

# 令和 8 年度版 認知症ガイドブックの 改訂方針（意見照会）

## 改訂スケジュール

年月	内容
令和 7 年10月	改訂内容の検討
令和 8 年 1 月	改訂案を認知症専門部会へ提示、意見集約
3 月	在宅療養推進協議会に報告
4 月	発行

令和 7 年10月31日  
高 齢 者 支 援 課

# 認知症ガイドブックの改訂方針

目的	練馬区における認知症ケアパス（認知症の人の状態に応じた適切なサービス提供の流れ）や相談機関、支援サービス等を分かりやすく示し、認知症とともに安心して暮らせる方策について啓発を図る。
発行部数 (予定)	8,000部
仕様	A4 カラー 20ページ
改訂	平成27年度初版 令和2年度から毎年改訂
おもな配布場所	地域包括支援センター、区役所アトリウム、医師会、薬剤師会など
おもな活用例	介護学べるサロン、認知症サポーター養成講座など区民向けの催し、認知症カフェの談話、もの忘れ検診対象者への配布
改訂の方針	認知症を自分事としてとらえ、認知症になっても地域で皆とともに暮らしていける（＝共生社会）という「新しい認知症観」を普及するため、認知ご本人やご家族のメッセージを掲載する。 記載内容に大きな変更はなし。

## わたしのまちで、わたしらしく

認知症のある人も、家族も、だれもが「わたしらしく」いられるには、どうしたらいいのでしょうか。

認知症があっても、その人らしく過ごせること。  
周りの人も、安心して寄り添えること。

まずは、認知症のある人やご家族の声や思いを「聴くこと」から始めませんか？  
わたしたちにできることが見つかるかもしれません。

### 一足先に認知症になった私からすべての人たちへ

同じことを何度言っ  
ても家族に何度聞いて  
も嫌な顔をしないで

前みて  
いきましよう  
なん才になっても

考えていることが  
思うように  
伝わらないけど  
しっかり  
聞いてほしい

90すぎたら忘れるの  
があたりまえ  
忘れるのはこわくない  
みんなが助けてくれるから

### 家族の介護を経験した私から、すべての人たちへ

父が亡くなって  
4年になりますが、  
今となってはいい思い出しか  
思い出せません。  
私が実家を訪れると、  
5分おきに  
「おっ！来てくれたのか」  
とよこんでくれました。

本人の気持ちに  
できるだけ  
よりそってあげること  
そして小さなことでも  
ほめてあげること  
一緒になって喜んであげること

自分を大事にしましょう。  
無理をしすぎず、  
心と体を労わることを  
忘れないでください。

もう、思いもつかない事をやってくれたり、  
急に大声でどなられたり…日々母親と戦っています。  
が、時々、母として、言ってくれる言葉。  
おもしろい事を言って  
お腹をかかえて二人で大笑いすることもあります。  
大変だけど、ずーっとは続かない生活。  
自分が息抜きできて、笑顔が出るうちは、  
一緒に戦って笑って  
すごしたいと思っています。

## まちの中の、あたたかなひとこま

それぞれの声に耳を傾けると、日々の暮らしの中にある、たくさんの「わたらしさ」が見えてきます。

練馬区では、認知症のある人・家族の声や希望、願いを聞くため、本人ミーティング(p6)を開催しています。  
ここでは、本人ミーティングの場での心温まる一場面を紹介します。

### 心に灯る、ひとつの願い

セタの短冊に本人の願いがありました。

「みんなが元気でいられますように」  
「ほけませんように」  
「宝くじがあたりますように」

それぞれの願いが、色とりどりの紙に綴られていきます。  
その中に、ひときわ静かな短冊がありました。

「願いなんて、ないです」と話していたA子さんのものです。  
けれど、そこにはしっかりした文字で、こう書かれていました。

「又、主人と会いたいです」

その言葉に、場の空気がふっとやわらぎ、みんなでしみじみと感じ入りました。

いつも本人ミーティングに向かう道すがら、  
「なんだかわからなくなってきちゃった」と不安を口にしていたA子さん。  
そんな彼女の心の奥に、こんな希望があるなんて。

きっと、優しいご主人だったのでしょね。  
私たち、地域包括支援センターも、すぐそばにいます。  
なんでもお話しください。

「チームオレンジの頼れる仲間になりたいな」

それが、私たちのセタの願いとなりました。

また主人に  
会いたいです



▲本人ミーティングの様子

～地域包括支援センター職員の声～

認知症のある方にも、みんなと同じように「願い」があります。  
自分の希望や思いを、気負わず、気軽に話していただけるよう、  
本音を語りやすい雰囲気づくりを心がけています。

その方の思いや願いに丁寧に耳を傾けることは、  
「その人らしさ」や「尊厳」を大切にすることにつながると感じています。