



北区
まるっと
ますまい
大作戦

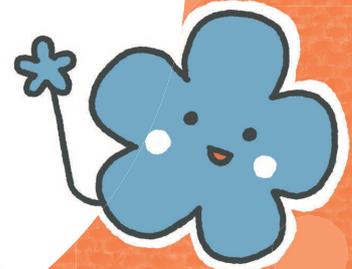
／おしえて！／

北区認知症 フレンドリー コミュニティ

北区認知症フレンドリー
コミュニティガイド

あなたや
あなたの身近な人が
できることを
一緒に考えてみよう！

実践編

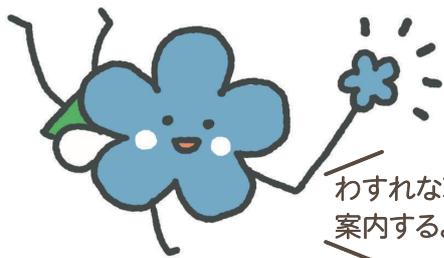


／わすれな草は
認知症のシンボル／



名古屋市北区
認知症フレンドリー
コミュニティ

北区認知症フレン 5つの



わすれな草のあおちゃんが案内するよ!

北区では、「希望する生き方を 自ら選び実現できるまち」を目指し、次のような「認知症フレンドリーコミュニティ 行動指針」に基づいて皆さんと一緒にまちづくりを進めているよ!

行動指針

01

私たちは、
認知症のある人とともに
だれにとってもフレンドリーな
まちづくりを進めます。

取組の視点 包括性、学びあい、発信



行動指針

02

私たちは、
それぞれの
大切にし、
柔軟に対応

取組の視点 意



行動指針

04

私たちは、
認知症のある人を含む多様な人と対話し、
ともに新たな価値を創出します。

取組の視点 創造性、連携、プラットフォーム



ドリーコミュニティ 行動指針

認知症フレンドリーコミュニティとは

認知症のある人が、高い意欲を持ち、自信を持って意義のある活動に参加、貢献できると感じられるコミュニティのことです。(英国アルツハイマー病協会より引用)

これまでの暮らしを
変化を受け入れながら
します。

思の尊重、連続性、順応性



行動指針 03

私たちは、
トライ&エラー(試行錯誤)を
繰り返しながら、まちづくりを進めます。

取組の視点 チャレンジ、寛容性



行動指針 05

私たちは、
認知症フレンドリーデザイン※を
意識しながら、
だれもが安心できる環境づくりを進めます。

取組の視点 持続性、アップデート



※認知症フレンドリーデザイン：認知症のある人が、自分の身の周りの環境をすぐに理解でき、持っている能力を引き出せるようなデザインのこと

CHECK!

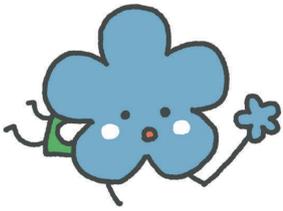
行動指針の検討過程は
こちらから



認知症フレンドリー
コミュニティガイド
(初版)



認知症フレンドリーコミュニティへの みちのり



北区では「認知症フレンドリーコミュニティ」の実現を目指し、5つの行動指針(前ページ)のもと、認知症のある人と一緒にさまざまな取り組みを行ってきたよ!

目標!

認知症フレンドリーコミュニティ

認知症のある人が高い意欲を持ち、自信を持って
意義のある活動に参加、貢献できると感じられる地域

それぞれの
取り組みをくわしく
見てみよう!



8ページ



認知症のある人の
社会参加

アドバイス!

認知症のある人と
デザインする意義とは



6ページ

認知症のある人が
やりたいことを一緒に
やってみる

7ページ



認知症のある人の声を
まちづくりに活かす

9ページ



本人ミーティング
「北区認知症本人のつどい」

5ページ

スタート

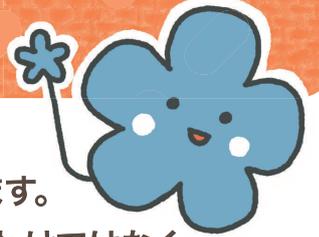


4ページ

認知症のある人の声を聴く

START!

認知症のある人の声を聴く



認知症のある人は、日常生活の中でさまざまな困りごとに直面します。しかし、認知症と診断されてすぐに何かが変わったり、できなくなるわけではなく、家族やまわりの人の協力や工夫で、今までどおりの生活を続けることができます。まずは、**認知症のある人がどのような暮らしをして、どのようなことを大切に、どう過ごしたいのか、耳を傾けてみましょう。**

「声を聴く」「一緒に過ごす」ことから、**日常の中にある障壁^{バリア}に気づいたり、ともに考えることが大切です。**

認知症のある人の声を聴いてみよう

認知症と診断された途端に、一人で何もさせて貰えなくなりました。

昨日までできていた事は、今日も自分でできるのに…



忘れものが多いけど、まあいいか…！何とかなると思っています。

失敗しても、ゆっくりでも、自分のことは自分でやりたい！少し待ってほしいな…



認知症になっても、自分は自分のままなのに、まわりの人の態度が変わってしまって悲しい…

言葉にしたり、行動するのに、今までよりも時間がかかる時も…

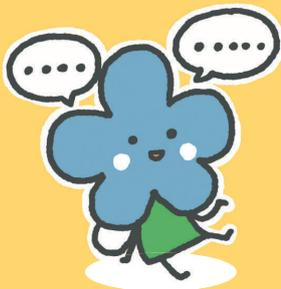
でも、周囲の人たちの少しのサポートによって、認知症と診断される前と変わらず、おでかけできているよ！



分からなくなることが増え、自分自身どうなるか不安…

でも家族に迷惑はかけたくない…





本人ミーティング 「北区認知症本人のつどい」 認知症のある人同士で気軽に語り合う場

認知症のある人にとって、家族や、認知症のない人には、認知症の症状に対して正直な気持ちや、生活の困りごとなどを打ち明けにくいこともあります。しかし、認知症のある人同士であれば、共感してもらえることも多く、話せることも増えます。北区では「北区認知症本人のつどい」を定期的に開催しています。

本人のつどい参加者の声

家族には言いにくい気持ちも、安心して話せてうれしい!

久しぶりに笑ったなあ!

家族とは別の場所で、似た境遇の人に聴いてもらえて気が楽に…

「認知症のだれか」ではなく、「わたし自身」として過ごせる居場所です。

認知症と診断されてから、他人と会うのが不安になり、引きこもるように…

他の認知症の方と会い、自分のことを話せるようになりました。

みんなの思い出話を聞くだけでも楽しい。自分の話を聞いてもらえるのもうれしい!

「本人のつどい」の詳細は裏表紙へ

ご家族の感想

笑顔で楽しそうに話す姿を久しぶりに見ました。うれしかった…!

自分だけじゃないんだと気づき、少しでも前向きになってくれたらいいな…。

家族はいつも一緒だから、どうしてもきつく当たってしまう…

別々に過ごす時間は、お互いにとって貴重なひとときです。

本人が「行きたい」と言う限りは、ずっと参加させてあげたいです。



認知症のある人がやりたいことを一緒にやってみる

みんなでお料理

「認知症＝何もできない・させられない」と決めつけて、できることまで先まわりして介助してしまうのは、本当に本人のためなのでしょうか？

認知症がある人の、いまの能力や希望に寄り添って、本人がやりたいこと・できることに一緒に取り組んでみましょう。

「みんなでお料理」のきっかけ



CHECK!



私たちがトライ&エラーで気づいたこと

認知症のある人たちと一緒に企画した行事。サポート側が良かれと思って先回りして準備した結果、認知症のある人たちは手を出せず“招かれたお客さん”状態に…。その経験から「支える＝代わりにやる」ではないと気づき、全員で、企画から再挑戦したのが「みんなでお料理」です。

特別なイベントでなく今まで当たり前にしてきたことをやるだけでも、本人は嬉しいのかも！

小さなことでも「自分で選ぶ」「自分で決める」プロセスが大切だよ！





水内智英先生

京都工芸繊維大学 准教授
北区認知症フレンドリー
検討委員会委員長

認知症のある人と一緒に まちをデザインする意義とは

認知症のある人と一緒にまちをデザインすることを通じて、お互いを知ることが、認知症に対する偏見や思い込みが解消されるきっかけになります。その関係性が「認知症フレンドリーコミュニティ」につながります。

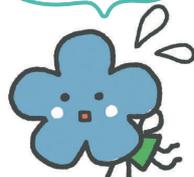
「デザイン」とは、専門家が綺麗なものをつくることではなく、困りごとを解決する方法を考えて形にすることなのです。

認知症のある人の困りごとはどこから来る？

認知症のある人の暮らしづらさは、その人自身でなく、環境に原因があるんだ！

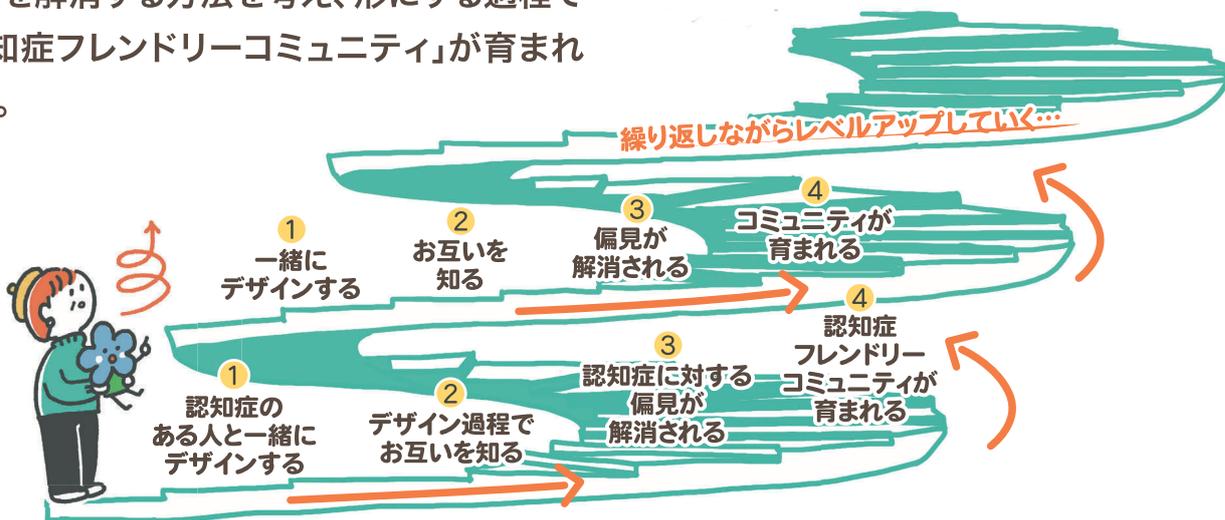


つい自分が悪いと思っちゃうけど...違うんだね!



「認知症のある人と一緒に考える」意味とは？

認知症のある人と一緒に、暮らしづらさ・^{バリア}障壁を解消する方法を考え、形にする過程で「認知症フレンドリーコミュニティ」が育まれます。



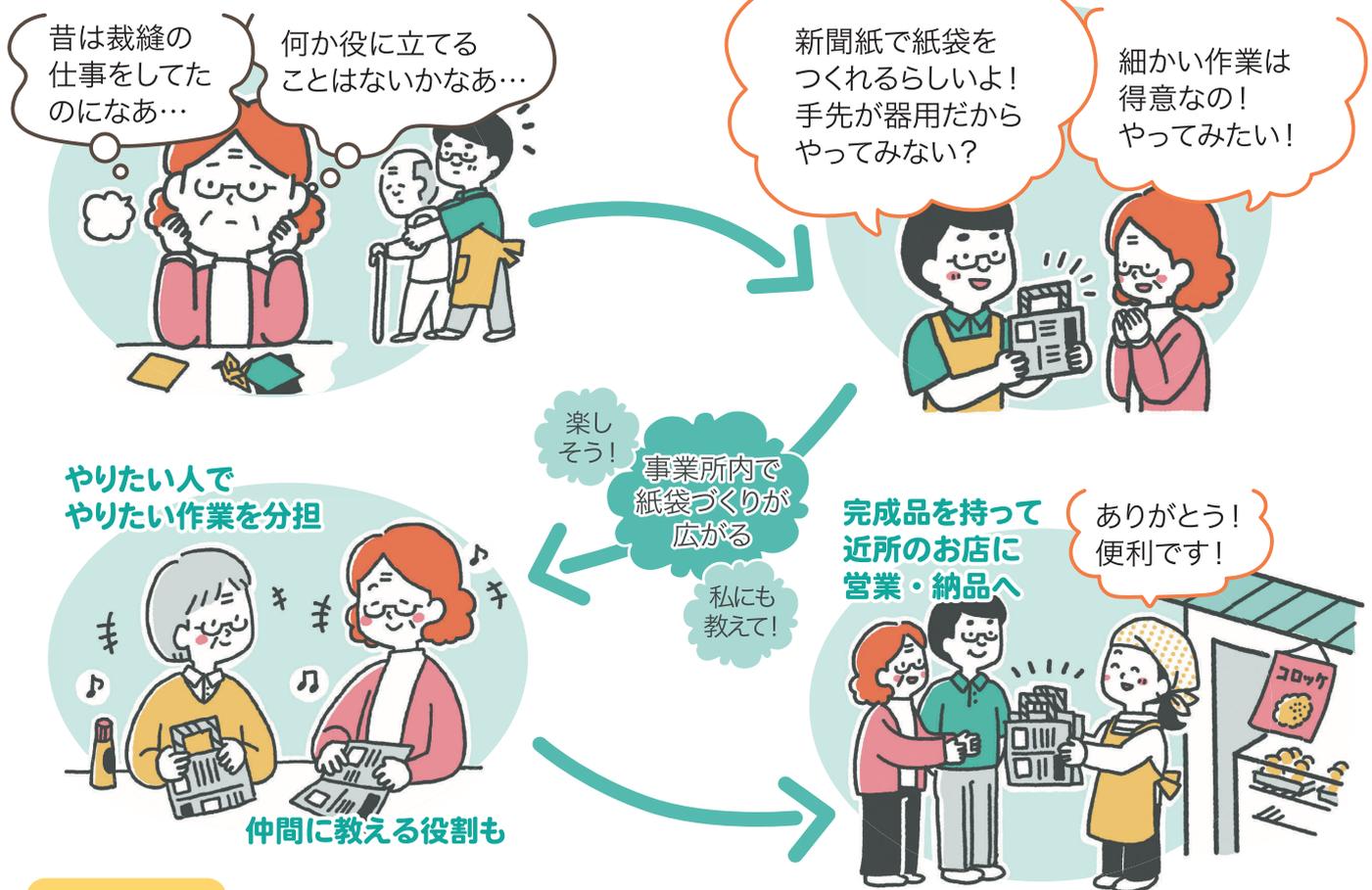


認知症のある人の社会参加

いつまでも、社会とつながり続けるために

認知症のある人が自分の得意なことや好きなことを活かして、社会の一員として地域と関わり、認知症のある・ないに関わらず役割を担えるような、多様な社会参加の機会について考え、取り組みを進めています。

ある介護事業所の取組



CHECK!



介護事業所職員さんの気づき

認知症のある人の声を聴き、本人がやってみたいことを実現したことで、認知症のある人と地域との関わりが生まれました。地域や利用者さん同士の関わりを通して、新しい一面も発見できたように思います。

取り組みの経緯や制作エピソードも情報発信することでさらに理解が広がるよ！





認知症のある人の声を まちづくりに活かす

まちなかの^{バリア}障壁を一緒に考える

日常の行動範囲の中にひそむさまざまな「^{バリア}障壁」について、認知症のある人と一緒にチェックしました。まずは取り組みの第一歩として、北区役所のトイレの案内標示に着目して、認知症のある人たちと一緒に考えてみました。

まち歩きからはじめる障壁の発見!

企業の人や地域の人など、いろいろな人たちと一緒に考えることが大切だよ!



いつも歩く場所を
みんなでまち歩き

歩くとき、視線は
下を向きがち…。



^{バリア}障壁を発見!
(案内標示のわかりにくさ)

上に案内があっても
気づかない…

認知症のある人の
意見を聞いて
何度も試作



完成!

トイレを探しやすく
なったね!



CHECK!

区役所職員のご気づき



意見を反映した手づくりの案内標示を試験的に設置したところ、区役所を訪れる方や職員からもわかりやすいと好評! 少しの気づかいと簡単な工夫で、認知症のある人だけでなく、だれにでもわかりやすくなりました。難しく考えすぎず、まずは小さく「トライ」できそうなことが、まだたくさんありそうです!

※このアイデアは、企業の協力を得て、他の建物のトイレにも使えるデザインを検討しました。

はじめての一步

認知症フレンドリーコミュニティのために あなたができること



北区では、この先も高齢化が進むことが見込まれ、それに伴い認知症のある人も増えることが想定されています。

「認知症フレンドリーコミュニティ」が目指す、認知症のある人が暮らしやすい地域は、認知症のある人も認知症のない人も、年齢、障害の有無、国籍などに関係なく、だれもがその人らしく暮らしやすい社会につながります。

まずは、「認知症フレンドリーコミュニティ」の実現に向けてはじめての一步を踏み出すために、このガイドを開きながら、

あなたや、あなたの身近な人ができることを
一緒に考えてみませんか？



CHECK!



北区まるっとすまいる大作戦

区民の約3割が65歳以上と、名古屋市内でも高齢者の割合が高い北区。「まるっとすまいる大作戦」の愛称のもと、地域包括ケアシステムの概念を基盤とした地域共生社会「希望する生き方を自ら選び実現できるまち」の実現に向けた多様な取り組みを進めています。

今すぐできる はじめの一步

話せる仲間がほしい!

北区認知症本人のつどい

認知症のある人が本人同士で集まり語り合う場です。

開催
概要

対象 認知症のある人(お住いの地域、年齢は問いません)

場所 北区在宅サービスセンター内 研修室(北区役所1階)

日時 毎月第4金曜日(午前10時~11時30分) **予約不要**



認知症カフェ

認知症について学んだり、専門家に相談したり、地域の皆さんと交流できる場所です。

開催
概要

対象 どなたでも

日時・場所 「認知症カフェマップ」でチェック!

カフェマップ
はこちらから



認知症についてもっと知りたい!

北区認知症サポーター養成講座

認知症の基礎知識、認知症のある人やその家族に接する時の心構えなどについて学ぶ講座です。地域の集まりや、企業・学校への出張講座も実施中!

開催
概要

対象 どなたでも

時間 約90分

問合せ先 北区東部・西部いきいき支援センター



「北区認知症フレンドリーコミュニティ」動画公開中! >>>>

北区認知症フレンドリーコミュニティガイド【実践編】

おしえて! 北区認知症フレンドリーコミュニティ

発行: 令和8年2月 / 名古屋市北区役所・北区地域包括ケア推進会議

問合せ先

北区東部いきいき支援センター

Tel.991-5432

Fax.991-3501

北区西部いきいき支援センター

Tel.915-7545

Fax.915-2641

北区西部いきいき支援センター分室

Tel.902-7232

Fax.902-7233