

認知症とともに生きるまちづくり

●認知症は誰にでも起こり得る身近な症状です

認知症とは、何らかの原因で脳の働きが悪くなることや、脳の細胞が損傷を受けることで、認知機能(物事を記憶する、問題を解決するために深く考える、言葉を使う、計算するなどの頭の働き)が低下し、さまざまな生活上の支障が現れる状態を指します。

例えば、認知症を引き起こす主な病気のひとつであるアルツハイマー病では、新しいことを覚えられなくなる、いつも通る道で迷ってしまうなどの症状が出る場合があります。

●“認知症とともに生きるまち”を目指して

高齢化の進行に伴い、今後も認知症の方は増加し、2040年には市内の高齢者のほぼ5人に1人が認知症になると見込まれています。

人生100年時代と言われる今、誰しもが認知症とつきあって生きることが当たり前になりつつあります。町田市では、認知症になっても地域の中で自分らしく活躍できる「認知症とともに生きるまち」を目指しています。

町田市が行う様々な取組は、認知症の人の声を大切にしたい事例として、国内外から多くの視察や取材を受けるなど注目されています。

●認知症の人とつくった「16のまちだアイ・ステートメント」

町田市では、認知症の人にとって、町田市がどのようなまちであってほしいかを「アイ＝私」の視点で表現した16の文章にまとめ、目指すべき地域のあり方や活動のビジョンとしています。「アイ＝私」とは、今認知症である「私」であるとともに、これから認知症になり得る「私」を指しています。

Machida
"I" statement

01

私は、早期に診断を受け、その後の治療や暮らしについて、主体的に考えられる。

Machida
"I" statement

04

私は、私の言葉に耳を傾け、ともに考えてくれる医師がいる。

Machida
"I" statement

05

私は、家族に自分の気持ちを伝えることができ、家族に受け入れられている。

Machida
"I" statement

06

私の介護者は、その役割が尊重され、介護者のための適切な支援を受けている。

Machida
"I" statement

07

私は、家でいられる居場所と仲間を持っており、一緒の時間を楽しんだり、自分が困っていることを話せる。

Machida
"I" statement

09

私は、しごとや地域の活動を通じて、やりたいことにチャレンジし、地域や社会に貢献している。

Machida
"I" statement

10

私は、認知症について、地域の中で自然に学ぶ機会を持っている。

Machida
"I" statement

12

私は、地域や自治体に対して、自分の経験を語ったり、地域への提言をする機会がある。

Machida
"I" statement

13

私は、認知症であることを理由に差別や特別扱いをされない。

Machida
"I" statement

16

私たちも、認知症の人にやさしいまちづくりの一員です。

QR

その他のステートメントは町田市HPをご覧ください

●“認知症とともに生きるまち”の実現に向けた取組

町田市では、地域住民をはじめ、多種多様な分野の団体等と16のまちだアイ・ステートメントの理念を共有し、連携・協力して「認知症とともに生きるまちづくり」に向けた取組を推進しています。その取組の例と、取組によって実現を目指すアイ・ステートメントの番号を紹介します。

その1【Dカフェ】

Dカフェとは、町田市内で開催している様々な認知症カフェの総称です。認知症の人やその家族、支援者、地域住民など、どなたでも気軽に参加し、気兼ねなく気持ちを語り合うことができます。

町田市が開催するDカフェは、コーヒーチェーン店の協力により、市内の店舗で定期的に行われています。この他にも、市内にはNPOや社会福祉法人などが主催するDカフェが多数あります。

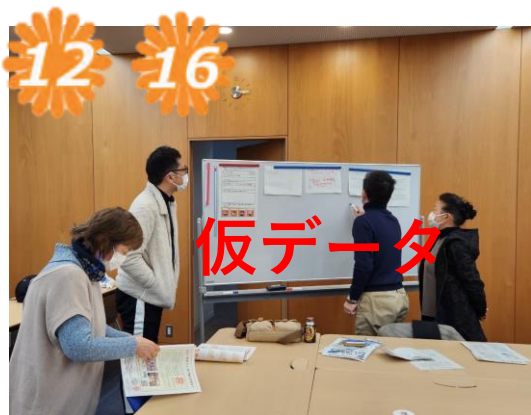
Dカフェは一人ひとりの気持ちに寄り添う温かい場所です。町田市では、このように認知症の人の身近な居場所づくりに引き続き取り組んでいきます。

ご自身の事でもご家族の事でも、認知症について是非一緒に話しましょう。



詳細は町田市HPをご覧ください。

QR



その2【まちづくりワークショップ】

まちづくりワークショップは、認知症の人とその家族、医療福祉関係者、企業、学生等、幅広い方々とともに「認知症とともに生きるまち」を実現するために何が出来るかを考える場です。

皆さんも一緒に、まちづくりのアイデアを実現してみませんか？

その3【認知症の人の家族等への支援】



町田市が実施した調査で、現在の生活を継続していくにあたって介護者が不安に感じるについて聞いたところ、「認知症状への対応」が21.2%で、第1位の「外出の付き添い、送迎等」の22.6%に次いで第2位でした。認知症と診断されたご本人がこれからの生活に不安を感じるように、そのご家族も、認知症と診断された配偶者や親等との関係性や、生活環境の変化に戸惑い、不安や負担を感じていることが考えられます。

「認知症とともに生きるまち」は、認知症の人の家族等にとっても自分らしく活躍することができるまちです。町田市では、当事者の声を聞きながら、認知症の人の家族等に寄り添った取組を進めていきます。

その4【認知症サポーター】 ～活動の輪が広がっています～

認知症サポーターは、認知症を正しく理解し、地域で認知症の人を温かく見守る人のことです。市が実施する認知症サポーター養成講座を受講すれば、誰でも認知症サポーターになることができます。市内には、2022年度末の時点で36,457名のサポーターがいます。

この取組みを進める中で、認知症の人を見守るだけでなく「認知症の人とともに活動したい」というサポーターが増えています。このため、独自にグループを作り支援活動を行うなど、認知症サポーターはそれぞれの地域で活躍しています。

市では、そのようなサポーターへの情報提供や、交流会の開催等を通して、活動の支援を行います。

認知症の人もそうでない人も、ともに参加し楽しめる機会を一緒に増やしていきましょう。



12

活動の様子 (写真)

その5【認知症相談】04

認知症について気軽に相談できる各種相談制度です。

「認知症電話相談」では、認知症への不安や、病状、必要なサービス等について専門の相談員が電話での相談に応じます。ご相談は匿名でも受け付けています。

各高齢者支援センターでは、ご本人やご家族と対面により、医師や臨床心理士による相談を行っています。

その6【初期集中支援チーム事業】01

認知症は早期に診断を受け生活環境を整えることで、症状の安定化につながりやすくなります。

そのため当事業では、認知症の症状が見受けられる方を対象に、高齢者支援センターと医師、看護師等の医療職からなるチームが家庭訪問を行います。

専門医への受診のサポートを行うほか、ご本人の状況に合わせた介護サービスの紹介等により、住み慣れた地域での生活の継続を支援します。



●あなたも、「認知症とともに生きるまち」の一員です

16



16のまちだアイ・ステートメントに関連した住民同士の小さな思いやりや、地域団体が行う活動の積み重ねが、「認知症とともに生きるまち」につながります。そして、まちづくりの主体には認知症である「私」や、これから認知症になり得る「私」がいます。認知症の有無に関わらず、すべての人が活躍できるまちを、一緒につくっていきましょう。

●指標の紹介

取組の進み具合や成果を測るために以下の指標を定めました。

【取組みの成果を測る指標】

	指標	現状値 (2023年度)	目標値 (2026年度)
①	認知症になっても自分らしい生活が出来ている高齢者の割合	69%	72%
②	16のまちだアイ・ステートメントの認知度	事業者 67.7% 一般高齢者 0.3%	事業者 70% 一般高齢者 3%

【取組みの進み具合を測る指標】

	指標	現状値 2023 年度	目標値 2024 年度	目標値 2025 年度	目標値 2026 年度
①	認知症サポーターの養成人数(累計)	36,457 人	40,000 人	41,100 人	42,200 人
②	初期集中支援チーム事業により医療機関の受診につながった対象者の割合	77.4%	70% 以上	70% 以上	70% 以上