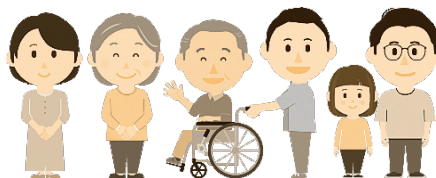


認知症は、年齢を重ねれば、誰もがその当事者になりうる社会全体の課題です。だからこそ、家族や専門家だけで対応するのではなく、地域に暮らす一人ひとりが、少しずつ力を寄せ合うことが大切になってきます。

最終回は、認知症の方の暮らしを社会で支えることについて考えてみます。

### 本人の思いを大切に

認知症の方には、忘れやすさや戸惑いはあっても、できることや望む暮らしがあります。「その人らしく」あるために必要なのは、特別な支援よりもその人の思いに耳を傾けることです。本人のできることは大切にしながら、困っている様子があれば、「お手伝いしましょうか」とさりげなく声をかけ、寄り添う。そんな小さなかわりから始めましょう。



### 専門職の連携

認知症の方と家族を支えるには、医療、福祉、行政などの専門職がそれぞれの分野で力を発揮しながら、切れ目のない支援を行うことも大切です。

### 地域で広がる“支えあい”の輪

#### 認知症カフェでの交流

認知症の方やその家族、地域の方などが気軽に集える場です。日頃の不安や困ったことなど気持ちを分かち合い、気分をリフレッシュできます。



市内の認知症カフェ⇒  
(一宮市ウェブサイトより)



#### 認知症サポーターの養成

一宮市では、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりのため、市民を対象に、認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を支える認知症サポーター養成講座を開催しています。

その他にも地域の人や学校、企業、行政などがゆるやかにつながり、認知症の方を気にかけて見守るネットワークが広がることで、認知症の方や家族が安心して暮らし続けることができます。

### 私たち一人ひとりができること



- ・認知症について正しく知る
- ・困っている人に声をかける
- ・地域の見守り活動に参加する
- ・認知症サポーター講座を受けてみる
- ・気になる人を相談窓口につなぐ など

「支える」ことを難しく考えすぎずに、こうした小さな一歩を積み重ねることが大切です。



認知症は、誰か一人が背負うものではありません。家族や専門職だけでなく、地域に暮らす一人ひとりが力を寄せ合うことで、認知症になっても自分らしく暮らせる未来が開けてきます。「支える側」も「支えられる側」もいつか入れ替わる時がくるかもしれない。だからこそ「認知症」を「自分事」として考えることが、支えあいの第一歩です。

※一宮市内の認知症に関する取り組みは、一宮市のウェブサイトをご覧ください。⇒

