



# 北区認知症フレンドリーコミュニティ通信

北区では、認知症になってもそれまでの暮らしが尊重され、これまでどおり暮らしていけるまち「認知症フレンドリーコミュニティ」をめざした取組みをすすめています。  
北区の認知症フレンドリーコミュニティづくりの活動について情報発信します。

Vol.33

## 令和7年度第2回北区認知症フレンドリーアイデアミーティング 「まちなかで快適に暮らすための工夫・アイデア」を開催しました！

9月2日（火）に認知症当事者やそのご家族、視覚障害者のある人や認知症カフェの運営者たちと第1回の「まちなか散策で移動のしやすさを考えよう！」を振り返りながら、誰もがまちなかで快適に暮らすための工夫やアイデアを話し合いました。

### 第1部 第1回の振り返りと感想の共有



道端に休憩できる  
ベンチやイスが少ない。  
あっても炎天下でアツアツ！

横断歩道にも点字  
ブロックがあった！

「黒川駅」の  
バス停がたくさん  
あって迷っちゃう…

歩道に小さな傾斜や段差、  
デコボコなど障害物がたくさん…

黒川駅のバリアフリースイレは  
とってもキレイで使いやすい！

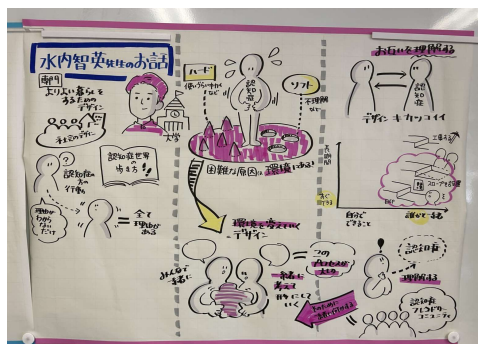


第1回アイデアミーティングの「まちなか散策で移動のしやすさを考えよう！」を振り返り、実際のまちなかにはどのような“つまずきポイント”や工夫があったか、当日の写真を見ながら改めて考えてみました。

### 第2部 認知症フレンドリーデザインについて



◀ 認知症の人にもやさしい  
トイレサイン(福岡市)



水内智英 先生

京都工芸繊維大学 未来デザイン・工学機構 准教授の水内智英先生から、認知症と共に生きる人たちにとって過ごしやすい環境をデザインするために、どのような社会となるべきか、どのような働きかけができるのかなど、お話をいただきました。

裏面に続く▶▶

まちなかで過ごすうえでの課題や、快適に暮らすための工夫を話し合いました。話し合いの中では、認知症のある人が自分自身でできる工夫と認知症フレンドリーなコミュニティでないといけない工夫が出てきました。

## 日常生活の課題

- ・予定やパスワードなどを忘れてしまう
- ・外出先で支援者とはぐれてしまった
- ・認知症のある人や家族だけでは外出が負担になるときがある
- ・大切な荷物をカバンの中で見失ってしまう
- ・手続きや外出時、必要な書類や持ち物が分からない
- ・目が見えない・見えづらいと、道を歩くとき不安になることが多い
- ・セルフレジで焦ってしまう、バーコードが見つからない
- ・外出時、方角や道順が分からない
- ・まちなかのマークが分かりづらい！
- ・喫茶店など、来店したことを忘れてしまい、1日に何度も来店してしまう！
- ・多目的トイレでも、いざ介助するには手狭な場合がある



認知症のある人たちはこんな風に考えていたんだなあ…

## 快適に暮らすための工夫

### 自分でできること

- ・エクセルやアプリを活用して予定やパスワードを管理する
- ・外出やお薬の時間はカレンダーに大きく書いたり花丸を付けたりする
- ・大切なものやすぐに使うものは、小物入れに入れて首から下げる
- ・硬貨の種類ごとに分けて入れる小銭入れを使う  
(視覚障害者も活用しています！)
- ・帽子のつばが、ぶつかりそうになる時のセンサー的役割を担う
- ・同じ状況や趣味を持った仲間をつくる
- ・ヘルプマーク等で支援が必要であることを周囲に伝える

### 認知症フレンドリーコミュニティでないといけないこと

- ・予定やパスワードなどを家族に把握してもらう
- ・周囲が気づき、早めに支援機関へ助けを求める
- ・オレンジリングを職場以外でも身に付ける
- ・必要な書類や持ち物などがわかりやすいよう、メモを渡したり写真を活用したりする
- ・危険な場所を教えてくれるナビゲーションツールやVRゴーグルの開発
- ・足元や目線の高さに案内表示を設置する
- ・多目的トイレなどは認知症の当事者や関係者と一緒に設計できるとよい
- ・一目で判別できるよう、サインやマークの大きさや色を工夫して目立たせる
- ・マークを統一する
- ・スローセルフレジを導入する
- ・何度も来店しないよう、来店チェックカードを作成する
- ・日頃からフレンドリーに会話できる関係を築く
- ・気になったお客さんには積極的に声を掛ける
- ・店員さんがお会計後に荷物を運んだり、ちょっとした声掛けをしたりする

