

認知症について

令和6年1月、共生社会の実現を推進するための認知症基本法が施行され、認知症になっても周囲の人の見守りにより、自分らしく住み慣れた地域で尊厳をもって生活できるよう「新しい認知症観」の理解促進が示されました。

◇「新しい認知症観」とは

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、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという考え方です。

◇「新しい認知症観」における見守りのポイント

できない部分を補うだけでなく、今も残る能力や意思を尊重し、本人ができる役割（地域活動や家事など）を担い続けられる環境を作ります。また、特別な存在とするのではなく、地域社会の「一人の仲間」として自然につながり、一緒に考え工夫する見守りヘシフトしています。

気づいたらどうすればいいの

STEP1

いつもと違うことに
気づいたら
※小さな気づきでも

STEP2

地域包括支援セン
ターに連絡

STEP3

困りごとや心配な事
をお聞きます

STEP4

サポート体制を検討し
必要な支援につなげ
ていきます

地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です

高齢者の健康、生活、財産、権利などを守るために、さまざまな相談に対応します。

名 称	所 在 地	電 話
宮古市地域包括支援センター	宮町一丁目 1-30(市役所内)	68-9086
みやこ中央地域包括支援センター	保久田8-18	65-8151
みやこ河南地域包括支援センター	小山田二丁目9-20	77-5959
みやこ西部地域包括支援センター	神田沢町3-14	77-5771
みやこ北部地域包括支援センター	日の出町2-31	65-8489
みやこ南部地域包括支援センター	津軽石 4-38-34	77-4471
たろう地域包括支援センター	田老字乙部 151-29	65-6010
にいさと地域包括支援センター	茂市 1-115-4	77-4030
かわい地域包括支援センター	川井 2-165	79-5008

●気づきのポイント

- ☐ あいさつをしなくなった。
- ☐ 話がかみ合わない。何度も同じ話をする。
- ☐ お店などで会計がうまくできない。買っているものが不自然。
- ☐ 季節に合わない服装をしている。衣服の汚れ、異臭が気になる。
- ☐ 目的なく歩いているように見える。

「地域の力」で 安心して暮らせる まちづくり



あたたかい見守りが暮らしやすい地域をつくれます

高齢化が進み、ひとり暮らしの方や高齢者世帯の方が増えています。それにともなって地域との関わりが少なく、社会的に孤立する方も増えています。

高齢者の中には、困っていても「助けてほしい」「手を貸してほしい」とすぐに言えない方もいます。そういった状況に気づくには、**地域の方同士が普段から、「変わりがないかな？」といった気遣いや、「あいさつを通じた声掛け」、「さりげない見守り」を行うことが必要**です。

地域のあたたかい見守りが、誰もが安心して年齢を重ねられる地域社会をつくれます。

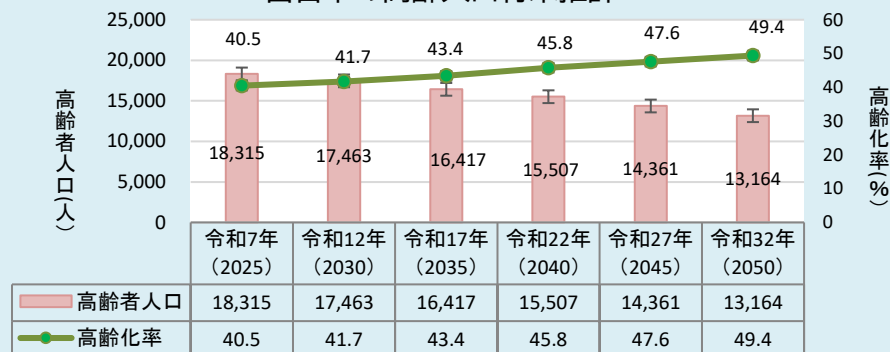
宮古市の状況

65 歳以上を「高齢者」として、全人口に対する人口比率が「高齢化率」です。宮古市の高齢化率は令和7年4月1日現在、40.5%で、2.5人に1人が高齢者ですが、今後さらに上昇すると見込まれています。

2.5 人に 1 人が高齢者



宮古市の高齢人口将来推計



資料：国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口（令和5年推計）」

見守りに関して大切なこと

● 地域の見守りはさりげない気遣い

ここでいう「見守り」は、見張りなどではなく、さりげない気遣いのことです。日常の中で「様子がおかしい」「いつもと違う」と気づくことが大切です。見守りに関して大切なことは、地域の誰もお互いに見守り、見守られる人であるという意識を持つことです。自分が住んでいる地域をもっと暮らしやすく、暮らし続けられる場所にしていくために、みなさんの協力が必要です。

● 気づきのポイント

- 顔色が悪い、具合が悪そう。やせてきた。
- あいさつをしなくなった（前と様子が違う）
- しばらく顔を見ていない
- 郵便受けに新聞や郵便物がたまっている。
- 窓やカーテン、雨戸が開閉された様子がない。
- 何日も同じ洗濯物が取り込まれない。
- 昼夜問わず電気がつけっぱなし、または消えている。
- 家の中から怒鳴り声や悲鳴が聞こえる。
- 見慣れない人が出入りするようになった。
- 家から出てこない。
- 最近引っ越してきたが、周囲になじめていないようだ。

● 声掛けの例

- おはようございます。（時間に合ったあいさつ）
- いい天気ですね。寒くなってきましたね。
- 元気にしていますか？
- お庭がきれいですね。お散歩ですか？



宮古市の取り組み事例の紹介

■ 介護予防教室（通いの場）

地域の方々と顔を合わせ、お互いに声を掛け合うことで、自然と支え合い、見守るような、温かい交流の輪が広がっています。



シルバーリハビリ体操

■ シルバーSOS ネットワーク宮古

認知症などにより外出したまま自分がどこにいるのかわからなくなり、自宅に戻れない方などを発見し、保護する登録システムです。宮古警察署と協力し事前に登録を行っています。事前に本人の情報を登録することで、すみやかな検索と早期発見へとつながります。

■ 配食サービス

調理が困難な高齢者等に安否を確認しながら栄養等に配慮されたお弁当を定期的に提供するサービスです。対象となる方はケアマネジャー等のアセスメントが必要です。材料費の自己負担があります。



■ 事業所の見守り

市内の事業所と見守り協定を結び、さりげなく気遣い、日常の中で「様子がおかしい」「いつもと違う」と気づいた時に連携しています。



■ 緊急通報装置

一人暮らし等の高齢者で、慢性疾患等により日常生活に注意を要する方を対象に簡単な操作で使える『緊急通報装置』を貸与しています。自宅で急に具合が悪くなり声が出ない、電話のボタンが押せないなど、助けを呼びたい時に使用します。



■ 安心キット（宮古市救急医療情報キット）

救急時に必要な情報を専用の容器に入れ、冷蔵庫に保管しておくものです。

救急時、その情報を活用し、円滑な救急医療活動に役立てます。対象者は、市内に居住する一人暮らし高齢者や高齢世帯などです。



安心キット

■ 生活支援コーディネーター（SC）

高齢者やその家族が暮らしやすい環境を実現するために、地域の方々と支え合う仕組みを考え、課題解決の手伝いをします。高齢者の生活支援や介護予防の環境づくりを推進し、地域のニーズにあった福祉サービスを探し、その後、適切な業者や機関とつなぐマッチングの役割も担っています。

■ 認知症サポーター

認知症サポーターは、認知症サポーター養成講座を受講し、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。認知症サポーター養成講座は、地域の自治会や団体の会合、学校などで開催しています。



■ チームオレンジ

認知症サポーターが中心となり、認知症の人やその家族を地域全体で支える取り組みです。

令和7年に「チームオレンジみやこ ぽっぽ」を立ち上げ活動しています。「ぽっぽ」はスローショッピングや認知症カフェを行っています。

■ スローショッピング

自分で買い物をしたいけど、買い物時に少し手伝いが欲しい高齢者や認知症の人、1人での買い物に支障をきたしている人たちに、認知症サポーター（ボランティア）が付き添って買い物の支援をしています。



■ 認知症カフェ

認知症カフェは認知症について緩やかに理解を深める場です。また、認知症の方を含めた地域の方や、その家族の居場所です。

