

我がごと！

保存版

認知症に やさしい まちづくり  
啓発リーフレット

地 域 共 生 編

新

しい

認知症観



みんなで広げよう！

「新しい認知症観」とは…認知症になっても個人ができること、やりたいことを工夫しながら続け、自分らしく暮らすという考え方です。

人生 100 年時代、誰もが認知症とともに生きる時代

## 「新しい認知症観」のチェックリスト

あなたの「認知症※」に対する考え方・見方に当てはまるものに、○をつけましょう。

※ 認知症の進行は個人差があります。特に認知症の初期から「新しい認知症観」の考え方は大切です。

☐ 自分も含めて「誰もが認知症になる時代だ」と考えている

☐ 認知症の人はたくさんの思いを持っている。本人の声を聴くことが大切

☐ できること・やりたいことに目を向けることが大切

☐ 困りごとや不安には理由がある。その「背景」を知ろうとすることが大切

☐ やりたいことを「危険だ」とあきらめず安全に続ける方法を考えることが大切

☐ 認知症の人自らが選び、決められるように関わることが大切

☐ 経験や得意なことを活かすなど、支え手になることもできる

☐ 地域に出かけ、本音で語れる人や居場所をつくることが大切

○の数が

0～3 個

認知症観は新しい？

これから！

認知症を知ることから始めよう

4～6 個

あと一歩！

本人の思いを聴いてみよう

7～8 個

バッチリ！

広げよう！新しい認知症観

このチェックリストは、国が示す「新しい認知症観」の考え方を基に、あ・うんネット周南在宅医療介護連携会議・新しい認知症観を広げよう委員会・周南市認知症地域支援推進員から意見をいただき作成しました。

認知症の人の思いを聴こう

希望大使→  
メッセージ動画



「認知症カフェ等の交流・活動の場」と「相談窓口」は裏面へ

## 出会う・つながる

### 紹介 おしゃべりカフェ 認知症介護者の集い

認知症の人や家族などが、お茶を飲みながら暮らしや介護、日々の出来事などの話題で交流をしています。専門職の相談も受けることができ、気分転換や新たなつながりが生まれる場所になっています。

安心して話せる  
場所が  
ほしいな

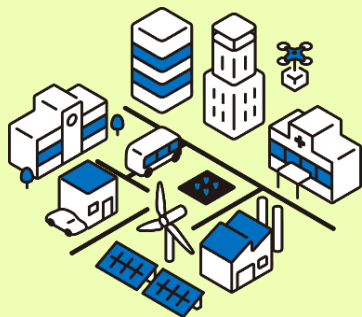


認知症との  
向き合い方や  
暮らしの工夫を  
知りたいな



- 開催日 毎月第4火曜日 10:00～11:30  
※ 祝日等の都合により、活動日時が変更する場合あり
- 場 所 学び・交流プラザ
- 対 象 どなたでも

### その他の 交流・活動 の場



#### 認知症 カフェ



認知症の人やその家族、地域住民、介護や福祉などの専門職など、誰でも気軽に参加できます。市内6か所で活動中。

#### 住民運営 通いの場



「いきいき百歳体操」を週に1回、5人以上で取り組む場。体操や茶話会など、多様な活動を実施中！市内約140か所。

認知症の人も  
多く参加しています。

#### ふれあい・ いきいき サロン



ひとり暮らしで閉じこもりがち、話し相手がいらないなどの人が身近な場所で気軽に楽しく過ごせる場所。市内約180か所。

## 相 談 窓 口

高齢者の暮らしを支える地域の身近な相談窓口です。  
認知症地域支援推進員などの専門職がご相談に応じます。

いきいきサポート  
(地域包括支援センター)

名 称	お住まいの地区	所在地 連絡先(市外局番 0834)
周南東部地域包括支援センター	熊毛・久米・櫛浜・鼓南	久米 1533-3 (老郷地下) ☎ 29-1155
つづみ園地域包括支援センター	周陽・桜木・秋月・岐山 大津島	瀬戸見町 12-30 ☎ 28-7055
徳山医師会地域包括支援センター	遠石・関門・中央・今宿	東山町 6-28 ☎ 32-9035
周南西部地域包括支援センター	富田・福川・和田・菊川・夜市 戸田・湯野	古川町 1-17 ☎ 62-6301
周南北部地域包括支援センター	須々万・長穂・向道・中須 須金・鹿野	須々万本郷 2502 (山手) ☎ 87-2000