

最終案へのコラムの追加について

1.       **P26**  
認知症の人の思いの発信による「新しい認知症観」の理解促進  
寄稿：公益社団法人認知症の人と家族の会三重県支部
  
2.       **P27**  
紀北町のチームオレンジ「チームオレンジポスト」  
寄稿：紀北町
  
3.       **P37**  
高校生によるシニアのためのスマホ教室  
寄稿：伊勢市教育委員会
  
4.       **P38**  
「RUN 伴（ラントモ）四日市」  
～タスキがつなぐ、認知症の人にやさしいまちづくり～  
寄稿：四日市 RUN 伴実行委員会
  
5.       **P44**  
認知症の人が行う洗車活動（有償ボランティア）  
寄稿：三重県若年性認知症支援コーディネーター
  
6.       **P73**  
早めに気づき、認知症と向き合うことが機能維持につながります  
寄稿：三重大学医学部附属病院 基幹型認知症疾患医療センター

## 【コラム】

### 認知症の人の思いの発信による「新しい認知症観」の理解促進

「認知症」と言われてどのようなイメージを抱きますか？認知症基本法（令和6年1月1日施行）では、新しい認知症観について「認知症になっても希望を持って生きる」とあります。認知症の人と家族の会（三重県支部）では、これまで三重県各地で開催の「つどい」に加え、認知症基本法の施行に伴い、県より令和6年度認知症施策推進計画策定準備事業、令和7年度三重県認知症本人発信支援事業の委託を受け活動展開しています。

令和6年度事業では、認知症基本法の根幹である「新しい認知症観」の普及にむけてフォーラム及び本人・家族等の意見を医療介護福祉職、スーパー、衣料品企業と意見交換する会を開催し、関係者の方々をはじめ多くの県民の皆様に関心を持っていただくことができました。

令和7年度は、三重県認知症希望大使として高井勝男さんが任命され、認知症ご本人の声を届ける活動を一緒にしています。県教育委員会の依頼で、明野高校福祉コースの学生に向け、大使の講話を行いました。世代を問わず多くの方々に認知症ご本人の声やご家族の思いを届けていく活動は、加速する高齢化社会へのメッセージでもあると確信しています。また令和元年度から三重県認知症ピアサポート活動支援事業を受託し、認知症本人がピアサポーターとして相談交流を行っています。

活動の一部をご紹介します。

大使のように新しい事に挑戦しようと思います！



スマホを使ってアラームや地図利用など生活の工夫を話しました。



ピアサポート活動を通じて仲間を増やしたり、認知症への偏見を減らす活動をしたいです。



## 【コラム】

### 紀北町のチームオレンジ「チームオレンジぽすと」

チームオレンジは、認知症の方や家族と共に、地域の社会資源を活かしたインフォーマルな支え合いの仕組みづくりを行う一つの手立てです。認知症の方や家族のニーズ、それぞれの地域の社会資源の状況に応じて、多様な取組が進められています。

紀北町は、高齢化率が高く、今後も人口減少が進むと予測されている地域です。そのため、チームオレンジの活動を“住民や地域の団体・企業等が背伸びをせず、気軽にささえ合える活動”と捉え、これらの活動を増やしていくことで、認知症になっても誰もが暮らしやすい地域を目指しています。

その1つが、町内の郵便局員で構成される「チームオレンジぽすと」です。郵便局では、業務で認知症の方と関わる機会が多いため、認知症を身近に感じていました。「地域のために何か取り組みたい」といった局員の思いも重なり、チームオレンジを結成しました。

町内すべての郵便局窓口に設置した「よりそいカウンター」では、「通帳や印章がない」と話す認知症の方に、局員が「横に座って一緒に探しましょう」とやさしく声をかけたり、「お金や通帳を盗まれた」という訴えに対しても、話をさえずら最後まで話を聞くといった対応を心がけています。また、住民に寄り添う中で、寄せられる認知症の家族からの相談や、認知症の方ご本人の困りごとを、地域包括支援センターにつないでいます。そして、小学校高学年を対象にした認知症キッズサポーター養成講座では、チームオレンジぽすとの会員から、チームオレンジの活動や認知症当事者との関わりを学ぶ取組みも進めており、地域の認知症の理解の促進や対応力を高める活動を行っています。

よりそいカウンターの設置をきっかけに、地域からの相談が増えています。郵便局員からは「地域全体で見守り相談できる体制が、不安なく生活していけることにつながる」との声もきかれています。



「認知症サポーターステップアップ講座」でさらなる理解を深め、令和7年6月に「チームオレンジぽすと」を結成！



小学生とともに、認知症の方への対応やみんなで支え合える地域づくりの学びを深めています



町内8か所の郵便局すべてに、「よりそいカウンター」を設置。地域の住民から、気軽に相談してもらえようになりました。

## 【 コラム 】

### 高校生によるシニアのためのスマホ教室

伊勢市では、令和3年度から令和5年度までの3年間にわたり、民間企業の協力のもと、高齢者を対象にスマートフォン活用を支援する活動を行ってきました。この取り組みでは、参加者全員に企業から貸し出されたスマートフォン（iPhone）を使用し、「LINEの使い方」や「地図・交通手段の活用方法」など、さまざまなテーマに沿って操作を学びました。しかし、参加された高齢者の多くは、実際にはiPhoneではなくAndroidのスマートフォンを所有しており、「自分のスマートフォンで操作を教えてほしい」「今日教えてもらったことが、自分のスマホではどうしたらいいのかわからない」という声が頻りに寄せられました。この課題を踏まえ、コロナ禍であることにも配慮しつつ、高齢者に適切な支援を提供することで認知機能の低下を防ぎ、スマートフォン生活を豊かにする有効なツールとして活用できるよう、令和4年度から新たな取り組みを始めました。その一環として、三重県立宇治山田商業高等学校の生徒たちに協力を依頼し、彼らの夏休み期間を活用して「高校生によるシニアのためのスマホ教室」を開講することとなりました。この教室では、孫世代にあたる高校生が、高齢者が普段使用しているスマートフォンの困りごとに対して、マンツーマンで丁寧に操作指導を行っています。教室に参加した高齢者の方々は、自宅で準備してきたメモを手にし、自分のスマートフォンを見せながら「ここを押したらどうなるの?」「こうすると困るんだけど、どうすればいい?」と質問しました。一方、生徒たちはその場で問題点を確認し、わかりやすく説明をしながらサポートに努めました。高齢者の皆さんは、生徒の話に耳を傾け、一生懸命メモを取りながら操作方法を学ぶ姿が印象的でした。困っていたことが解決した高齢者の笑顔と、それに応える生徒の笑顔があふれ、教室内では自然に雑談が始まる和やかな雰囲気となり、あっという間に終了時間を迎えました。教室の最後には、高齢者の参加者から「親切・丁寧に教えてくれてありがとう」「わからなかったことが理解できてうれしい」といった感謝の言葉をいただきました。また、生徒たちからも「地域貢献としてよい機会だった」「今後の就職活動にも良い経験になる」といった喜びの声が上がりました。このような取り組みを通じ、高齢者の生活を支援するスマートフォン活用が広がるとともに、世代を超えた心温まる交流や地域の絆が深まることを期待しています。



## 【コラム】

### 「RUN 伴（ラントモ）四日市」

～ タスキがつなぐ、認知症の人にやさしいまちづくり～

「RUN 伴」は、認知症当事者やその家族、医療福祉関係者、そしてこれまで認知症に関わりがなかった地域住民や企業が、一本のタスキをつなぎながら出会うイベントです。四日市市においても、この活動を通じて「認知症になっても安心して暮らし続けられるまちづくり」の輪が広がっています。

#### 官民連携で広がる支援の輪

令和 7 年度は、市内の企業 27 社から協賛、15 団体から後援の協力を得て RUN 伴四日市 2025 が開催されました。例えば、車両販売店からはイベント当日に使用する伴走車の提供、健康食品開発企業からは粉末清涼飲料の提供など、それぞれの企業の強みを活かした参画が行われています。

#### <参加者の声> つながることで変わる意識

イベントに参加した方々からは、温かい感想が寄せられています。

認知症当事者の声：「職員さんと一緒にゴールできて、一生の思い出になりました。本当に楽しかったです。」「外に出る機会がないので、最高に楽しかったです。」「いくつまでも生きたいと思いました。」

学生の声：みんなと一緒に参加して楽しく、時間があっという間に過ぎていきました。参加して本当に良かったと感じました。

協力企業の声：「以前は認知症について詳しく知らない社員が多かったのですが、活動への参加をきっかけに社員の意識が大きく変化しました。今では自ら関心を持って調べるスタッフもいます。今後も地域貢献の一環として、できる限りの協力を続けていきたいです。」

またイベント以外でも、コーヒーチェーン店と共催し、2 か月ごとに店舗の一部を貸し切って認知症カフェを開催しています。店舗スタッフも運営に加わり、共に地域を支えるパートナーとして活動しています。さらに、全日本認知症ソフトボール大会に出場し、認知症当事者のアクティブな姿を発信する機会を設けています。

#### 今後の展望

RUN 伴四日市は、単なるスポーツイベントではありません。タスキをつなぐ一歩一歩を通じて認知症当事者と市民が出会い、認知症への理解を深め、地域のバリアを取り除いていくプロセスです。これからも、より多くの企業や市民の皆様と連携し、「認知症フレンドリー」な四日市を目指し活動していきます。



## 【 コラム 】

### 認知症の人が行う洗車活動（有償ボランティア）

鈴鹿市にある運送会社では、若年性認知症の人も含め認知症の人が月1回の洗車活動（有償ボランティア）に取り組んでいます。活動には10名前後が参加し、4台の車の洗車を行い、3,000円の謝金を受け取っています。

この取り組みのきっかけは、社長のご家族が認知症となり、社長自身が認知症サポーター養成講座を受講し、「認知症を知ることで介護が楽になった」と感じた経験から、社員も将来同じような状況に直面する可能性があると考え、柔軟に働ける環境づくりを進めるためにも、この経験を社内で共有することで、従業員が認知症の理解を深め、社会貢献への意識を高める重要な機会にしたいとの思いが生まれました。

そこで、鈴鹿市社会福祉協議会で洗車活動を行っていた「若年性認知症本人の会レイの会」に声をかけ、実施へとつながりました。従業員もこの活動の実施に関わることで認知症に関する理解を深め、将来的に従業員自身やその家族にとっても有益であり、多様な人々への理解促進にもつながることを期待しているといったお話しを社長よりお聞きしています。

一方、参加している認知症のご本人からは、「お金をいただいているので、車をきれいにしたいし、体も動かせる。施設利用中に外へ出て仕事ができ、施設でこもっているより気が晴れる。いろいろな体験をすることは良いことだと思うし、役にも立っていると思うので、活動が広がっていくと良いと皆で話している」との声が聞かれています。



若年性認知症支援コーディネーターが、企業とつなぐ役割を担っています。

## 【コラム】

### 早めに気づき、認知症と向き合うことが機能保持につながります

認知症は、誰にとっても身近な病気です。高齢になるほど発症の可能性は高くなりますが、「年のせい」と思われがちな変化の中に、早めに相談することで支援につながるサインが隠れていることも少なくありません。

日本の高齢者を対象とした研究では、認知症の前段階である軽度認知障害(MCI)と診断された方の経過が示されました。その結果、約30%の方は認知機能が良好な状態に戻り、約30%はMCIの状態を維持し、約30%の方が認知症に移行したと報告されています。良好な経過をたどった方の特徴として、糖尿病がないことや血圧が比較的低いこと、握力が強いことなどが示されており、生活習慣や健康管理の重要性が明らかになっています。

① 認知症の早期発見・治療のために三重県医師会と認知症センターが連携し、「認知症ケアの医療介護連携体制の構築事業」としてスクリーニング検査を2014年から継続しています。かかりつけ医での受診をきっかけに、もの忘れなどが気になる方に対して認知機能のスクリーニングを行い、必要に応じて専門的な支援につなげています。

② 認知機能の低下を遅らせるための取り組み  
近年、食事・運動・社会参加・知的活動などを組み合わせた生活習慣改善が、認知機能低下を緩やかにする可能性が示されています。フィンランドのFINGER研究や日本のJ-MINT研究などがその代表です。三重大学ではこれらの考え方を地域に取り入れた「脳活っ塾」を実施し、今ある力をできるだけ長く保つことを目標に取り組んでいます。

近年、アルツハイマー病に対して新しい治療法も登場しています。

まだ課題はありますが、認知症は「何もできなくなる病気」ではないという考え方が広がりつつあります。

早く気づき、支え合い、つながることで、その人らしい生活を続けていくことが可能な時代になっていくことが期待されます。



「病状に行こうか悩む」  
「加齢のせい、それとも認知症？」  
「最近、もの忘れが増えた」

脳活っ塾のスクリーニングは、専門の医療機関に受診すべきかどうか、認知症専門医によるアドバイスがもらえます。

実施場所：かかりつけの医療機関  
実施者：三重大学病院職員  
実施時間：約1時間

費用：無料

実施中

脳活っ塾のスクリーニングは、専門の医療機関に受診すべきかどうか、認知症専門医によるアドバイスがもらえます。

1 スクリーニング検査の結果、かかりつけ医に受診し適切な治療を受ける。三重大学病院の脳神経科の医師が対応します。

2 病状の経過観察が、日常生活のサポートに必要か、必要に応じて医師や介護士と連携して対応します。

3 認知症、痴呆やその他の認知症専門医からのメンタルケア、かかりつけ医や介護士の連携体制も提供されます。

ご希望の際は、まず、かかりつけ医にご相談ください。

【お問い合わせ先】  
三重大学医学部附属病院 認知症センター  
☎059-231-6029

### スクリーニングの案内



### 脳活っ塾

### ポスターとキャラクター



新しい挑戦で明日への活力を

楽しんで脳も心も元気に

脳活っ塾  
NOUKATSU

脳活 × 脳活

13:00 ▶ 14:00  
[ 毎週火曜日 ]

