

キャラバンメイトにインタビュー



杉山 清美さん
(ルーエしもつま居宅介護支援事業所勤務)

認知症だからといって、その人を「認知症」というフィルターだけで見ないことが大切だと思っています。認知症であることは知っておく必要がありますが、その人の個性として接していく。私はそんな関わり方がいいのではないかと思います。

まず認知症について少しだけでも知ってほしいです。そして、認知症かもと思ったときに、全てを理解しなくても少しだけでも優しくできたら。そんな地域になればいいなと思っています。



横瀬 良一さん
(南さくら介護センター勤務)

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？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。

下妻市地域包括支援センター（長寿支援課内）

電話：0296-43-8264

受付時間：月～金 8:30～17:15

詳しくは市ホームページをご覧ください。



認知症サポーター
養成講座



認知症あんしんガイド
(認知症ケアパス)

「できる」を支え合う

周囲の理解と見守りが、心強い支えになります。認知症の人が安心して生活するには、本人の工夫と周囲のサポートが欠かせません。認知症の人が安心して暮らせるまちは、地域全体で作るものです。



本人ができること

- 毎日のルーティンを大切にする
- 得意なことや趣味を続ける
- メモやカレンダーを活用する



家族ができること

- 本人の「できること」を信頼する
- 見守りや声かけで生活を支える
- 不安や困りごとに耳を傾ける



地域でできること

- 認知症についての正しい知識を学ぶ
- 地域の人に声をかけ、見守る
- 不安や困ったことを相談する

下妻市の取り組み

01 地域で支え合う

チームオレンジ

認知症の本人や家族、地域住民、団体、企業等が一つのチームとなって、互いに支え合う活動です。下妻市では、地域で気軽に参加できる集いの場を立ち上げています。



詳しくはこちら



集う・つながる・交流する 02

オレンジカフェ（認知症カフェ）



誰でも気軽に立ち寄れる交流の場です。お茶を飲みながら、悩みを話したり、情報交換したり、「一人で抱え込まない」ための大切な居場所です。



詳しくはこちら

新しい認知症観で

安心して暮らせる 下妻市へ

「できない」から「できる」へ

認知症について、皆さんはどのようなイメージを持っているでしょうか？

現在、認知症に対する考え方は大きく変わり、「新しい認知症観」が広がっています。それは、病気になっても「できること」や「その人らしさ」に目を向け、希望を持って共に歩んでいくという前向きな考え方です。

認知症の人も地域社会の大切な一員として、これまでの経験を活かしながら自分らしく活動することができます。下妻市が推進するこの「新しい認知症観」は、誰もが安心して暮らせるまちづくりの大きな力となります。

「新しい認知症観」とは 日々の暮らしの中で

では、日々の暮らしでの「新しい認知症観」とはどのようなことでしょうか。それは、病気による不便があっても、生活の工夫や周囲のサポートがあれば、やりたいことを続けることができるという考え方です。

例えば、「買い物に行きたい」というご本人の希望を叶えるには、一緒に行く人がいれば、選ぶ楽しみを味わいながら買い物続けることができます。趣味の活動や日課

も、周囲のさりげない声かけや見守りがあれば、ご自身のペースで今までどおり楽しむことができるのです。

大切なのは、「何ができなくなったか」ではなく、ご本人の持つ力や豊かな感情に寄り添うことです。

認知症を前向きな「自分ごと」として考えてみませんか

本市の高齢化率は令和8年5月現在で30・4%であり、年々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、働き盛りの年代でも若年性認知症を発症する可能性があります。親や配偶者、兄弟姉妹、そして自分自身が「認知症は誰もが当事者になり得るものです。決して特別なことではなく、私たちの日常の延長線上にあります。だからこそ、一人ひとりが正しく理解し、前向きに「自分ごと」として捉えることが大切です。

新しい認知症観を知ることとは、全ての人に優しいまちづくりの第一歩です。一人ひとりが理解を深め、少しの思いやりを持つ——そうした行動の積み重ねが、やがて地域全体を包み込む大きな安心へと繋がります。認知症になっても、自分らしく、笑顔で暮らせる下妻市。その実現に向けて、私たちは一緒に歩んでいきます。