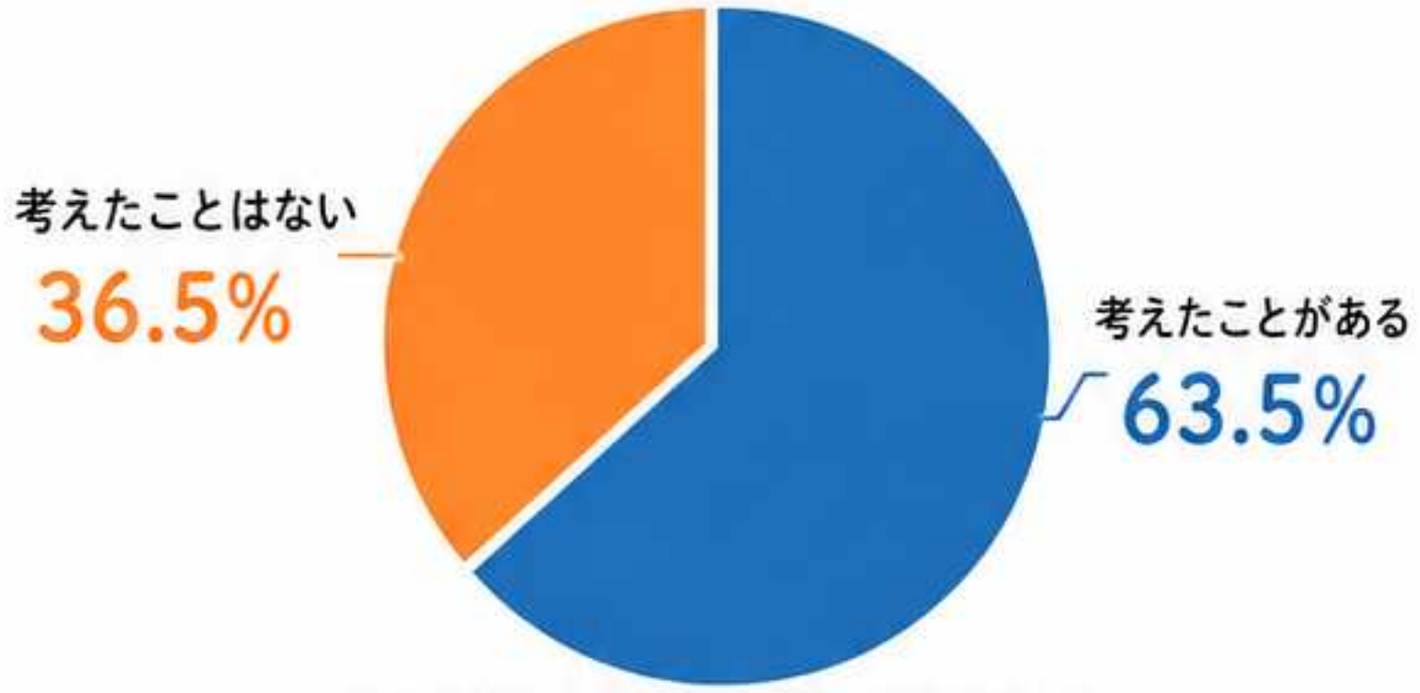
認知症に備える

知っていますか？ 愛媛県民の認知症へのホンネ

今までに自身や家族が認知症になった時にどうしたらいいのか考えたことがあるか



出典：「認知症に関する意識調査」調査結果より

愛媛県民の意識調査によると、
63.5%の方が
「自身や家族が認知症になった時のことを考えたことがある」と答えています。



しかし、同時に多くの方がこのような「具体的な不安」を抱えています。

- 家族に身体的・精神的負担をかけてしまうのではないか
- 買い物や料理、運転など、これまでできていたことができなくなるのではないか
- 家族や思い出を忘れてしまうのでは
- 帰り道がわからなくなるのでは

誰もが抱くこの不安。だからこそ、すこやかな体をつくる「**体の備え**」と、
安心を支える「**心の備え**」の2つを、今から少しずつ始めてみませんか？

認知症への備え

自分らしく暮らし続けるために、今できること

1. 体の備え

健康的に自分らしく暮らすための生活習慣



適度な運動



適切な栄養



知的活動



社会参加

2. 心の備え

「おや？」と思ったときの安心の道しるべ



相談先を知っておく



家族や周囲と話しておく

一人で抱え込まず、身近な窓口へご相談ください。

愛媛県

令和8年9月

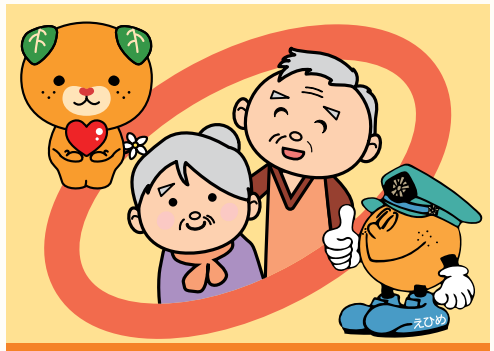
認知症高齢者等の見守りネットワーク

認知症の人ができるだけ行方不明にならないために、予防できることがあります。
地域で、ご家族で、できることからはじめましょう。

● 各市町では、徘徊SOSネットワークの整備や、民間企業等と見守り体制を構築しています。

このステッカーを貼っているところは、
高齢者の見守りに協力している機関です。

（これ以外にも、オリジナルステッカーを活用している市町もあります）



見守りの例

（以下のような、日常と異なる不審な点があった際、地域包括支援センターへ連絡が入ります）

- 新聞・郵便・宅配・牛乳などがたまっている
- 洗濯物が干されたまま
- 最近顔を見せない
- お金を払わず店内の物を食べる（持って帰る）
- 窓、カーテン、雨戸が閉まったまま
- 屋内の電灯がついたまま（消えたまま）
- 話したことや約束したことを忘れる
- 物がなくなったと頻繁に言う　等

● 県では、高齢者の見守り、行方不明者の捜索等に関して、関係機関等における取り組みの一助となるようガイドラインを作成しています。



～ お 願 い ～

● 行方不明となるおそれのある方について、次のような取り組みで、速やかな発見につながる可能性が高くなります。



● 行方不明と分かった時点で、
「迷わず！」
「なるべく早く！」
「地元の所轄警察署へ一報を」入れる

● 事前登録（各市町へご相談ください）
万が一に備えて、最近の写真を撮っておく　等

● 持ち物への氏名記入

● 義歯への氏名記入（歯科医師へご相談ください）

愛媛県

「認知症」へのまなざしを、新しく。

「認知症基本法」のもと、私たちは今、ともに生きる新しい時代を歩んでいます。

● 呼び名が変わる、意識が変わる

平成16年（2004年）～
「痴呆」から「認知症」へ

▶

令和６年（2024年）～
共生社会の実現へ

時代の変化とともに、私たちは一歩ずつ、その人らしさを尊重する社会へと進んできました。
単に「保護される対象」ではなく、尊厳を持って希望とともに暮らす「共生社会」の実現が始まっています。

あなたの中の「認知症観」、アップデートされていますか?

制度や言葉の先を行く、さらなる「意識のアップデート」が求められています。

古い認知症観（これまでの思い込み）	新しい認知症観（これからの共生社会）
① 他人ごと、なりたくない、目をそらす、先送り	① わがこと、お互いさま、向き合う、備える
② 認知症だと何にもわからない、できなくなる	② やりたいこと、できることが豊富にある
③ 本人は話せない／声を聞かない	③ 本人は発言できる／声を聴く
④ おかしな言動で周りが困る	④ 本人が一番困っている。本人なりの意味がある
⑤ 危険回避重視、過剰制限はやむを得ない	⑤ あたりまえ（人権）重視。自由と安全のバランス
⑥ 周囲が決める	⑥ 本人が決める（決められるように支援）
⑦ 本人は支援される側、負担の存在	⑦ 本人は支え手でもある。経験者として大切な存在
⑧ 地域で暮らすのは無理	⑧ 地域の一員としてともに暮らす＊施設入所後も
⑨ 認知症は恥ずかしい、隠す	⑨ 認知症でも自分は自分、自然体でオープンに
⑩ 暗い、萎縮、あきらめ、絶望的	⑩ 楽しい、のびのび、あきらめず、希望がある

＊本人の希望や状態に応じて、どこで暮らすか、いつでも選べることが大切です。

認知症になったからといって、その人の人生が終わるわけではありません。
私たちの少しの理解と、いつもの「お互いさま」の姿勢が、
誰もが安心して自分らしく暮らせる温かい愛媛をつくります。

愛媛県

令和8年9月