～集い関連～

認知症支援・介護予防・交流の場

●認知症予防教室

　認知症予防教室は、絵本の読み聞かせを通じて、認知機能低下の抑制とともに社会参画・社会貢献活動推進をはかる講座として、年1回実施しています。
　開催日時や会場は、広報たちかわをご覧ください。

高齢政策課認知症対策係
☎042-523-2111
内線1482

●介護（予防）教室

　介護（予防）教室は、それぞれの地域において、各地域包括支援センターが実施しています。
　開催テーマや日時・会場は、広報たちかわやチラシ等をご覧ください。

各地域包括支援センター
福祉相談センター
P32参照

●認知症家族会

　介護をしている仲間と悩みや体験などを語り合える場です。人と話したり、介護の経験者に聞いてもらうことで、自分自身の気持ちの整理がつくことがあります。日頃の介護で疲れた心身をリフレッシュしませんか。

各地域包括支援センター
福祉相談センター
P32参照

●認知症カフェ

　認知症の人もそのご家族も、地域の人も専門職も一緒になって語り合い、ほっと一息つける場所が「認知症カフェ」です。
　カフェ形式で自由におしゃべりや情報交換をしたり、テーマを設定して学び合ったりしながら、楽しいひとときを過ごしたり、仲間づくりをすすめています。地域の中で認知症について理解を深め、相互に支え合う関係ができることを目指しています。
　詳細は市のホームページをご覧いただくかお問い合わせください。

各地域包括支援センター
福祉相談センター
P32参照

高齢政策課認知症対策係
☎042-523-2111
内線1482

●認知症カフェにおける講師謝礼金補助金交付事業

　市内の認知症カフェにおいて講習会等を行う際の講師謝礼金（交通費を含む）を補助します。
　補助金額は1団体あたり、1回5千円、年3回が上限です。
　講師謝礼金について、市または他の団体からの補助金を受けている場合を除きます。（ご利用には要件があります）

高齢政策課認知症対策係
☎042-523-2111
内線1482

●オレンジドア@たちかわ

～当事者の声から～

同じ病気をもつ仲間とつながりたいとの声があり、2023年1月からオレンジドア@たちかわを実施しています。



　認知症本人同士の出会いを大切にし、認知症とともに暮らすスタートができる入り口、きっかけの第一歩を踏み出せる場です。
　認知症本人同士だけでなく、専門職スタッフはもちろんのこと、市民である認知症サポーターなども一緒に会話することで、「新たなつながり」ができたり、自然に本人同士の「ピアサポート」も行えています。

～代表から参加したいと思っている方へメッセージ～

　私は現役で働くサラリーマンの当事者です。診断を受けてから8年が経過しましたが、未だ元気に働いております。これからも後1年程となりましたが、定年退職まで頑張りたいと思っております。
　私は今現在一人暮らしという事もあって自身で気付けない事も多々あり様々な問題がありました。例えば時々頭の中が真っ白になって固まってしまう事があり、自分では精神面が弱いと思いメンタルヘルスに通うなどの対策をとっておりましたが、「オレンジドア」で知り合った仲間のおかげで「脳疲労」の症状であることが判りました。
　私の場合この活動を通して得られた気付きや発見はとても多く、症状や現象をより正確に分析することで的確な対策がとれ自信もつき、不安解消はもとよりその後の積極的な活動の原動力につながりました。
　認知症の中でも特に私のように若年性認知症の場合、まだまだ働き盛りの年代のため社会生活などでの問題を抱える事が多くありとても深刻です。
　「オレンジドア」は認知症診断前後の不安や悩みを抱えるご本人のための相談窓口です。
　当事者の経験則や各種専門スタッフの専門知識に基づく意見やアドバイスなどを参考に進め、フレンドリーな雰囲気で気軽に話し、たわいもない会話などを通して少しでも不安を解消し、解決していけたら良いなと思います。どうかお気軽にお越しくださいね!!

2024年4月
オレンジドア@たちかわ　　代表　　かもした　まこと

～本人発信～

認知症になっても、心豊かに暮らせるためのヒント

認知症は特別な病気ではありません。
「認知症になっても、心豊かに暮らし続ける」ために、どのようなことやものが必要か、オレンジドア@たちかわに参加しているみなさんに、コメントをいただきました。
私たちより「ひと足」お先に、認知症になられた方、近くで支えているご家族からのメッセージを見てみませんか？



前向きな気持ち

なんでも 自力で 頑ばる!!

やれる事は 自分でする!!



支達

人との信頼

認知症ポジティブという考え方

認知症に対して、多くの人は「絶対に認知症になりたくない」「認知症になったら他人に知られたくない」と、まだまだネガティブに捉えています。しかし、日本人の場合、65歳以上では5人に一人、85歳以上では3人に一人が認知症になるとのデータがあります。いわば、認知症は“長寿の勲章”ともいえます。

「認知症になるくらい、長生きできてよかった」とポジティブに捉えて、周囲の人に「私は認知症になっちゃったから支えてね。お願い」と、気軽に言える立川市を目指しています。

認知症基本法って？

正式名称は「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」といい、2023年6月に可決され2024年1月に施行されました。認知症基本法の目的は“認知症の人を含めたすべての国民が、人格と個性を尊重して支え合う共生社会を実現する”としています。



孤立してしまう 外分との接触が大切かとも見います。



オレンジドア@たちかわ
実際の様子写真

認知症の方でも買い物しやすい環境にして欲しい（セルフレジは、解りにくい、やりにくいので従業員を配置して欲しいです）

認知症の人は、見た目では、
わからない事が多いので
「何かマークのような物があるといいと思います。

当事者や家族が集まる場、オンジドアのような会を、もっと頻繁に開く。

不安になったら、仲間と会って、経験を聞く



気軽に相談できる専門家

立川市“認知症普及啓発月間”
～認知症を理解して 共に生きていこう～

ひろげよう地域のオレンジのたちか わ キャンペーン

1994年「国際アルツハイマー病協会」（ADI）は、世界保健機関（WHO）と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定しました。また、日本でも2024年1月に施行された「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」において、広く認知症についての関心と理解を深めるために、毎年9月21日を「認知症の日」、9月を「認知症月間」と定めています。

立川市でも、7月から9月を“認知症普及啓発月間”として、認知症を理解して共に生きていこうというテーマのもと、下記のような事業を実施しています。

認知症サポーター養成講座

立川市在住・在勤・在学の方へ実施しています。認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し認知症の方や家族を温かく見守る応援者です。

認知症サポーターステップアップ講座

認知症サポーター養成講座を受講し、立川市でのチームオレンジ活動をめざしている方（認知症の方や家族を支援したい、何か人の役にたちたい、地域で活動したい・ボランティアをしたい）を対象とした講座です。

高齢政策課認知症対策係
☎042-523-2111
内線1482

各地域包括支援センター 福祉相談センター
P32参照

認知症パネル展 中央図書館展示 各地区図書館展示

- 立川市役所（泉町1156-9）
  『認知症パネル展』
- 中央図書館（曙町2-36-2）
  『認知症啓発展示』
- 各地区図書館（市内の地域図書館）
  『認知症にやさしい図書館』
  『認知症を知る』

展示会の様子を紹介します♪
市のホームページにはさらに詳細を掲載していますので、そちらも二次元コードからご覧ください







●認知症サポーター養成講座

認知症の方とその家族を支え、誰もが暮らしやすい地域となるように、認知症サポーター養成講座を開催しています。対象は団体・小中学校・企業などです。受講者には、認知症サポーターの証である認知症サポーターカードを差し上げます。受講したい方は市のホームページに開催予定を掲載していますので、二次元コードよりご確認ください。

開催に関するご相談は、地域包括支援センターまでご連絡ください。

※受講料は無料です。（企業などはテキスト代がかかります）

また、全ての市立小学校の4年次を対象に、講座を実施しています。「認知症になっても、そうでない人も、ともに暮らせるまちづくり」の実現に向けて、地域で支え合う力が高まることを目指しています。

高齢政策課認知症対策係
☎042-523-2111
内線1482

各地域包括支援センター 福祉相談センター
P32参照

小学校での認知症サポーター養成講座風景



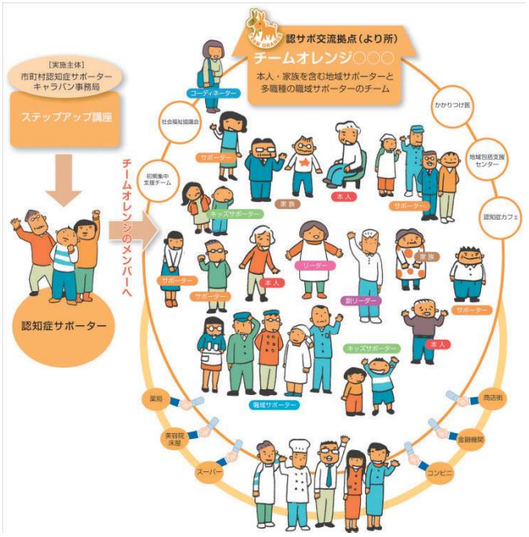


受講後、小学生たちがリーフレットを作成!



認知症サポーターカード

●チームオレンジ



イメージ図出典：全国キャラバン・メイト連絡協議会

「チームオレンジ」とは、認知症と思われる初期の段階から、心理面・生活面の支援として、認知症の方の悩みや家族の身近な生活支援ニーズ等と認知症サポーター（基本となる認知症サポーター養成講座に加え、ステップアップ講座を受講した方）を中心とした支援者をつなぐ仕組みです。

認知症の方もメンバーとして参加します。認知症サポーターが新たに力をふるう場として期待されています。

認知症サポーターの任意性の活動を尊重しつつ、認知症の方や家族の支援ニーズと認知症サポーターを中心とした支援をつなぎ、認知症になっても安心して暮らし続けられる地域作りの具体的な活動になります。

各地域包括支援センター 福祉相談センター
P32参照