

(様式第4号)

上田市認知症高齢者等支援ネットワーク協議会 会議概要

1 審議会名	上田市認知症高齢者等支援ネットワーク協議会
2 日時	令和8年7月6日 午前1時00分から午前2時30分まで
3 会場	市役所3階会議室
4 出席者	飯島会長、前田副会長、宇佐美委員、内河委員、遠藤委員、北沢委員、小池委員、佐藤 太樹委員、佐藤 正委員、杉浦委員、杉本委員、龍野委員、田中委員、西澤委員、宮入委員、向井委員、横沢委員
5 市側出席者	長田福祉部長、西澤高齢者介護課長、片山高齢者支援担当係長、小林主任、佐々木主任、認知症地域支援推進員（石原作業療法士、中村看護師、召田保健師）
6 公開・非公開	☒ 公開 ・ ☐ 一部公開 ・ ☐ 非公開
7 傍聴者	1人 記者 0人
8 会議概要作成年月日	令和8年7月14日

協 議 事 項 等

1 開 会（高齢者支援担当係長）

2 あいさつ（長田部長）

3 協議事項

【(1) 認知症施策推進計画（案）について】

（事務局）

○P1～6について 「認知症施策推進計画（案）」内容について説明

（委 員）

・都市宣言の4つの柱の2つ目、「認知症の人を」の「の」が抜けている

（事務局）

・記載ミスでした。「の」を追加します。

（事務局）

・「第1節 計画について」の校正として、目的→国の方向性→計画の位置づけ→計画期間 の順となっているがこの順番のままで良いか。

（委 員）

・特に違和感はないと思う。しかし認知症基本法の一つの重要な点として、新しい認知症観を「国民一人一人」が意識することが重要だと感じる。基本法の目的の一つとして、「国民“一人一人”」が意識することが大切なことについて強調してほしい。

（委 員）

・目的に宣言がつながっているのは良い。当事者やパートナーの声を聞いていても、ともに“より良く”生きていく、という思いが伝わってくる。そのため計画の目的の中に、「よりよく」という言葉が入ると、これからの先のことを考えられるきっかけになるのではないか。

（事務局）

・入れていきたい。

（委 員）

・市では2022年から健康づくり条例が始まっているため、ここの整合性も考慮して認知症施策推進計画を作っていくのが良いと思う。また認知症であっても、障がいをもっていても誰もが皆、共生社会の実現を目指したまちづくりの推進につながるような計画にしていきたい。

（事務局）

・市で策定している他の条例も踏まえて計画を検討していきたい。

4 認知症本人大使「希望大使」との懇談

認知症本人大使「希望大使」春原 治子様、パートナー 櫻井 記子様より

- ・ 診断を受けてから9年以上たつが、たくさんの活動をしてきた
- ・ 近所の方が気にかけてくれており、話し相手になってくれてありがたく感じている。
- ・ 認知症になる前から地域での活動があった。そのため認知症になった後に認知症になったことを伝えると、忘れないようメモを残してくれたり、声をかけてつながりをもちつづけてくれたのが助かった。認知症になる前からの仲間づくりは大切。
- ・ 地域の仲間は、私が活動しやすいようさりげなく心配をしてくれていた。
- ・ 約束を忘れて迷惑をかけたくないから、地域の人に認知症であることを伝え、何かあったら助けてね、と伝えた。忘れることは悪いことじゃない。
- ・ 主治医からも、認知症になっても今までとお暮らしして、地域活動も今まで通り続けましょう。と言われた。
- ・ 認知症になっても自分自身は変わらない。今できることを楽しみながら、希望をもって過ごしている。
- ・ 認知症になって言葉が出にくくなっても、人を想う気持ちや考える力は変わらずに残り続けている。
- ・ 認知症になっても、普段の生活ができること、友達と話して交流することができ続けるのが幸せ
- ・ 認知症を意識して生活はしていない
- ・ 困ったことがあったら、困ったと仲間や地域の方に助けてというから大丈夫。安心して生活している。

5 その他

今後のスケジュールについて

6 閉会

上田市認知症施策推進計画(案)

	頁
はじめに	2
「認知症とともに生きるまち・うえだ 希望都市」宣言(令和7年 7 月1日)	
第 1 節 計画について	3
1 計画策定の背景	3
(1) 計画の目的	3
(2) 国の認知症施策の方向性	3
(3) 計画の位置づけ	4
(4) 計画期間	4
2 計画策定の体制・計画策定までの歩み	4
3 これまでに聞いた皆さんの声	6
4 上田市の認知症をとりまく状況	7
(1) 市内認知症高齢者の状況	7
ア 認知症高齢者数の見通し	7
イ 高齢者へのアンケート調査の結果	7
第 2 節 目指すすがたと目標	9
1 基本理念と基本方針	9
(1) 目指すすがた	9
(2) 基本的な考え方	9
(3) 宣言文4つの具現化への取組 ～都市宣言の実現を目指して～	10
第 3 節 資料	19
1 上田市認知症施策推進ネットワーク協議会について	19
2 共生社会の実現を推進するための認知症基本法	20

※ この計画では、認知症の人のことを「認知症の本人」あるいは単に「本人」と表記しています。ただし、法令等の用語を引用する際には「認知症の人」と表記していることがあります。

はじめに

上田市は、令和 7 年 7 月 1 日に『認知症とともに生きるまち・うえだ 希望都市』を宣言しました。

※ 都市宣言とは・・・未来に向けて上田市をより住みやすく、魅力あるまちにするため、特に重視しなければならない取り組みを市民・事業者・市を挙げて進めていこうという決意と基本方針を明らかにするものです。

認知症とともに生きるまち・うえだ 希望都市宣言

認知症は自分や周りの大切な人を含め、誰もがなりうる身近なものとなっています。

上田市では、認知症になっても住み慣れた地域で生きがいと希望をもち、意思と権利が大切にされ、安心して私らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指しています。

私たち上田市民一人一人は、認知症を自分ごととしてとらえ、認知症の人や認知症について正しく理解し、備え、誰もが暮らしやすいまちづくりを進めるため、ここに「認知症とともに生きるまち・うえだ 希望都市」を宣言します。

私たち上田市民一人一人は、

- 1 誰もがどんな状態であっても自分の思いを大切にし、希望をもって私らしく歩みます
- 1 認知症人を正しく理解し、子どもから大人まで立場を越えてつながり、ともに歩みます
- 1 ずくをだし、集い・笑い・よく動き、食に気をつけ誰もが認知症に備えます
- 1 認知症を誰もが自分ごととしてとらえ、互いを尊重し、支え合い、安心して暮らせるまちをともにつくります

令和 7 年 7 月 1 日

上田市長 土屋陽一

第1節 計画について

1 計画策定の背景

(1) 計画の目的

上田市では、認知症になっても住み慣れた地域で生きがいと希望をもち、意思と権利が大切にされ、安心して私らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指し、令和7年7月1日に「認知症とともに生きるまち・うえた 希望都市」(以下「都市宣言」という。)を宣言しました。

上田市認知症施策推進計画(以下「推進計画」という。)を都市宣言の実施計画に位置付け、認知症施策を総合的かつ計画的に推進し、都市宣言にある4つの宣言の具現化を図るため策定します。

(2) 国の認知症施策の方向性

ア 共生社会の実現を推進するための認知症基本法

急速に高齢化が進む中、認知症の人の増加を見据え、令和5年(2023年)に、「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」(以下「認知症基本法」という。)が成立し、令和6年1月に施行されました。

認知症基本法全文はこちら→

QR
コード

イ 認知症施策推進基本計画

認知症基本法第11条に基づく国の認知症施策の基本計画として、令和6年12月に「認知症施策推進基本計画」が策定されました。

(ア) 「認知症施策推進基本計画」の主なポイント

- 認知症基本法に明記された「共生社会の実現」を目指す。
- 認知症の本人の声を尊重し、「新しい認知症観」に基づき施策を推進する。

「新しい認知症観」とは

認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人一人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。

(イ) 基本的な方向性



認知症予防教室の様子

(3) 計画の位置づけ

この計画は、共生社会の実現を推進するための認知症基本法第13条第1項に基づく市町村認知症施策推進計画となるものです。

また、認知症施策を総合的かつ計画的に推進していくため、上田市高齢者福祉総合計画（以下「総合計画」という。）と一体的に策定します。

(4) 計画期間

この計画は、総合計画と計画期間を合わせ、令和9(2027)年4月1日から令和11(2029)年3月31日までの3年間を計画期間とし、3年ごとに見直しを行います。

2 計画策定の体制・計画策定までの歩み

本計画の策定にあたっては、学識経験者や保健医療、福祉関係者等20名の委員で構成される「上田市認知症高齢者支援ネットワーク協議会」に策定を諮問し、計画(案)を答申いただきました。

この協議会では、協議の場へ、認知症本人大使「希望大使」の春原 治子^{すのはら はるこ}さんにもご出席いただき、自らの体験をお話いただくとともに、本人視点からのご意見をいただきました。

また、認知症当事者やパートナーが集い語り合う「本人ミーティングうえだ」や、認知症の方の“やってみたい！”を共にかなえる「カンガルーの会」で意見聴取するなど、認知症の本人やそのご家族、パートナー等にも策定に参画していただきました。

また、パブリックコメントも実施し、ご意見を検討・反映し、策定しました。

◎ 都市宣言から計画策定までの歩み

開催日	会 議	検討事項等
令和5年 3月	上田市議会 令和5年3月定例会	認知症でも希望が持てる条例など作成提案あり。
令和5年 7月6日	令和5年度第1回 認知症高齢者等支援ネットワーク協議会	上田市版認知症希望宣言・条例の制定について検討
令和6年 1月16日	認知症高齢者等支援ネットワーク協議会 検討委員会（検討部会）	「上田市認知症希望条例・宣言等について」今後の方向性
令和6年 2月7日	令和5年度第2回 認知症高齢者等支援ネットワーク協議会	認知症希望宣言（仮称）」について
令和6年 8月30日	令和6年度第1回 認知症高齢者等支援ネットワーク協議会	市長から諮問
令和6年9月 ～10月中旬	意見聴取	本人ミーティング アルツハイマーデーイベント
	認知症に関するアンケートの実施	アンケート 3,000人程度
令和6年 12月24日	令和6年度第2回 認知症高齢者等支援ネットワーク協議会	当事者（希望大使）の声を聴く・アンケート結果報告
令和7年 1月28日	令和6年度第3回 認知症高齢者等支援ネットワーク協議会	素案作成・名称決定
令和7年 2月17日	令和6年度第4回 認知症高齢者等支援ネットワーク協議会	素案協議
令和7年3月 5日～4月4日	市民意見募集（パブリックコメント）	

開催日	会 議	検討事項等
令和 7 年 4 月 18 日	令和 7 年度第 1 回 認知症高齢者等支援ネットワーク協議会	宣言案決定
令和 7 年 4 月 28 日	令和 7 年度第 2 回 認知症高齢者等支援ネットワーク協議会	市長へ答申
令和 7 年 6 月	上田市議会 令和 7 年 6 月定例会	上程 宣言の議決
令和 7 年 7 月 1 日	都市宣言	認知症とともに生きるまち・うえだ 希望都市宣言
令和 7 年 9 月 28 日	認知症の日 希望宣言披露イベント	認知症本人大使「希望大使」と一緒に 語ろう ステージ発表等
令和 8 年 5 月 28 日	令和 8 年度第 1 回 上田市認知症等ネットワーク協議会	諮問：認知症施策推進計画(案)策定 策定スケジュール確認
令和 8 年 7 月 6 日	令和 8 年度第 2 回 上田市認知症等ネットワーク協議会	素案協議 当事者の声を聴く：認知症本人大使 春原治子さん参加
令和 8 年 7 月 8 日	本人ミーティング、カンガルーの会	当事者の声を聴く
令和 8 年 7 月 24 日	令和 8 年度第 3 回 上田市認知症等ネットワーク協議会	素案協議
令和 8 年 8 月 3 日	令和 8 年度第 4 回 上田市認知症等ネットワーク協議会	素案協議
令和 8 年 9 月 24 日～ 10 月 23 日	市民意見募集(パブリックコメント)	
令和 9 年 1 月 26 日	令和 8 年度第 5 回 上田市認知症等ネットワーク協議会	市長へ 認知症施策推進計画(案)答 申

3 これまでに聴いたみなさんの声(一部)

～本人ミーティング等からの意見～

本人の気持ち

暮らしに変化がない
ので自覚できない

迷子になっていきあった人に道を
聞いたら親切にしてもらった。
上田市は住みやすいところだ

自治会や地域に出ても自ら自分が
認知症であることは伝えない、
特別に認知症ということ
を知らせるほどでもない

褒められるのはいつ
になっても嬉しい

クイズにはまっている。
できるだけ考えるのが
楽しい

認知症のこだわらず生活したい。
今まで通り近所づきあいや生活を「自分」とし
て「平常」でいたい。

温泉でしか会えない風呂
友に会うのが楽しい

自分の役割が何か
分からない

文化祭のようなことをやりたい。
自分で作った作品をみせあいたい

自分自身にいら立って
しまう

パートナーの気持ち

オレンジカフェに行ったら、いろいろな人と
つながる「きっかけ」になった

自分が趣味をもってニコニコ
過ごすことが大事

そのままを認めるようにしたら
楽になった

薬や治療について
知りたい

できることに着目し、
感謝を伝える

漠然と先のことが心配

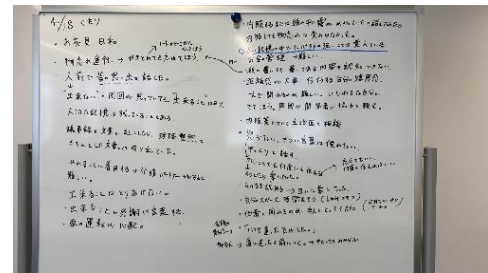
自分が知識を学ぶことで、他者に
やさしく関われるようになった

認知症は外見から
分かりにくいので、誤
解されやすい

車がないと生活が大変。
家に閉じこもりがちになっ
てしまう

介護が始まり 5 年。今は向き合
えてこのまま長生きしてほしい
と思えるようになった

本人ミーティングでの記録



項目	本人発言
普段の生活	・できなくなったことを自分が理解できると対処できるようになる。
	・新聞を毎日読む、斜面を書きだして読み返している
	・近所を散歩していたら迷子になった。行きあった人に道を聞いたら親切に対応してくれて上田市は住みやすいと思った
	・仕事もそうだったが、苦勞からの発見はたくさんあった
	・自治会や地域に出ても自ら自分が認知症であることは伝えない、特別に認知症ということを知らせるほどでもない
	・本人ミーティングに来ると安心する。気を遣わず話せて、全てを受け入れてもらえる感じがする
	・今までの暮らしは変わっていないので認知症を自覚できない。健診で指摘されたので認知症と意識できたが指摘されなければ知ることはなかった
	・「また～したの」の「また」といわれるのがつらい
	・新しい事を覚えること、書くことが苦手になった。マスクをつけていると顔が覚えづらい
	・短時間前のことを思い出せないと、自分自身に苛立ち声が大きくなってしまう
	・医師や看護師と仲良くして、賢い患者になることを意識している
	・音楽を聴く事で気持ちが和らぐので、もやもやしているときは音楽を聴くようにしている
楽しみ	・元美容師。息子のヘアカットをした「幸せだ」言ってもらえて、こちらが嬉しくなった
	・温泉でしか顔を合わせない風呂友がいる。風呂友に会えるのが嬉しい
	・本人ミーティングで毎月同じ人に会えるのは嬉しいし、刺激になる
	・褒められるのはいつになっても嬉しい
	・好きな事をやり続けられるのが一番
	・仕事などで人と繋がっていると幸せ、楽しい
	・生きている限りは楽しく生きて生きたい
	・山で収穫したものや作った野菜などを知人に配っている
上手くいっていること	・新聞に載っているものなど、クイズにはまっている。知人と一緒にやるのが楽しい。できないと「なぜ」と思えるまで考えるのが楽しい
	・種をまいた農作物の芽が出た
	・猫が帰ってきた
	・家族の誕生日サプライズが成功した

やりたいこと	・ 本人ミーティング前に、少しでも良いので身体を動かしたい
	・ 歳を重ねるとこうなっていく、認知症になるとこうなるなど、認知症や認知症家族の先輩の話をききたい
	・ 運転免許の返納だけでなく、どうすれば継続できるのかを知りたい
	・ 認知症にこだわらず生活したい。今まで通り近所づきあいや生活を「自分」として「平常」でいたい。
	・ 認知症の病気により症状や経過、治療の違いをまとめてもらい、当事者同士で学び意見交換していきたい
	・ みんなでお昼を食べたり、季節の飾りつけをつくったり、普段と違う本人ミーティングもできたらよい
	・ あった一カフェに行きたいけど行けない。ここに来れば一緒に乗せていってもらえるというのがあるとよい→バス等の公共交通機関もあるが、土日だと本数減ってしまうし、車に乗せるのは道中なにかあったら…と心配はある
	・ 文化祭のようなことをやりたい。自分で作った作品をみせあいたい
工夫、備え	・ 片付けが苦手だが、よく使う服は一番目のつくところに置いている
	・ 温泉に行ったとき、衣類を間違えないよう洋服や小物には名前を書いたり、同じ棚を使って間違いを防いでる
	・ その時理解しても家に帰ると『どーだったっけ』と忘れる。対処法はメモ
	・ 携帯をなくし友人に発信できないことが切ない。相手からも来ない。人とのつながりが減り切ない。大切なものは持ち歩かないようにした。
	・ ここへ来るのが私の仕事。皆さんの意見をたくさん聞く事が勉強だし、今後の備えになる
	・ 事前に交通の便が良いまちに住んでいる
	・ お薬カレンダーを作ったり、入れ物を工夫して飲み忘れを防いでいる。 薬には日付けを入れてもらっている
困っていること	・ 知り合いにあったが、誰だか名前が思いだせないが話を合わせてきた。 しょうがないと思うの大事
	・ 一つのことに集中すると他のことが見えなくなる。
	・ 新しいことに挑戦しなくなっている。
	・ 玄関や台所などの目のつくところに紙を貼って、指差し確認している。 ガスとコンセントは一番注意している
	・ 思い出せないときは、”しょうがない””分からないことはいいや”とおもうようにしている
今後について	・ 自分の役割が何か分からない
	・ 免許のあるうちに仲間を作っておき、免許を返納したら乗せていってもらえるようにしておく。
	・ 認知症であることは意識しないで生活したい

運転	・ 医師に運転をやめた方が良いと言われても隠れて続いていた。専門職の支援があれば違っていたかも
	・ 免許を返納したいが、生活範囲が狭くなるので今まで返納できなかった
	・ スピードや車間距離の確認、運転時間や運転範囲を決めたり、周囲の確認をしながら運転している
	・ 他人を乗せないようにしている、他のことを考えない。簡単に返納せずちゃんと吟味する
	・ ”自分の運転を危険”と感じたときに、運転をやめようと考えている、返納のタイミングは自分で事前に考えておくといひ
	・ 車のバックで小さな事故を起こした。事故後には認知機能の検査に行った
日頃の思い	・ 敬老会や地域の行事が少なくなってきており、横のつながりが減った。
	・ 認知症も他の病気と同じで最期を迎えるにはみんな同じ
	・ 花壇に犬猫の糞をそのままにしていく飼い主がいたので、片付けてと貼紙をしたら息子に止められた。どうすれば良いのか。
	・ 他人に迷惑を掛けないように、出来なくなった部分（短所）にそっと寄り添ってほしい。そして改善できると良い。
	・ 認知症はみんながたどる道であることを知ってほしい。
	・ どんな人にも人格がある。認知症だからおかしいと思わず区別せず認めてくれてもらえれば色々話せる。
	・ 認知症にこだわらず生活したい。今まで通り近所づきあいや生活を「自分」として「平常」でいたい。
	・ 一人で生活していても、二人で生活していても困ることは同じようにあると思う。何人で誰と住んでいようが困ることがあるのは一緒。
認知症と診断されたときの気持ち	・ パニックになった時には深呼吸を3回するようにしている。 それで自分を落ち着かせている
	・ 家族からもの忘れを指摘され病院へ行った。新しいことが覚えられない症状が主。進行が緩やかになる薬を飲んでいるが、たまに飲み忘れてしまう
	・ 父が認知症だった。病院を受診したが「歳だから・・・」と言われそれっきり。薬も飲んでいない
	・ MCIと言われたときは何のことか分からなかった。若年性認知症講演会を聞いたり、本人ミーティングで話を聞いてやっとピンときた。ここで勉強になることは多い
	・ 自分では気が付かなかった。兄弟や子どもからおかしいと言われ、「あーそうなのか」と思った。たまに「あれ、今変なことを言ったかな」と不安になったり自信をなくしてしまうときもある
	・ 病名を言われたが、「なんとかなる」と思った
	・ MCIと言われたが信じていない。7月に検査を受ける予定なので、そこに向けて今はMCIにならないように頑張っているところ
	・ 身内に言われるのはよいが、他人から「ボケばあさん」等と言われるとカチンと頭にくる

令和7年認知症 イベント (9月28日)	・高齢者が聞きやすい音量に配慮して欲しい、全ての市民が分かりやすくする必要がある
	・市の事業など知らない事が多い。広報を工夫し、どうしたら皆に知ってもらえるか工夫が必要
	・将来の事を考えないと思い参加。認知症について等、知らない事がおおかったので、今後勉強していきたいと思った
	・午前中の座談会に若者の参加もあり、認知症の理解を深める事に繋がりとても良かった
	・認知症都市宣言で当たり前のことを出してくれてよかった。当事者の思いをどう理解していくかが難しく課題に感じる。都市宣言が実現され、みんなが住みやすいまちになればと思う。

「本人ミーティングうえだ」の声（パートナー）

資料2

項目	パートナー発言
困っていること・悩み	・ デイサービスに行くとなんでもやってもらえる。家ではどうすれば良いのか。
	・ 去年まで出来ていた仕事が難しくなった。本人は諦めてしまうらしい。
	・ 日常生活で思い通りにならず、声が大きくなってしまう。
	・ 昔はお風呂が好きだったのに今は入りたがらない。お風呂に入れるまでも大変だし、入ってからの介助も負担
	・ 近所に父の認知症のことを話したが、理解してもらえていないと思う事が多かった
	・ 専門家や第三者には本心を聞けても、身内には言わず分からないことが多い
	・ 「私はなんで頭が回らなくなったのか」と泣き出すのを見るのが辛い。より優しくしたり、気分転換をしてあげようと心がけている。
	・ デイサービスに行くようになったが、本来は行きたくなく、家族のために、家族から言われるからデイサービスに行っているのではと考える
	・ 本人ミーティングがとてもよかったので、知人に紹介したが来ない、来ようとしなないし、家族が地域と繋がりとうしない
	・ 短時間前のことを思い出せないと、自分自身に苛立ち声が大きくなってしまう
介護をしているの感想	・ リハビリパンツを使用するのに抵抗がある。昔の人はもったいないと乾かして使っている
	・ お風呂の動作はたくさんの工程があって難しい。言葉での伝え方が難しい。
	・ 漠然とこの先の生活が心配
	・ 本人の同級生がたまに会いにきてくれ、外出に連れていってくれるが家族としては心配で外に出せない
	・ 新しいことをできるようになるのは難しい
	・ 介護する側の体調管理が大切。介護の話を聞いてくれる知人が救い
	・ 自分が知識を学ぶことで、他者にやさしく関われるようになった

介護を している 感想	・ 本人の本当の思いをどう理解していくか、難しい →本人にどんな気持ち？何をしたい？楽しい？と聞いてみると本人の言葉の中に本心を見出すことができるかも。本人の行動からも推測できるかも
	・ 父は死んじゃえば良いのに、と思ってから5年。今では父と向き合えてこのままで良いので長生きしてほしいと思えるようになった
	・ 本人が一番不安だと思う。安心して生活できる空間づくりを心掛けている
	・ 自分の変化に気が付き始めた頃が、本人も家族も共につらい。全てを取り上げず、出来る事を続けていけるようにサポートしようと心がけている。 できることに着目する
	・ 家族が気持ちを切り替えられるようになったら、近所の人に”ありがとう”と言えるようになった
	・ 周りが出来ないと思っていたことでも、出来ることがあった
	・ 認知症は外見からはわかりにくいので、理解されにくい
	・ もっと認知症の人が話せる場所、出かけられる場所があるとよい
	・ 認知症診断後、当時者同士で話せるピアサポートがもっと進んで欲しい。 不安の減少や”大丈夫”と思えることが大事
	・ オレンジカフェに行ったことでいろいろな人と繋がるきっかけになった
	・ どっちが先に一人になるか分からないので、できることはしてもらっている
	・ 外出をしても”いつまでここに来られるんだろう”と思いながら生きている。 高齢者だけでなく、若い人と一緒に話し、助け合いながら生活していきたい
	・ 介護者自身も出来ないことが増えているなかで、夫婦お互いに協力・確かめ合いながら生活している
	・ 認知症はだれもがいずれ直面することだが、特に若い人たちは関心がなく知らなすぎる
	・ 夫婦や親子、知人等では関係性やコミュニケーション方法は異なる。 互いの人柄や性格に合わせて変えていくことも必要
	・ どれが本当の自分？→どれも本当の自分、それぞれ顔も性格も違って当たり前。 合わなければ合わせてきくだけ

	・ 記憶障害については、追及せず諦める。楽しい話を何度も同じこと聞かすが、その時は楽しい気持ちでいてくれたんだと思うようにしている
工夫していること	・ 怒らず、きつい言葉は使わない、ゆっくり話す、同じことは何度も伝える、そのまま認めるようにしたら楽になった、不満があっても本人に言わないのが仲良くいる秘訣
	・ 周囲や関係者に協力を頼みながら一人で関わらない。自分自身の時間を持つ
	・ 出来ることに着目し、感謝を伝える
	・ 覚えていないことも多くあるが、”できる限りしょうがない”と思うようにしている
	・ 介護者自身が趣味をもってニコニコして過ごしているのが大事
やりたいこと・希望	・ 認知症の理解、薬、治療について知りたい
	・ 大人数だと話しにくいし時間が短くなるので、本人ミーティングもこれ以上増えない方が話しやすい
	・ 日中出かけられる場所を作って欲しい、そうすると介護者も助かる
	・ 本人ミーティングはとても参考になるが、この場所に来られない人が来られるような体制ができるとよい、またどうやったら地域に広がっていくか
運転	・ 本人が納得して返納するのが一番だが、本人と家族の気持ちが異なる。返納後の怒りが家族にきた。免許を返納して欲しい家族と返納したくない本人の意見の違いをどう解決していくか。
	・ バスやシェアカー、乗り合わせの制度がもっと充実すれば”免許がなくても大丈夫”と思える上田市になる
	・ 自動車の維持費とタクシーを利用した時の差額が目で見えると意識が変わるかも。車の維持費は意外と高い
	・ 真田自動車学校で運転の評価をしてくれているらしい
	・ 足の問題が大きいですが、これといった解決策がない。先進的な地域もあるが担い手不足もあるし、全ての地域でうまくいくとは限らない
	・ 免許を返納したときに、利用できる助成を知りたい
	・ 運転をしているころから、運転できなくなった時の事を考えて、バスなどの公共交通機関を使って慣れていくことが大事、みんなで公共交通機関について学びたい
	・ 車がないと生活が大変、家に閉じこもりがちになる。