



北区

認知症

フレンドリーコミュニティ
ガイド

ともに暮らす まちづくりガイド

はじめに

名古屋市北区では高齢者が「希望する生き方を自ら選び実現できるまち」をめざして様々な取り組みを進めています。

認知症のある人も安心して北区に暮らし続けられるようにするためには、認知症のある人のそれまでの暮らしが尊重され、これまでと同じように暮らしていけるまち「認知症フレンドリーコミュニティ」という考えを取り入れ、まちづくりを進めていきたいという思いから、このガイドを作成しました。

このガイドをもとに、「認知症フレンドリーコミュニティ」が実現できるよう、認知症のある人をはじめ、北区の多様な主体とともにまちづくりを進めていきます。

目次

- P2 ガイド作成のあゆみ
- P3 データでみる「認知症」
- P4 認知症のある人の「暮らしづらさ」とは
- P5 認知症のある人の暮らし
- P7 北区認知症本人ミーティング
- P9 北区認知症フレンドリーコミュニティ 行動指針**
- P11 認知症のある人と地元企業の協働プロジェクト
- P13 認知症フレンドリーデザインとは
- P14 認知症フレンドリーコミュニティの実現に向けて

ガイドラインの案内人



アルパカ隊長

認知症に詳しいアルパカ
ごとう君（右）に認知症の知識を授ける



ごとう君

北区に本社を構える衣料品メーカー社長
認知症については素人
ある出来事をきっかけに認知症について興味を持つ

ガイド作成のあゆみ

本ガイドは、北区内で認知症のある人など高齢者の暮らしの支援に取り組む多くの関係機関が協力して作成しました。

作成にあたり、以下のような取材や話し合いを実施し、多様な関係者の声を反映しました。



①認知症のある人が日常的に利用している店舗等へのヒアリング（14箇所）

公共施設の他、認知症のある人が日常的に利用している飲食店や美容院、医療機関などにも足を運び、施設での過ごし方や関係者の対応などについてヒアリングしました。



②北区認知症本人ミーティング（全3回）

認知症本人や支援する関係者とともにミーティングを重ね、当事者の暮らしぶりやとりまく生活環境の課題、今後求められる認知症フレンドリーな社会のあり方などについて話し合いました。

③北区認知症フレンドリーコミュニティ有識者懇談会（全3回）

デザイン分野の専門家、衣料関係の企業経営者、若年性認知症の方などの多様な視点で認知症フレンドリーコミュニティについて議論しました。



「認知症フレンドリーコミュニティ」*って何だろう？

一言でいえば「認知症のある人もいっしょにまちづくりをしていく」ということかな！

これから実例を交えて紹介するよ！

*認知症フレンドリーコミュニティ：認知症の本人が市民として参画し、貢献することが権利として大切にされ、推進される地域社会（山崎英樹、老年精神医学会「ワールドプランニング」2017. 第28巻第5号 PP. 503-510）

データでみる「認知症」

高齢者5人に1人が認知症の時代へ

2020年は認知症のある人の数が約600万人、高齢者人口の約17%という割合でしたが、2025年には約700万人に増加し、高齢者の5人に1人にあたる20%が認知症になると推計されています。

600 万人

※2020年現在



1/5



2025年に65歳以上の人に占める 認知症の人の割合

高齢者5人に1人は認知症。もはや一般的なもの。

67%



家で暮らす認知症の人の割合

認知症の人の半数以上は家で暮らしており、今後も増加が予想されている。

10兆円



認知症の社会的費用

認知症に伴う公的医療費、介護費、家族などによる無償のケアなどを金額換算すると10兆円に。

10万人



1年間に、親の介護などで 離職する人の数

毎年10万人前後が介護で離職を余儀なくされている。



認知症のある人の「暮らしづらさ」とは

認知症のある人から見たまちの状況

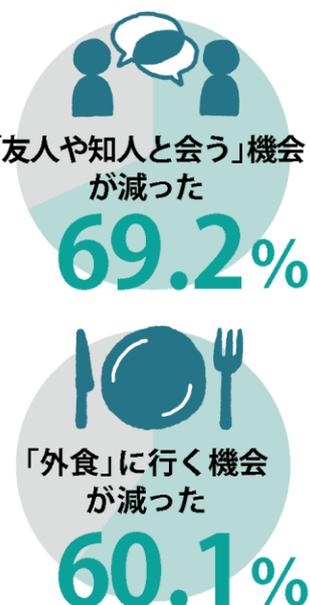
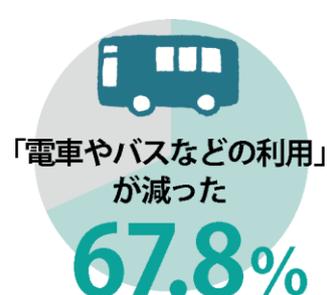
認知症のある人にやさしいまちを考えるための
第一歩は、認知症のある人が身近な生活環境にお
いて感じている「暮らしづらさ」を知ることです。

認知症のある人を対象に、日本で初めて全国規
模で実施されたアンケート調査（2014年）の結果
からは、認知症のある人の多くが、認知症になっ
てから外出や交流の機会を減らしていること、
様々な場面でその原因となる暮らしづらさがある
ことなど、様々な課題が明らかになりました。



認知症になることで 外出や交流の機会が減少

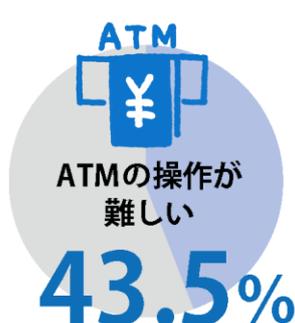
（「回数や頻度が減った」、「活動をやめた」と回答した人の割合）



活動や交流の減少の理由

（認知症のある人が日常生活の中で
困っていること）

（「困っている」、「活動の妨げとなっている」と回答した人の割合）



認知症のある人の暮らし

ここでは、認知症のある人の日常生活の様子をご紹介します。

そこには認知症と診断される前から付き合いのある、地域の美容院や歯医者、飲食店で、馴染みの店主やお客さんたちと楽しく過ごす認知症のある人の姿がありました。

認知症のある人の生活を見てみよう！



美容院へ行く



この美容院は、8年前から通う馴染みのお店です。認知症になった今も変わらず、その時々のお分に合わせたヘアスタイルを提案してくれます。数年前

からお店への移動や予約が難しくなり、自分の認知症のことを伝えました。その後も認知症による変化を受け入れてくれ、以前と変わらず対応してもらっています。



美容院の店長さん

みんながくつろげるよう、一人ひとりのお客さまに気を配っています。

高齢の常連さんも増え、それぞれの体調や気持ちを感じ取ることを大切にしています。

認知症のある人も一人の大切なお客さまです。

近所なので、お店から自宅までの移動や会計のお手伝いをしています。

Topics

認知症のある人に立ちほだかる「移動」の問題

公共交通機関は、多くの情報の把握・判断が求められるため、一人で利用するには課題が多く、特にバスは、路線やバス停の選択、運賃支払いなど認知症のある人にとってハードルが高い存在です。

乗務員が乗車方法や降車バス停を個別に案内するなど、対応も進んでいますが、一人で出かけるにはまだ不安が残るようです。



歯医者へ行く



この歯医者さんには、認知症と診断される前から定期的に通っています。最近では予約時間を忘れることも増えてきたため自分の認知症のこと伝えました。現在は家族の助けもあり、以前と変わらず通院できています。先生もスタッフの皆さんもきめ細やかにサポートしてくれるので安心です。



歯科医師の先生

地域の歯科として、患者さんの日常生活の変化に配慮しています。

高齢の患者さんには、院内では積極的に声掛けや移動のお手伝いもしています。

高齢になれば様々な困りごとが出てくるのは当たり前。認知症もその1つだと思っています。ちょっとした患者さんの変化に気づき寄り添っていければと思います。

飲食店で食事する



毎週土曜日に夫婦でモーニングを食べに行く喫茶店があります。常連のお客さんは顔を見ると気軽に声を掛けてくれます。認知症であることは伝えていませんが、店員さんもお客さんも気に掛けてくれるのが伝わってくるのが嬉しいです。自宅以外の大切な居場所の1つです。

土曜日に姿を見ないと気になっちゃう…



近所の人やお店の人がいてこそ、これまで通りの生活がおくれているんだね！



認知症になったとしても安心だなあ！

北区認知症本人ミーティング

認知症本人ミーティングは、認知症のある人たちが集い、対話する場です。

北区では、令和2年に本ガイドを作成するための意見を聞く場として初めて開催しました。

ここでは、本人ミーティングで認知症のある人が語ってくれたお話を紹介します。

時々、
頭が真っ白に
そういう時は、
一息ついてみる



友達に伝えるには
勇気がいるけれど、
友達は助けてくれる！



道に迷うこともあるけど
人に聞くようにしている



どんどん外出した方が
気持ちが前向きになる！



判断に時間がかかると
待っていて欲しい…



認知症 について

認知症と共存する
方法を考えたい



認知症になる前後で
自分自身はあまり
変わってない！

自転車を置いた場所
がみつけられず、
徒歩が多くなりがち



おでかけ について

少しのサポートで
以前と変わらず、
おでかけできている



オレンジリングを
している人は声を
掛けやすい



最初からうまくいく
ことは少ない
進めることが大切！

認知症 フレンドリー コミュニティ について

地域のパートナー
として自分たちも
一緒に進めていきたい



認知症に対する誤解や
偏見をなくすため、
当事者として発信
していきたい！



本人同士で
集まれて、
楽しかった！
もっと広げて
いきたい！



こんな 取り組み してみたい！

閉じこもって
いる当事者は
たくさんいる
出会いたい



多くの方が
認知症について
考えてくれると
嬉しい



団地の建物は
同じ色で迷ってしまう…
棟ごとに色分けしては？



自分の家は
黄色の棟

家で1人で悩むより
外で人と話すことが
大切であると
気がついた



車いすの人達の努力で
バリアフリー化が進んで
きたのと同じように、
私たち当事者だからこそ
できることがある！



これから、認知症のある人と対話の場を持つ時に参考になるね！

認知症本人ミーティング開催ポイント

Q. 開催場所はどんな環境がよい？

認知症の人は騒音が苦手。まわりの音が静かなリラックスできる場所がよいです。バリアフリーに配慮したカフェなどがベスト！
参加者以外は、別室で様子を見守るようにしました。（オンラインシステムを活用）

Q. 当日の資料作成で配慮したことは？

誰もが振り返りやすいようにグラフィック・レコーディング*を用いました。資料はイメージしやすいよう写真や動画を活用しました。

Q. 当日の会はどう進行したらよい？

参加者は1グループ3、4人程度が話しやす

い。進行役は具体的な言葉で簡潔に話すように心掛けることが大切。参加者が初対面の場合は、冒頭30分くらいを雑談の時間にあてるとその後の会話が円滑になります。

Q. スタッフの心構えは？

「〇〇してあげる」ではなく、参加者と一緒楽しむことが大切。本人ミーティングにより認知症に対する理解が地域へ広がるきっかけになるよう、協力してくれる施設や仲間を増やしていこう！まずは、やってみよう！

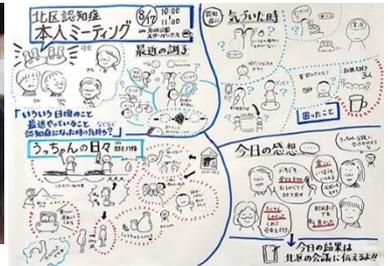
❗ **感染症対策**：マスク着用補助スタッフが隣にいと安心。アクリル板は注意散漫になり△

認知症本人ミーティングのあゆみ

第1回

テーマ 日頃のこと・認知症になったときの気持ち

- ・日時・令和2年8月17日
- ・場所・スターバックスコーヒー名城公園店



第2回

テーマ 認知症フレンドリーコミュニティを考える

- ・日時・令和2年10月27日
- ・場所・名城公園フラワープラザ



第3回

テーマ 自分たちが発信していくこと

- ・日時・令和2年12月23日
- ・場所・ソーネOZONE



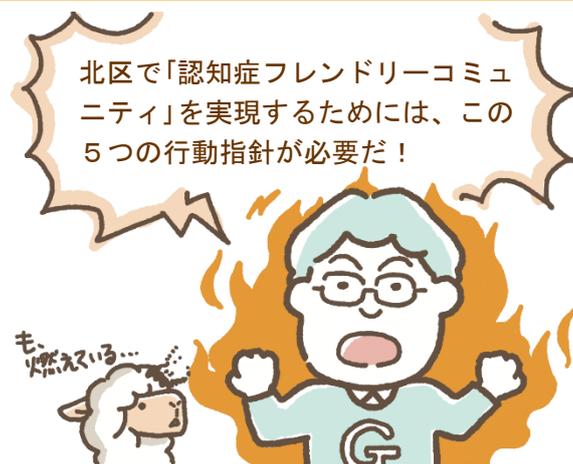
*グラフィック・レコーディング：人の対話や議論をリアルタイムでグラフィックによって可視化する手法のこと(上図参照)

北区認知症フレン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。

北区では、「**希望する生き方を自ら選び実現するまち**」を目標として、以下の5つの行動指針に基づき皆さんと一緒にまちづくりを進めていきます。

※以下の行動指針は、本人ミーティングや有識者懇談会、同行取材などの取り組みから生まれたものです。



行動指針

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。

取り組みの視点 包括性、学びあい、発信



行動指針

2

私たちは、
それぞれのこれまでの暮らしを大切にし、
変化を受け入れながら柔軟に対応します。

取り組みの視点 意思の尊重、連続性、順応性



3

私たちは、
トライ&エラーを繰り返しながら、
まちづくりを進めます。

取り組みの視点 ▶ チャレンジ、寛容性



4

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。

取り組みの視点 ▶ 創造性、連携、プラットフォーム



5

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。

取り組みの視点 ▶ 持続性、アップデート



※認知症フレンドリーデザインについては13ページをご覧ください。

認知症のある人と地元企業の協働プロジェクト

有識者懇談会（以下、懇談会）で認知症のある人と、ものづくり企業の出会いによって、「誰にとっても履きやすい靴下」プロジェクトが動き出しました。この取り組みについて、懇談会委員の後藤さんにインタビューしました。



自己紹介をお願いします。

私たちは靴下や下着などを企画販売する会社で、本社が北区にあります。日本のものづくりを未来へ伝え、すべての人に優しい会社をめざしています。



後藤さん



懇談会委員への依頼があった時の感想を教えてください。

正直「なぜ自分に？」という思いでした(笑)。いち民間企業の視点で臨もうと思っていました。



後藤さん



第1回懇談会では、認知症当事者である委員から「靴下を履くのに苦労している」という生活課題が提示されました。

認知症のある人が、靴下を履くのに苦労していたなんて知らなかったのが驚きました。その後サービスヘアリングに行き、実際の様子を目の当たりにして意識が大きく変わりました。



後藤さん



第2回懇談会には試作品ができていて驚きました！認知症当事者の委員もとても喜んでいましたね。

北区のサステナまち計画※の企画で学生と一緒に高齢者が履きやすい靴下を考えたことはありましたが、使い手との協働は初めてなんです。とてもワクワクするし、使い手の反応を直接感じられて嬉しかったです。



後藤さん



試作品について、工夫した点や苦勞した点はありましたか？

ヒアリングで気がついたことは、遠近感がうまくつかめず、靴下の口に足がひっかかるということでした。そこで、伸びやすい素材にすることで、靴下の口が広がりやすいようにしました。かかとの位置があわせられないこともあったので、かかとのない袋状にもしています。



後藤さん



企業の目線で今回のプロジェクトをどのように捉えていますか？

少し視野を広げて社会課題として捉えています。新しいアイデアを求めている企業ほど、社会課題の中にヒントがあるのではないのでしょうか。



後藤さん



認知症のある人との出会いが、新しいアイデアにつながったんですね。

こんな取り組みが増えて、北区が認知症のある人にとって住みやすく、企業にとっても「ここで事業をしたい」と思えるまちになるといいと思います。



後藤さん

※サステナまち計画とは？

北区では、中・高・大学生が北区の地元企業と一緒に社会課題をテーマに持続可能な社会やまちづくりについて考えるワークショップ「サステナまち計画」を開催しています。

令和元年度は「高齢化にともなう地域課題」をテーマに開催されました。高齢者に実際にヒアリングをしながら、高齢者にとっても、使いやすい商品の開発やつながりが生まれる居場所づくりについて学生たちが企業と一緒にアイデアを出し合いました。



認知症フレンドリーデザインとは

認知症にやさしい生活環境をデザインするための指針「認知症フレンドリーガイド Ver1.0」(令和2年3月、特定非営利活動法人イシュープラスデザイン)*では、心身機能障害等を踏まえた認知症フレンドリーデザインの7つの原則(下表)が示されています。

北区内の各種施設を認知症フレンドリーデザインの視点でチェック

認知症フレンドリーデザインの7つの原則の視点で、北区内の各種施設における対応を調査したところ、原則1～4は充実する一方、原則5～7の取り組みは少ないことが分かりました。

今後は、認知症のある人やその家族とともに、より利用しやすい環境をつくっていく必要があります。



認知症フレンドリーデザインに関する北区での取り組み事例

原則	北区内の各施設での取り組み・工夫(例)
1 個人の意思を尊重する	<ul style="list-style-type: none"> ・自席が分からなくなるといったケースは一緒に丁寧に探す ・コミュニケーションボードで本人と意思疎通ができるようにする
2 五感に負担が少ない	<ul style="list-style-type: none"> ・表示物の色あいを高齢者が見やすいよう、やさしい色にする ・幕間の暗転時でも真っ暗にしない
3 身体への負担が少ない	<ul style="list-style-type: none"> ・バリアフリー設計で、通路幅やトイレを広くする ・食品売場に通路幅が広く、車いすで利用できるレジを設置する
4 意味や情報が正しく伝わる	<ul style="list-style-type: none"> ・館内案内は、絵を使用し、大きく表記する ・サインやマークの色に配慮して分かりやすく表示する
5 判断や認識を惑わさない	<ul style="list-style-type: none"> ・館内の表示を統一する
6 直感的な行動を促す	<ul style="list-style-type: none"> ・床に矢印などの案内を表示する
7 社会的・文化的背景を守る	—————



*令和元年度 老人保健事業推進費等補助金 老人保健健康増進等事業「認知症高齢者等の意見を企業等における消費者への対応や商品開発等につなげる仕組みの構築に関する調査研究事業」

認知症フレンドリーコミュニティの実現に向けて

認知症フレンドリーコミュニティはどのようにつくっていけばよいのでしょうか。認知症のある人が暮らしにくい、と聞くと認知症のある人の側に課題があるように思えてしまうかもしれませんが、その実の原因は「環境」の側にあるのです。ここでは「環境」はいくつかの側面が組み合わさってできています。設備や道具などのハード面、加えて、仕組みやサービスなどのソフト面、そして何より、認知症のある人に対する理解です。それらを少しずつ改善していくことで、認知症のある人が暮らしにくいと感じる場面は軽減されていきます。



北区認知症フレンドリーコミュニティ有識者懇談会座長
名古屋芸術大学デザイン領域
准教授 **水内智英** さん

そこで重要となるのが、認知症のある人がまちづくりのプレイヤーとして参加することです。認知症を抱える人でしか気づくことのできないポイントがあり、誰もが安心して暮らしていくことができるコミュニティをつくっていくための、大切な視点を提供してもらえらるはず。認知症のある人を支えるのではなく、多様な私達がともに支え合い、コミュニティをつくっていくという意識が大切です。そのためには、行政や福祉関係者だけでなく、企業や商店、学校、NPO、町内会など、コミュニティをかたちづいている、すべてのセクションが知恵を出し合い、協働する必要があります。急に大きな設備や仕組みを変えていくのは大変ですが、まずは身近で小さな工夫からみんなで始めていきましょう。認知症のある人が安心して活動できる場面を少しずつ整えていくことで、ハード面やソフト面の改善にもつながる、という環境づくりの好循環をいかに生み出していくかが問われています。

認知症のある人にとってフレンドリーなコミュニティは、誰もが暮らしやすいコミュニティであることに間違いありません。みんなそれぞれ異なった個性を持ち、誰もが時にはケガを負い病気を患い、歳を重ねていきます。私達の手で私達がともに暮らすコミュニティをつくっていきましょう。

ご協力ありがとうございました

本ガイドの作成にあたり、北区内の身近な公共施設や店舗、金融機関などの計14箇所の施設を対象に、認知症のある人をはじめ多くの高齢者が快適に利用できるようにするために、どのような配慮が行われているのか調査を行いました。

調査にご協力いただいた施設一覧

- 《民間施設》 愛知信用金庫黒川支店、北郵便局、ファミリーマート金城一丁目店、イオンリテール(株)、その他名古屋市内の美容院、歯科
- 《公共施設》 北文化小劇場、北生涯学習センター、上飯田福祉会館、北図書館、黒川スポーツトレーニングセンター、北スポーツセンター、名城公園(フラワープラザ)、名古屋市交通局如意営業所



こちらもチェック！ このガイド作成の取り組みが、令和3年「広報なごや」2月号の表紙及び特集記事に取り上げられました！認知症当事者の方と市長との対談記事など掲載しています。

右のQRコードから、是非ご覧ください。(スタッフ一同)



北区認知症フレンドリーコミュニティガイド

【発行】令和3年3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
北区東部いきいき支援センター	Tel. 991-5432	Fax. 991-3501