

認知症と
ともに

認知症を 誤解していませんか？



年齢を重ねると
誰でも認知症になる
可能性があります

認知症になっても
「何もわからなくなる」
わけではありません

「何かがおかしい」
ということは
本人も気づいています

認知症と診断されても
「何もできなくなる」
わけではありません

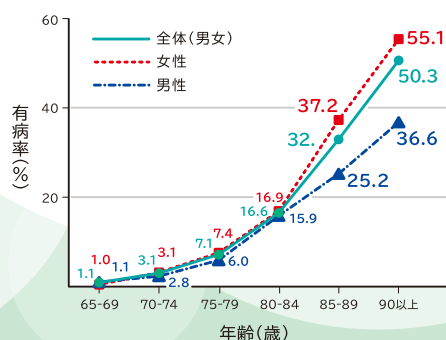
認知症になっても
人生を自分らしく
生きている人はたくさんいます



85歳～89歳の約3割
90歳以上の約半数が
認知症と推計されている

※厚生労働省令和5年度老人保健事業推進費等補助金
「認知症及び軽度認知障害の有病率調査並びに将来推計に関する研究」より

年齢階級別 認知症の有病率(2022年時点)※



認知症と
ともに

認知症の方の 声を聞いてみましょう



認知症になってからも
仲間と好きなこと
得意なことができる

落ち着いてやれば
これまで通りできることが
たくさんある

自分も
役に立ちたい

壁を作らないで
今まで通り
付き合ってほしい

自分が忘れても
「わたしが覚えているから大丈夫」
と言われて嬉しかった

本人が悔しさや
不安を感じている
ことを知ってほしい



記憶はとぎれとぎれになったとしても、

個性や人間性は変わりません。

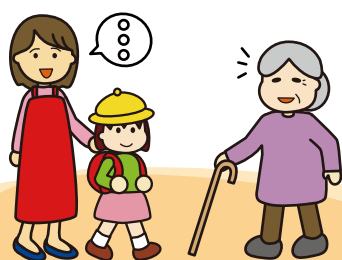
これまで通り好きなことをしたり、人と交流したりしながら、
その人らしく暮らしていくことができます。

認知症と
ともに

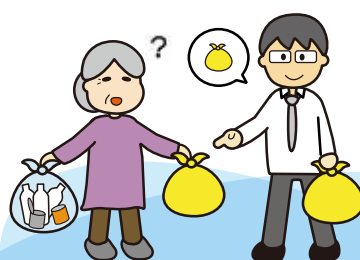
みんなで作る 認知症にやさしいまち



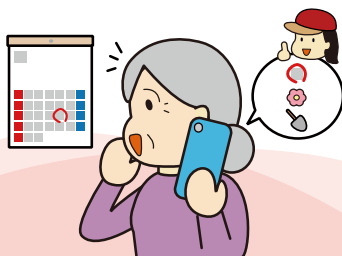
住み慣れた地域で暮らすために



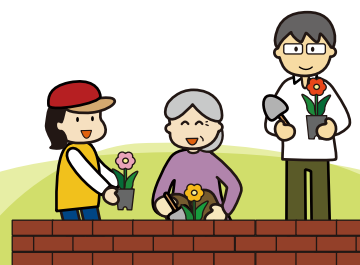
あたたかい
声かけ



困っているときは
さりげなくサポート



人とのつながりを
大切に



地域の一員として
自分らしくいられる



認知症を自分ごとに。支え合うまちへ。

認知症になってからも、

周囲の 少しのサポート があれば、住み慣れた地域で
安心して暮らしていく ことができます。



みんなで作る 認知症にやさしいまち



認知症の方への対応の心得「3つのない」

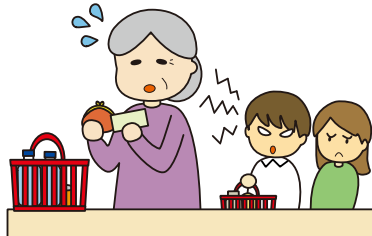
驚かせない



声をかけるときは
視界に入ってから



急がせない



自尊心を傷つけない



やさしい口調で



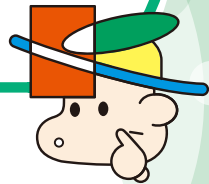
認知症の症状は、周囲の接し方や生活環境に影響を受けます。

認知症になってからも、なじみの人とのつながり、

環境が続くことで、自分らしく暮らすことができます。

認知症と
ともに

早めの相談はなぜ大事？



ほかの病気が
見つかったり
進行を緩やかに
できるかもしれません

これからの生活を
考えることが
できます

理解がある人
仲間に出会う
ことができます



早く専門家に相談することは
自分らしく生きること
につながります

例えば...



何度も同じ
ことを話す



日時がわからない
様子がある



些細なことで
怒りっぽくなった



身近な人が「何かおかしい」
「以前と違う」と感じたら
ご相談ください！



高齢者の総合相談窓口

札幌市の設置機関だから安心！

地域包括支援センター

相談無料！



北野地区・平岡地区にお住まいの方

清田区第1地域包括支援センター

☎011-888-1717

清田中央地区、清田地区、
里塚・美しが丘地区にお住まいの方

清田区第2地域包括支援センター

☎011-887-5588

