

いつまでも

令和8年10月発行



えがお



「新しい認知症観」で認知症に備えよう

西宮市では、高齢者の約12%にあたる約1万4000人が認知症と推測されています。さらに近い将来、全国では高齢者の3人に一人が認知症、またはその前段階である軽度認知障害(MCI)になると予測されており、認知症は誰にとっても身近なものです。だからこそ、“予防”だけでなく、“備える”ことも大切です。例えば相談先を知る、地域とのつながりを持つ、自分の希望を伝えておくなど、認知症の備えもいろいろあります。その中でも特に大切なのは**認知症になった時に『受け入れられる自分』になっておく**ことです。そのためには「新しい認知症観」を持っておくことが鍵となります。

新しい認知症観とは



「認知症になったら何もできなくなる」のではなく、「認知症になってからも、一人ひとりが個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができる」という考え方

「新しい認知症観」で大切な事

- 認知症の人を一方的に「支える対象」としてではなく、地域で「ともに暮らす人」として捉える
- 人と人とのつながりの中で「支援する人・される人」の垣根を越えた関係性を育む

高齢者のみなさんが住み慣れた地域で、いつまでもお元気で安心して過ごして頂けるよう様々な支援を行うために西宮市が主体となって設置している身近な相談窓口です。

西宮市高齢者あんしん窓口

認知症サポーター養成講座の受講や認知症カフェをはじめとする、地域のさまざまな活動の場への参加などを通じて、自分の中に「新しい認知症観」を育てていきませんか？



認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、認知症の方やご家族をあたためて見守る応援者です。認知症サポーター養成講座はどなたでも気軽に受講できます。市内で随時開催していますので、詳しくは市政ニュースや西宮市ホームページ（ページ番号：93217731）をチェックしてみてください。

認知症カフェ

認知症カフェとは、認知症の方やご家族・地域住民・専門職がつどい、お茶を飲みながら、認知症や介護のことなどを気軽にお話ししていただける場です。相談したいことがある方、楽しくおしゃべりしたい方など、どなたでも参加いただけます。

西宮市ホームページ（ページ番号：13507184）で、近所の認知症カフェを探してみてください。



みやっこオレンジ

みやっこオレンジは、認知症の人や家族が、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられるよう、本人・家族・地域住民・認知症サポーター・専門職などがつながり、ともに活動する仲間づくりや、安心して参加できる場・つながりづくりを進める取り組みです。



市ではみやっこオレンジの取組を通して「新しい認知症観」を広げています。詳しくは市のホームページをご覧ください。

西宮市ホームページ
ページ番号：87326586
もチェック 

