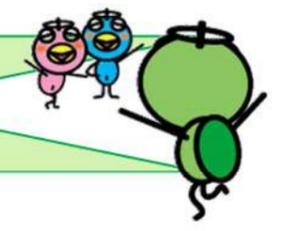




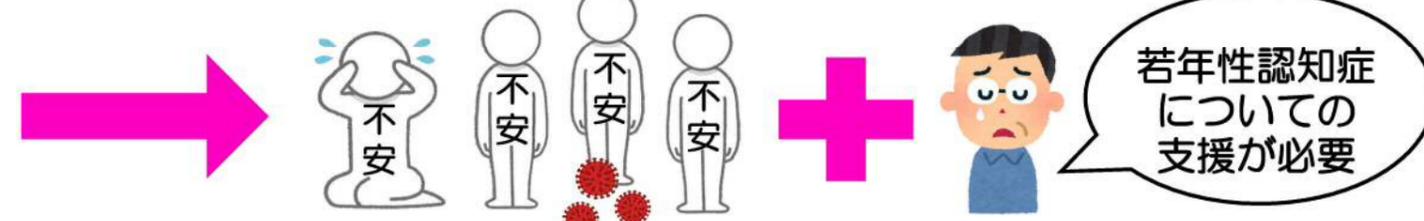
# 「認知症 なかまで備え 支え合う」プロジェクト



## これまでの地域課題



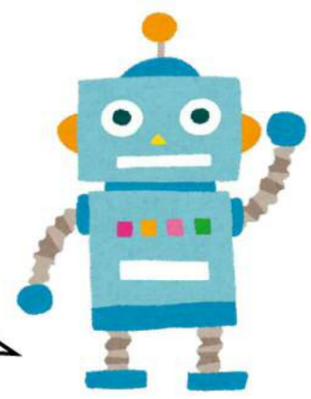
## 地域課題が深刻化...



コロナ禍による自粛生活で認知機能が低下



## これまでの認知症支援



先入観に囚われてしまう...

**注目!** 中間市は高齢者が多い! ※高齢化率38%超。  
認知症の人は、この先もっと増える!  
2025年には約700万人。高齢者の5人に1人が認知症に。  
そして若年性認知症の人も中間市には住んでいる。

認知症に対する偏見をなくして  
高血圧や糖尿病をカミングアウト  
するのと同じように認知症である  
ことを隠さずに言いたい!



**決心** 認知症になって苦手なことが増えても「助けてほしい。」「協力してほしい。」と言えるようにしたい。でも、できることは自分でやりたい。

## 中間市の認知症支援

支援する方もされる方もない  
**お互い様**のまちづくり

認知症になっても  
自分らしく活躍できるよ!

主役は  
地域のみなさん!



- ①認知症の人に役割を持ってもらい、誰かを支えることで生きがいを感じてもらう。(社会参加)
- ②地域の中で、認知症の人が認知症の人を支える仕組みを構築する。(ピアサポート)



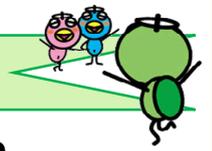
「認知症 なかまで備え 支え合う」プロジェクトの目標

地域のみなさん、専門職、民間企業、学識者、行政、その他協力して下さる全ての人々が「中間市における認知症支援」にこれまでと違った思いを持つこと。





★「認知症 なかまで備え 支え合う」プロジェクト★



# 市民図書館に認知症コーナー設置



もっと認知症のことを知ってほしい…

中間市民図書館に認知症コーナーを設置しました。どの世代の利用者にも認知症のことを知ってもらえるよう認知症に関する書籍を充実させました。そこには認知症当事者の方が想いを込めて著した書籍たちも…。一冊一冊が認知症への正しい理解へとつながりますように★

みんなに読んでほしい!



中間市民図書館にある認知症関連本を紹介します♪



ボクはやっと認知症のことがわかった  
長谷川和夫/著



認知症になった私が伝えたいこと  
佐藤雅彦/著



丹野智文  
笑顔で生きる  
丹野智文/著



認知症の私から見える社会  
丹野智文/著



この他にも約40冊の認知症関連の書籍があります♥



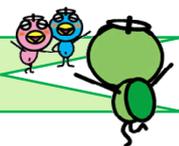
みんなで理解することが「認知症になっても自分らしく活躍できるまちづくり」につながるよ!



認知症コーナーには書籍だけでなく認知症ガイドブックなどの資料も設置しています。この取り組みは、中間市民図書館の職員さん、生涯学習課との協働で実現しました。プロジェクトを共に進めてくれる「なかまのなかま」ができました♥



# ★「認知症 なかまで備え 支え合う」プロジェクト★



## 「認知症でもこわくない！」動画放映

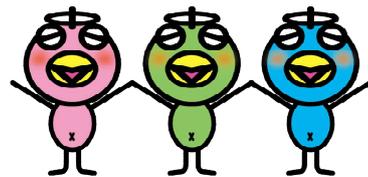
もっと認知症のことを知ってほしい・・・

認知症についての理解を深めるために作成した動画「認知症でもこわくない！」を市役所一階のフロアで放映することにしました。この動画は、認知症の種類や症状のことだけでなく、認知症に備えた生活習慣に関する情報も取り入れて作成しています。毎日たくさんの方が来庁する市役所。この動画を観て一人でも多くの市民のみなさんに認知症についての正しい理解を持ってほしいです。

中間市役所1階の市民課前で放映中です♪



中間市役所に見に来て  
ください!



### 「認知症でもこわくない！」の内容は・・・

**認知症の種類** <一次的要因> 脳の動きそのものが低下

◆ アルツハイマー型認知症  
・ 認知症の約半分を占める

異常なたんぱく質が蓄積

いししく委縮

健康な人の脳 → アルツハイマー型認知症患者の脳

**問4：耳かきを取りに来たのに何をしに来たか忘れた**

スペシャルクイズ  
どっちでSHOW

**認知症に備えた生活習慣** 活動に取り組んで 脳を活性化しましょう

①記憶力を積極的に使おう  
体験したことを記憶して思いつく機能を積極的に使う。

②複数のことに注意を配ろう  
意識して複数のことを同時にする訓練を行ってみましょう。

③計画力や思考力を養おう  
社会参加や頭を使うゲームも効果的。新しいことに挑戦しましょう。

正しく理解

優しく見守る

寄り添う

一緒に考えよう!

動画の中では「もの忘れ」と「認知症」の違いをクイズ形式で出題しています。また、認知症に備えた生活習慣や介護をしている人への支援の必要性を唱えています。より多くの人に認知症を正しく理解してもらうことで認知症への偏見や支援する側の負担を軽減することができます。

# 認知症ガイド - 概要版 - 全戸配布

認知症になって全てを諦めていませんか？

認知症になってでもできることは、たくさんあります。

あなたは、どんなことがしたいですか？

認知症ガイド-概要版-の内容は・・・♡

**<認知症初期集中支援チーム>**  
医療や介護の専門家チームを組み、認知症が疑われる人や、その家族に対し、早期対応に向けた支援を行います。

医師 専門員

**<介護保険サービスを使用したい>**  
**施設編**  
・グループホーム  
・特別養護老人ホーム  
・老人保健施設  
・介護療養施設  
・介護付き有料老人ホーム  
・住宅型有料老人ホーム  
・軽費老人ホームなど

ケアマネジャー

**<介護保険サービスを使用したい>**  
**在宅編**  
・デイサービス  
・デイケア  
・訪問介護  
・訪問看護  
・ショートステイ  
・福祉用具の販売、貸与など ケアマネジャー

**<お金の管理や財産のことを相談したい>**  
・社会福祉協議会  
・地域包括支援センター  
・市民生活相談センター  
・その他  
(司法書士・社会福祉士  
行政書士・弁護士など)

社会福祉士

**<チームオレンジ>**  
認知症サポーターがチームを組み、認知症の人や、その家族に対する生活面での支援を早期から行う取り組みのことで。認知症の人もメンバーになり、一緒に活動します。

チームオレンジ  
コーディネーター

**<体を動かしたい>**  
・クアトランポリン  
・わいわい教室  
・青竹ふみ体操  
・防犯アップ教室  
・脳と体のすこやか体操  
いそいそサロンなど

保健師

**<民間のサービスを使用したい>**  
・資源カード  
・見守り  
・配食  
・宅配など

**<にじいろカフェ>**  
・あおのはカフェ  
・野の花カフェ  
・クローバーかふえなど  
『にじいろカフェ』とは中尾市内にある認知症カフェのことで、「支えあうなかま」をスローガンに住みよいまちづくりを目指し、開催しています。

**<買い物したい>**  
・資源カード  
・資源マップ  
・青空市場  
・コミュニティバス  
・買い物支援アプリ  
など

**<仲間がほしい>**  
・にじいろカフェ  
・福岡県若年性認知症サポートセンターなど

**<家族・支援者のつがひ>**  
・福岡県若年性認知症サポートセンター  
・認知症の人と家族の会  
・にじいろカフェ  
・介護者のつがひ

**<認知症のことを知りたい>**  
・認知症サポーター養成講座  
・出前講座  
・にじいろカフェ  
・動画「認知症でこわくない！」  
(中尾市公式YouTubeチャンネルにて公開中)

認知症啓発  
QRコード

**<社会参加したい>**  
・校区まちづくり協議会  
・老人クラブ  
・自治会  
・いそいそサロン  
・ボランティアなど

生活支援コーディネーター

**<見守ってほしい>**  
・ひとり暮らし高齢者等見守りネットワーク  
・あんしん見守り情報キット  
・配食サービス  
・はいのいSOSネットワークシステム  
・どこシル仮置板  
・自治会、民生委員さんなど

**認知症になっても  
できることがたくさんあります！  
やりたいことをバックアップします！**

地域での活動に参加し、役割や生きがいを得ることを「社会参加」といいます。社会参加は、健康寿命を延ばすだけでなく、認知症への備えや進行の予防になるとされています。速んで社会参加しましょう。

認知症を理由に全てを諦めてしまうのではなく、できることや、やりたいことを自分で選んで決定するということが周囲がバックアップする体制が重要です！  
この資料は、認知症になっても自分らしい暮らしを諦めることなく「やりたいこと」を自由に選択できるよう、様々なサービスや取り組みを集めたものです。  
この情報を一人でも多くの人に届けるため、市内に全戸配布しました。

**みなさんのご協力で市内各所に設置することができました！**

- ・サンドラッグ中鶴店
- ・Yショップ朝霧店
- ・フードウェイ中間店
- ・Yショップしたま店
- ・ドラッグ新生堂中間駅前店
- ・保健センター
- ・グッティ中間店
- ・生涯学習センター
- ・ドラッグ新生堂中間中尾店
- ・体育文化センター
- ・ドラッグ新生堂東中間店
- ・子育て支援センター
- ・ハローティ中尾店
- ・人権センター
- ・レガネット中間
- ・市民生活相談センター
- ・新鮮市場さくら館
- ・地域交流センター
- ・ホームプラザナフコ中間店
- ・中間市民図書館

多くの人に  
役立てて  
ほしいです！

