

認知症とともに生きる希望宣言

一足先に認知症になった 私たちからすべての人たちへ

1. 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。
2. 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。
3. 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。
4. 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。
5. 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを、一緒につくっていきます。

この希望宣言は、認知症とともに暮らす本人一人ひとりが、体験と思いを言葉にし、それらを寄せ合って生まれたものです。この宣言をスタートに、今とこれからを、よりよく生きる人の輪が広がることを願っています。

(一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループ、2018年)

→ 当事者団体の紹介

一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループ

活動目的 認知症とともに生きる人が、希望と尊厳をもって暮らし続けることができ、社会の一員としてさまざまな社会領域に参画・活動することを通じて、よりよい社会をつくりだしていくこと。



公益社団法人認知症の人と家族の会

活動紹介 1980年結成、全国47都道府県に支部があり、認知症の本人、家族、専門職など9,100人の会員が励ましあい、助けあって『認知症になっても安心して暮らせる社会』を目指しています。



表紙写真説明

「カヌー作りの実現が、認知症とともに生きる力に」

子どもの頃から「カヌーを作りたい」という夢がありました。ある日、同じ診断を受けた仲間たちとつくったグループ「山陰ど真ん中」で、今も設計図を持っていると話したところ、「一緒に作ろう」と声が上がり、カヌー作りが始まりました。自分たちで材料のベニヤ板を切断し、張り付ける作業を重ね、たくさんの仲間の協力を得て、2年がかりで完成しました。

中海で行った進水式には、隣県の認知症の方や行政の方も参加し、みんなで完成を祝うことができました。

診断を受けて落ち込んでいた時期もありましたが、仲間の存在や、関わってくれる専門職・地域の方々の支えが、「認知症とともに生きる力」になりました。

本人グループ山陰ど真ん中とその仲間たち

各地域で認知症の人とともに 地域活動が行われています



花火を作って打ち上げ
(長野県上田市)

地域の仲間と野菜づくり
いわくら農園倶楽部(京都市左京区)



認知症月間等に係る普及啓発資材検討委員会

9月の認知症月間(世界アルツハイマー月間)に向けて、認知症のご本人・ご家族を交えた検討委員会で、啓発ポスター・リーフレットを作成しました。

〔構成員〕
日本認知症本人ワーキンググループ
認知症の人と家族の会(委員会事務局)
さいたま市、京都市
厚生労働省

9月21日は



「認知症の日」

世界アルツハイマーデー [令和7年度版]

あなたの地域で
認知症とともに
いきいきと暮らす



制作：認知症月間等に係る普及啓発資材検討委員会

写真：カヌー作りの実現が、認知症とともに生きる力に(本人グループ山陰ど真ん中とその仲間たち)

認知症とともに いきいきと暮らす 地域を目指して

認知症の診断後も、地域や社会とのつながりを持ちながら、これまでどおりの生活をしている認知症の人が多くいます。また、認知症の人やその家族とともに過ごすことで、認知症に対する見方が変わり、地域でともに暮らす仲間として認知症の人と接することができる「新しい認知症観」をもつ人が増えてきています。

認知症の人 自分らしい暮らしを 続けることにチャレンジしよう

診断されて18年たちますが、暮らしの中に目標を定めて、日々工夫を重ねてきました。目標に向かってともに動いてくれる仲間を見つけることもとても大切です。自ら考え続けて、自分らしい暮らしをおくことにチャレンジしていったほしいです。



家 族

やさしい一言で気持ちが楽に

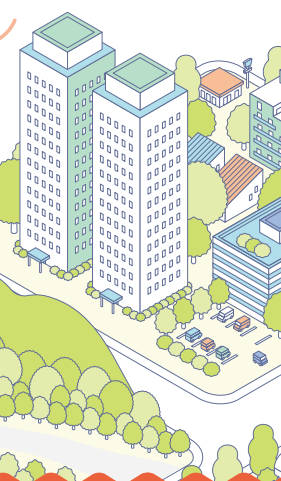
夫が認知症の診断を受けショックでした。夫は何もできなくなってしまうと思いました。また、周囲からの認知症への誤解や偏見を受けるのではないかと心配しました。

夫の異変に気づいた近所の人々が訪ねてくださり「何かあれば力になるからね」とやさしく声をかけてくれました。思い切って相談すると肩の力が抜け楽になりました。

地域の人 いつまでも、先生はせんせい

趣味教室の先生の指導内容に分からないことが増えてきたなあと感じていた時に、先生が認知症と診断されたことを知りました。

生徒は全員、先生がいるその教室が大好きで、先生に続けてほしくて、生徒の私たちがサポートをしながら教室は継続しています。先生もいきいきと教えてくださっています。



新しい認知症観とは

認知症になってからも、一人ひとりが個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望をもって自分らしく暮らし続けることができるという考え方です。

9月21日は認知症の日（世界アルツハイマーデー）

「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されたことにより、2024年から毎年9月が「認知症月間」、9月21日が「認知症の日」と定められました。

また、国際アルツハイマー病協会（ADI）は、1994年の国際会議で世界保健機関（WHO）の後援を得て、9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、以降はこの日を中心に認知症の啓発を実施しています。

「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が制定され、全国の自治体で、新しい認知症観に基づく取り組みがすすめられています。



「認知症基本法」の
ダウンロードはこちら