



キャラバンメイト
小野 美枝子さん

オレンジカフェには、認知症のご家族を介護されている方が参加しています。そのため、相談者の悩みを共有し、介護の経験を聞かせていただいています。介護は、長期に渡ることが多くあります。認知症や介護については、認知症を知ることが大切だと学びました。ご自身やご家族のことで、不安を抱えている方は、気軽に、オレンジカフェに「集い」「語り」学んでいきましょう。

オレンジカフェでは、キャラバンメイトや参加者など立場や役割に関係なく、認知症に対して、どう向き合っていくのがよいか意見を交換しています。参加されている方との交流は、私たちキャラバンメイトにとっても貴重な学びとなっています。



キャラバンメイト
飯村 えみ子さん

認知症は特別な病気ではありません。「あれ？」と不安になったり、相談先に迷ったりした場合は、ぜひお越しください。不安や疑問も多いと思いますが、早めに来ていただくことで、安心や理解が深まることもあります。

参加者 Aさん 70代後半

ボランティアの活動でひとり暮らし高齢者宅に訪問する機会があり、認知症と思われる方が多くいらっしゃいました。そこで認知症についてもっと勉強したいと思うようになり、オレンジカフェに参加しました。さまざまな参加者の体験談を聞くことができる点が、オレンジカフェの魅力の一つだと感じています。

参加者 Bさん 70代後半

オレンジカフェには友人に誘われて参加するようになりました。昔の友人がいても、名前を忘れてしまっているため会いたくないと思い、人とのつながりが希薄になっていましたが、オレンジカフェに行くようになり、新たに人との繋がりができました。でかけるきっかけにもなっています。

ひとりで悩まないで。家族だけで抱え込まないで。

「もしかして認知症かも」「家族の介護に悩んでいる」「利用できる制度やサービスについて知りたい」など、不安や心配を抱えていませんか？相談のタイミングに、早すぎることも遅すぎることありません。少しでもお困りのことがございましたら、電話や窓口にて気軽にご相談ください。

問 下妻市地域包括支援センター（長寿支援課内）
☎0296-43-8264

相談窓口



オレンジカフェ誕生

みんなで考えよう、認知症のこと。

下妻市主催

9月は「認知症月間」です

生活習慣病（高血圧症、脂質異常症、糖尿病、心臓病など）を予防することは、認知症の予防にもつながります。

食生活に気をつけましょう

塩分を控えめに、お酒はほどほどに、バランスのよい食事を心がけましょう。



人と積極的に交流しましょう

地域の活動や市町村が行っている介護予防教室などに参加してみましょう。



生活を楽しみましょう

本を読んだり趣味に取り組んだり、さまざまな活動をとって生活を楽しみましょう。



適度な運動をしましょう

ウォーキングや体操などの運動を継続的にいきましょう。



高齢者だけに限らず、誰もがなり得ると言われている認知症。認知症の方やその家族はもちろん、支援者や認知症に関心のある地域の人が、誰でも気軽に参加できるカフェが始まりました。

日時	毎月第2火曜日（原則）
会場	下妻市役所 1階 交流スペース

オレンジカフェの活動内容

令和7年4月から市が主催する「オレンジカフェ（認知症カフェ）」がスタートしました。オレンジカフェとは、認知症の方やその家族、医療や介護を専門としている人、地域の人など、誰もが気軽に参加し、相談できる「集いの場」です。日頃の心配事や介護に関する悩みなどを話したり、聞いたりしています。ぜひ、気軽にご参加ください。

広がるオレンジの輪

認知症について、改めて考えるきっかけとなるような「講話」、脳を活性化するための体操などに皆と一緒に取り組んでいます。日常の何気ない会話から、参加者同士での情報交換をしたり、希望される方には、専門職への個別相談も行っています。話すだけでなく、他の人の話を「聞く」だけでも参加できる柔らかな雰囲気です。無理なく自分のペースで関われる場所になっています。認知症に関心のある方はもちろん、友人と誘い合って参加する方やキャラバンメイト（認知症介護アドバイザー）、認知症地域支援推進員も参加し、活動しています。自分や周りの人も認知症になり得るということを前提として、認知症の理解を深め、困っている人に声をかける、手助けをする。そんなやさしい下妻市のオレンジの輪を広げていけるように、一緒に活動しませんか。

新たな取り組み

地域全体での取り組み

本市の高齢化率は令和7年4月現在で30・3%であり、年々上昇し続けています。高齢者の増加に伴い、認知症有病率も上昇し続けています。認知症は、高齢者だけの問題ではなく、働き盛りの方でも、若年性認知症を発症する可能性があります。地域全体が「認知症」について正しく理解し、自分事として考えることで、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための「やさしいまちづくり」に繋がります。

出典：東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課「知って安心認知症」（令和6年3月発行）