

自分らしく生きる。

認知症になっても、人とのつながりを持ち続けることは、自分らしく暮らすための大切な支えになります。今回は、認知症とともに暮らす方の声を紹介するとともに、地域で気軽につながることのできる「認知症カフェ」を紹介します。



認知症は、身近なことです

認知症の方やその家族を取り巻く状況は、私たち一人一人に関わる身近なものとなっています。数字から、本市の現状を見てみましょう。

本市の令和8年7月末現在の65歳以上人口は804

5人で高齢化率は44・4%となっています。
また、65歳以上の要介護認定者1360人のうち、認知症高齢者日常生活自立度ランクII以上の方は928人で、65歳以上の要介護認定者数の68・2%を占めています。

人とのつながりが、自分らしい暮らしを支えます

認知症は、決して特別なものではなく、誰にでも起こり得る身近なものです。認知

症になっても、家族や友人、地域の人とのつながりを持ちながら、自分らしく暮らし続けることが大切です。

また、周囲の人も、認知症を他人事ではなく、一人一人が「自分にも関わること」として理解し、関心を持つことが求められます。

まずは認知症を正しく理解し、偏見を持たずに温かく見守ることが認知症の方やその家族の支えとなります。次のページでは、気軽に認知症について相談できる、認知症カフェを紹介しています。

枕崎市の高齢化率・認知症の方の現状（令和8年7月末現在）

高齢化率

本市の高齢化率は

44.4%

市民の約2人に1人が65歳以上となっています。

65歳以上の要介護認定者数

65歳以上の要介護認定者数

1,360人

※介護や支援が必要な方

認知症のある方の状況

認知症高齢者日常生活自立度ランクII※以上の方は

928人

65歳以上の要介護認定者数の68.2%

※認知症高齢者日常生活自立度ランクII以上：日常生活に支障を来すような症状などがみられ、何らかの見守りが必要な状態。

一人で抱え込まず、誰かに相談してほしいです。

89歳の認知症の母を支える松野下さん



歌と猫、韓国ドラマが大好きなお母さま。好きな歌手のコンサートへ足を運んだことも、大切な思い出の一つです。認知症になった今も、好きなものを楽しむ気持ちは変わりません。

母が認知症になって2、3年になります。同じことを繰り返すなどの変化が増え、「何かおかしい」と感じるようになりました。当時は誰に相談したらいいか分からず、母も病院に行きたがらなかったため、一人で悩んでいました。最終的にケアマネジャー（介護支援専門員）さんに相談し、認知症と分かったときは「自分が支えていくしかない」と思いました。認知症になっても、猫やテレビ、歌が好きなことは変わりません。母らしさは今も変わらないと感じています。当時、認知症カフェのような、同じ悩みを抱える人や家族と話せる場所を知っていたら、私も行きたかったです。今悩んでいる方は、一人で抱え込まず、早めに誰かに相談してほしいと思います。

一人で悩まないで。つながれる場所があります

人と話すこと、一緒に笑うこと、誰かと同じ時間を過ごすこと。そんな日々のつながりは、認知症になっても自分らしく暮らしていくための大切な支えになります。認知症の方やその家族をはじめ、社会の中で孤立しがちな人が集いつながりを感じられる居場所づくりが求められています。

認知症カフェへ行ってみませんか？

認知症カフェとは、認知症の方やその家族、医療や介護の専門職、地域の人など、誰もが気軽に参加できる「集いの場」です。認知症の方や家族同士が日頃の悩みや不安、ケアの方法などについて情報交換したり、医療・介護の専門職に相談したりすることもできます。ぜひ気軽にお立ち寄りください。

認知症カフェ開催場所

小規模多機能型居宅介護支援事業所 愛

住吉町14 Tel73-5055

9/16(水)、11/10(火)、1/13(水)、3/16(火)

午前10時開始(午前中で終了)※変更する場合があります。

看多機ほ一む かるん

桜山町249 Tel080-4206-7161

毎月第3金曜日：午前10時～11時

小規模多機能型居宅介護支援事業所 花渡川

中央町219 Tel76-5733

※9月から再開します

第4日曜日 午前10時～12時

てげてげカフェ

てげてげ広場を開催している公民館で実施しています。

日時・公民館は、毎回異なります。

詳細は、地域包括支援センター(Tel73-5131)までお問い合わせください。

認知症ケアパスをご存知ですか？

認知症について不安や悩みを感じたとき、一人や家族だけで抱え込む必要はありません。

市では、認知症の状態に応じて、いつ、どこで、どのような医療・介護などのサービスを利用できるのかをまとめた「認知症ケアパス」を作成しています。相談先や地域の医療・介護・福祉に関する情報も掲載しています。右の2次元コードよりアクセスできます。



▲認知症ケアパス