

# 認知症と共に 自分らしく生きる

## 人生100年時代

▼問い合わせ 地域包括支援センター ☎73・3021

人生100年時代  
誰もが考えたい認知症のこと

令和7年8月1日時点で、市内の高齢化率(65歳以上)は約37%で、今後は4人に1人が75歳以上になると予想されています。認知症は他人事ではなく、誰にでも起こりうるものです。

認知症になっても自分らしく

認知症になると、記憶力や判断力に変化が生じ、これまで出来ていたことが難しくなるかもしれません。しかし、『不便』ではあっても『不幸』になっただけではありません。  
認知症になっても、本人が『今出来ること』を続けられるように、本人の思いや生活を尊重し、支えていけるまちにしていきたいま

『新しい認知症観』ってなあに？

認知症になっても、何もかもが出来なくなるわけではなく、喜怒哀楽や自尊心もあります。「認知症は何も出来ない」という固定観念を見直し、本人は、希望と尊厳を持って『出来ること』に目を向けながら、その人らしく生活できるという考え方です。

**その人らしさは、変わらない**

記憶や判断力に変化があっても、本人の価値観や感情、好みは尊重されるべきで、誰もが自分らしく暮らす権利があります。

**本人の意思や気持ちを尊重**

支援者は、本人の話に耳を傾け、選択や判断する機会を確保することが求められます。表情や行動に込められた思いを尊重しましょう。

**『出来ること』を生かす支援を**

介護や支援は、『出来ないこと』を捕うだけでなく、『出来ること』を引き出し維持させることが大切です。小さな役割や日常の習慣が生きがいにつながります。

**地域や社会全体で支え合う**

認知症になっても安心して暮らせるまちをつくるためには、家族だけでなく、地域や医療・福祉関係者、行政など、社会全体の連携が欠かせません。

6/28  
認知症への理解を深めるために講演会を開催しました



認知症に対する漠然とした不安に寄り添うため、西香川病院の大塚智文院長が、『認知症になってもあきらめない！自分らしく生きる』をテーマに講演しました。  
講演会後のアンケートでは、「認知症は怖い病気ではない」「認知症になっても何も出来なくなるわけではない」など、参加者の意識に変化が見られました。

### 要予約

#### 認知症サポーター養成講座

認知症について正しい知識を持ち、温かく見守る『認知症サポーター』になりませんか？  
周りの理解や支えが、認知症の進行を抑えます。



▲認知症サポーターを取得した百十四銀行高瀬支店の皆さん

開催日	時間	場所
9月11日(木)	13:30～15:00	山本町生涯学習センター
25日(木)	9:30～11:00	仁尾町文化会館
10月7日(火)	13:30～15:00	豊中町保健センター
16日(木)	9:30～11:00	三野町生涯学習センター

※どの会場も同じ内容です。

定員 各会場 20人



※受講者に、市電子地域通貨「Mito Pay」ポイントを100ポイントプレゼントします。

▶申し込みはこちらから



### 要予約

#### 任意後見制度を知るセミナー

『任意後見制度』とは、もしものときに備えて、信頼できる人に自分の生活や財産管理を託す仕組みです。  
将来への不安を解消し、安心して暮らすための知識を学びませんか？

日時 9月20日(土) 午前9時30分～11時45分  
場所 みとよ未来創造館  
定員 30人  
講師 司法書士 齊藤 信也 氏  
その他 エンディングノートの書き方セミナーも行います。  
※市オリジナルノートを配布します。



### 要予約

#### もの忘れ相談会

認知症について正しく理解し、早期発見・早期対応のための相談窓口です。  
ひとりで抱え込まず、相談にお越しくください。相談の秘密は守られます。  
橋本病院と西香川病院の相談員が相談に応じます。

日時 9月10日(水) 午後2時～3時  
場所 山本庁舎  
※希望者多数の場合は、お待ちいただくことがあります。



▶申し込みはこちらから

#### つながり会

もの忘れが気になる本人と家族の交流会です。  
自らの体験や希望、必要としていることを語り合い、自分たちのこれからのよりよい暮らしや、暮らしやすい地域の在り方を一緒に話しませんか。

日時 9月25日(木) 午後2時～4時  
場所 みとよ未来創造館



毎月の開催は、広報みとよの『おたっしゃだよ』でチェックしてね！

▶申し込み・問い合わせ 地域包括支援センター ☎73-3021