

あなたの認知症のイメージはどちらですか？

他人事

自分にはまだ関係ないと目をそらす、先送りにする

問題重視

危険だから何もさせない、周りが全てをしてあげないといけない

秘匿

認知症になったことを家族以外に知られたくない

絶望

認知症になったら諦めるしかない

参考＝認知症介護研究・研修センターのホームページ

認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らせる社会の実現を目指すため、令和6年に「認知症基本法」が施行されました。認知症の人を単に支える対象としてとらえるのではなく、認知症の人を含めた一人ひとりが、その個性と能力を十分に発揮しながら、共に支え合って生きることが重要です。

新しい 認知症観

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、一人ひとりができることややりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間などつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができる

本人の力を活かし、サポートは必要最小限に



これまで料理が得意だったから、横で見守りながら一緒に作ってみる

分かること、できることが豊富にある



できないことに目を奪われないで、まだできることを見つけていこう！

支えられるだけでなく、支える側にもなる



認知症の当事者同士による支援活動「認知症ピアサポート」。天草市でも少しずつ広がっている



認知症とは

脳の病気や障がいによって脳の働きが低下し、日常生活に支障が出ている状態。体験したことの一部を忘れる「加齢によるもの忘れ」と異なり、体験したこと自体を忘れてしまい、忘れていく自覚がないことが特徴です。

認知症とともに、自分らしく

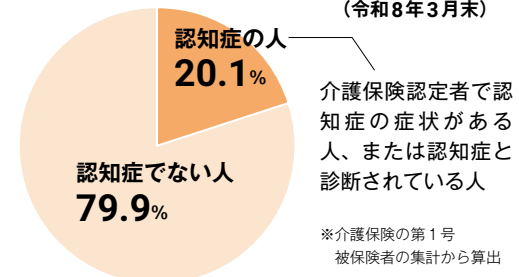
「認知症になったら、何もできなくなってしまう…」そんな不安や固定概念を抱いていませんか。今、認知症への見方が大きく変わろうとしています。大切なのは、症状そのものを対処しようとするのではなく、その人自身の「想い」に耳を傾けることです。

今号では、皆さんに知ってほしい認知症の「今」について紹介します。

☎ 高齢者支援課 ☎ 24-8806

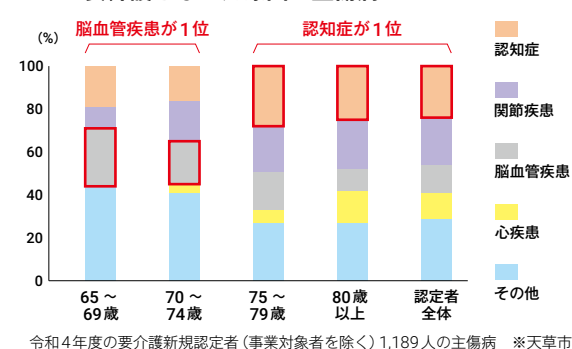
認知症の本人とその家族が仲良く手をつないで散歩

市内の65歳以上の人に占める認知症の人（令和8年3月末）



誰もがなり得るもの
令和8年3月末現在、市内の65歳以上の人のうち、認知症の診断を受けている人などは61,566人で、全体の約20・1%となっています。「令和7年には高齢者の5人に1人が認知症になる」という全国的な予測がありました。本市では同年度末で「4・97人に1人」という状況です。この数年、その割合は大きく変わっており、認知症は誰にとっても身近なものであることが分かります。

要介護となった原因の主傷病（令和4年度）



75歳からは認知症が第1位に
自分らしく元気に暮らし続けるためには、要介護状態になる「きっかけ」を知り、早めに対策することが重要です。令和4年度に新しく要介護（要支援）認定を受けた人の原因を調べたところ、全体で最も多かったのが「認知症」でした。特に75歳を過ぎると認知症が原因で認定を受ける人が急増し、それまでの年代で多かった脳血管疾患を抜いて第1位となります。「自分や家族のこと」として、今のうちから認知症への理解を深めておくことが大切です。



相談先

地域包括支援センター

天草中央地域包括支援センター
なでしこ（今釜町）

☎66-9300
担当地区：本渡南、本渡北、本町

天草北地域包括支援センター
きずな（五和町）

☎32-2115
担当地区：佐伊津町、旭町、五和町

天草南地域包括支援センター
うぐいす（亀場町）

☎24-4115
担当地区：亀場町、楠浦町、杵宇土町、
宮地岳町、新和町

天草西地域包括支援センター
さざんか（河浦町）

☎76-1611
担当地区：天草町（大江向を除く）、河浦町

天草牛深地域包括支援センター
すいせん（牛深町）

☎72-1133
担当地区：牛深地域、天草町大江向

天草東地域包括支援センター
あじさい（栖本町）

☎66-2266
担当地区：志柿町、瀬戸町、下浦町、
有明町、倉岳町、栖本町

御所浦サブセンター（御所浦町）

☎67-1777
担当地区：御所浦町

天草市認知症相談センター
☎24-5912

高齢者支援課
☎24-8806

本人の声を聴き、一緒に未来をつくる

本人の声から学ぶ

認知症のことは
本人に聴くのが一番

以前の認知症のケアや方針は、医師や専門職、家族が決めるもので、本人の意見は「病気だから分からないだろう」と軽視されがちでした。しかし、1990年代後半にスコットランドで認知症の人たちが「自分たちのことを、自分たち抜きで決めないでほしい」と声を上げたのが認知症への考えが変わり始めたきっかけです。お互いの悩みを共有し、社会に提言を始めたことで、世界的に「本人の声」の重要性が認識されるようになった。

日本でこの動きが本格化したのは、2000年代以降です。平成26年には、本人たちが自ら「日本認知症本人ワーキンググループ」を結成。それまで行われていた「認知症カフェ」などは、家族の介護負担を減らすことや専門家がアドバイスすることが主な目的でした。しかし、「本人同士でしか分かり合えな

い思いがある」「自分たちも社会に貢献したい」という強い希望があり、「本人が主役の場」が必要とされるようになってきました。

本人ミーティング

平成27年に策定された国家戦略「認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）」に、「認知症施策の全プロセスに本人の視点を反映すること」が明記されました。認知症の人が集い、本人同士が主になって、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良い暮らしや暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場として始まったのが「本人ミーティング」です。本市では、令和7年にスタートしました。

天草市では 毎月開催

参加を希望する場合は、天草市認知症相談センターに電話してください。

本人ミーティングにはこんな良いことが！

- ・認知症の人が仲間と出会い、前向きに生きる活力となる
- ・認知症の人が地域づくりに参加できる
- ・家族が本人の本音を知り、今後のことや日々の生活について話し合う機会になる
- ・交通機関や地元企業が、どのようなサービスが必要かを知る機会となり、環境づくりに関心を持ちやすくなる
- ・医療スタッフなどが、本人との関わりを見直すきっかけになり、個別の事例に沿ったサービス提供が可能になる



本人ミーティングで、
認知症の本人同士が談笑

// interview 昨年度、認知症フォーラムに登壇！

全国認知症本人大使
「希望大使」
と う え ま も る
戸上 守 さん
(65歳・大分県)

プロフィール

地方公務員として働いていたが、56歳くらいからもの忘れの症状と体調不良により退職。現在は、デイサービスに通いながら、月1回運輸関係の仕事に従事。認知症ピアサポーターとして、認知症と診断され先行きを不安に思っている本人や家族の相談に数多く応じる。



認知症は怖い病気じゃないよ

認知症と診断された当時は、頭から布団をかぶって家に引きこもり、妻に暴言を吐くなど、1年ほど荒れていました。「あなたは認知症です」と言われ、最初は不安で不安でたまらない。皆さんそうなのではないでしょうか。そんな私が今は、ピアサポートの活動を続けて7年になります。家族の人から電話をもらい、3年間引きこもっている当事者宅を訪問したこともあります。専門職の人は、いかにも仕事で来たという格好で対応するので、どうしても

バリアを張られてしまう。私の場合は、お互い認知症なので本音を引き出しやすいです。「好きなことは？」「楽しかったことは？」などたわいない会話をしていると、相手の方から「実は…」と話してくれます。認知症になったら何もできなくなるというわけではありません。農作業をしたり、野菜作りをしたり、体を動かしていけば今の元気を保てるはず。「前向きになろうよ」と話をしています。テニスが好きという話を聞いて、一緒にテニスをしたこともあります。



全国認知症本人大使 「希望大使」とは

認知症になっても希望を持って暮らしている姿を自ら発信し、認知症への理解を深めるために厚生労働省が任命した当事者の人。当事者の視点から「暮らしやすいまちづくり」への提言や、同じ病気を持つ人へのエールを送る活動を全国で行う

認知症って皆さんが思っているほど悪いものではないですよ。認知症の人にしか見えない景色を見ることが出来ます。失敗しながらですが、毎日やりたいことに挑戦しています。



認知症の本人からのメッセージあり！

認知症フォーラム

in 愛ランドあまくさ 2026

9月26日(土) 13:00-15:30
天草市民センター ホール

— 作り直そう 認知症の新しい常識 —

基調
講演

「認知症ケア かいごのごかい」

講師 株式会社Re学
代表取締役 川畑 智さん

熊本県を拠点に、病院や施設、地域における認知症
予防や認知症ケア、地域づくりの実践に取り組み、本市
を含む県内11の市町村で、「脳いきいき事業」を展開中



認知症は
誰かの話ではなく、
私たちの話

亀川小学校
児童による朗読

「いっしょにあるく」



座談会

「オレンジの集い、どんな場所？」

介護のヒントと仲間が見つかる場所

ファシリテーター
川畑 智さん

パネリスト
オレンジの集い参加者、
認知症地域支援推進員



天草市合併20周年特別企画

デジタル
スタンプラリー
対象イベント



イベント詳細

記念トートバックを
プレゼント
(先着50人)



認知症は、誰にとっても
決して他人事ではなく、自
分や大切な家族の身に起こ
りうる「とても身近なもの」
です。「認知症は、何もで
きなくなる病気」ではなく、
「工夫や周囲の理解があれ
ば、これからも自分らしく
暮らしていける」という新
しい認知症観を持つこと
が、今私たちに求められて
います。

一番大切なのは、認知症
になった本人の「想い」や
「願い」を尊重すること。
認知症の人にもそうでない人
も、お互いを認め合い、支
え合いながら、誰もが自分
らしく生きられる地域を、
みんなで一緒に作っていき
ませんか。

ともに生きる、
この場所で



このロバの名前は「ロバ隊長」。認知症サポーターキャラバンのマスコットで、認知症
ケアのシンボルです。認知症になっても安心して暮らせるまちづくりへの道を、ロバのよ
うに急がずゆっくり、一歩ずつ着実に歩を進めていくという思いが込められています。

以前は、「認知症を理解し、応援する人」の証として、認知症サポーター養成講座の受
講者にシリコン製のブレスレット（オレンジリング）が配られるのが主流でしたが、現在
はカード型やバッジなど、自治体によって形がさまざまです。



▲オレンジリング

／ 作り方は簡単／

ロバ隊長をモチーフにしたマスコットを作りました！

太陽グループと天草市認知症相談センターが共催で初開催。認知症の人やその家族、子ども連れなどでにぎわいました。



作ったマスコットは、
認知症フォーラムで
配布します！