第７号様式　（規程別表第1 第2項第2号エ関係）

尼議政 第 26 号 -2
7.8.12
収：受
政策調査担当

出張報告書

令和 7 年 8 月 12 日

尼崎市議会議長　様

会派名　無所属
代表者氏名　やはた オカン
出張者氏名　やはた オカン

このたび、出張しましたので、次のとおり報告します。

1　出張期間　令和 7 年 8 月 7 日から令和 7 年 8 月 7 日まで

2　結果の概要

用務先	報告事項（この欄には要点を箇条書きにし詳細事項がある場合は別紙添付）
姫路市	1 「安心して認知症になれるまちを考えよう 2 第1部　認知症カフェと社会的処方 3 第2部　安心して認知症になれるまちを考えよう 4 5

添付書類	備考
□ 出張報告書 □ □ □	

3　届出事項の変更等　☑ なし　□ あり（内容は裏面に記載）

旅費の精算

☑ 精算額は、令和 7 年 7 月 30 日届け出た額（ 2,600 円）と同一額である。

□ 届出事項の変更等により、別途精算する。（精算額は裏面に記載）

（裏面）

届出事項の変更等の内容

変更等の事項と理由

支　出　額	
精　算　額	
支出 差引　額 戻入	

変更前と後の日程

月	日	日	日	日	日	日	日
前 発着地 後							
前 経　路 後							
前 用務先 後							
前 宿泊先 後							

出張報告書

尼崎市議会議員　やはたオカン

安心して認知症になれる【まち】を考えよう

日時：2025年8月7日(木)　　13時30分～17時

会場：アクリエひめじ　中ホール　（姫路市神屋町143-2）

講師：　矢吹知之 氏　（高知県立大学社会福祉学部教授）

　　丹野智文 氏　（認知症本人大使）

第1部　認知症カフェと社会的処方

第2部　安心して認知症になれるまちを考えよう

【概要】

認知症というと様々な要因が考えられます。

歳を重ねるうちに物忘れが多くなるのは自然な流れであり誰もが経験している事ですが、認知症になる人ならない人（なりにくい人）がいるのはどのような違いがあるのでしょうか。

「私たちの健康は何に影響されているのか？」との講師からの問いに先ず思い浮かんだのは食生活でした。からだに良い食材を調理し、暴飲暴食を避ける！他にも運動、睡眠、趣味を楽しむなど

Aさん（85歳）一人暮らし　妻とは3年前に死別　食事は妻がいたころは自宅で栽培した野菜やお米を楽しく食べていた。現在はコンビニ弁当ばかり。妻と死別以来、近所付き合いもなく会話を

するのも犬とだけ。ある日、Aさんは転倒し骨折。東京に住む息子が病院に駆けつけると脳出血と認知症も発症していた。では「健康はどのような要因に影響を受けるのか」

●148の研究結果の統合（メタアナルシス）

タバコと死亡率（1.8倍）、孤立と死亡率（1.5倍）有意差なし

●人との交流1週間に1回未満、死亡や要介護・認知症のリスクは1.8倍

●一人で運動は1.6倍　要介護になりやすい（誰かと一緒の方が良い）

●一人で食事は2.7倍　うつになりやすい（配食サービスより会食）

健康は遺伝や生活習慣だけではなく健康の社会的決定要因（SDOH）が影響

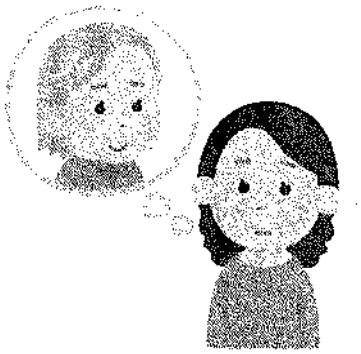
孤立、所得、学歴、居住地域、文化・経済状況など社会的因子

所得の高い低いで健康格差はあるのか

所得の高い人ほど健康意識が高く検診などにも足を運んでいる人が多い

教育年数の長い短いで健康格差はあるのか

教育年数からみた検診未受診率も予想通りの結果となっており



教育年数が長いほど認知症のリスクが低くなる傾向がある

認知機能は、年齢とともに低下し続ける。

診断前後（疑いから診断、サービスの利用まで）の空白の期間⇒社会的つながりのない期間をアプローチ⇒社会的処方⇒『地域とのつながり』薬を処方することで、患者さんの問題を解決するのではなくそれだけではなく地域とのつながりを処方することで問題を解決するというもの

課題

「担い手」と「受け手」といったように関わり方が二極化

認知症と診断されると（早期発見の場合）

自身は落胆し社会との関わり、人とのつながりをたってしまう（偏見への恐怖）傾向がある

支える側は“できないだろう”という決めつけで自身の役割を奪ってしまう傾向がある

認知症と診断される前（疑い）と診断後から施設利用までの空白の期間をどうするか

空白の期間→人との関わり社会とのつながりが少しずつ減っていく

【認知症カフェの歴史】

1997年オランダで始まり、日本では2015年「新オレンジプラン策定」いわゆる認知症の人の介護者への支援（介護者の負担軽減）

●認知症の人の介護者の負担を軽減するため、認知症初期集中支援チーム等による早期診断・早期対応を行うほか、認知症の人やその家族が、地域の人や専門家と相互に情報を共有し、お互いを理解し合う認知症カフェ等の設置を推進する

2020年までにすべての市町村に認知症カフェの設置を目指す（H29.7.5発表）

物忘れの病気はいろいろありますが、アルツハイマー型認知症は高齢になれば誰でもなりうる病気で恥ずかしい病気でもなんでもありません。

『この問題は落ち着いていればできたはずだ。

こんな幼稚な問題をあんな簡単なことがわからなくなったのか』

恥ずかしくて頭から離れないなど

自分自身への失望感、絶望感と不安感に苛まれてしまいます。

私なら、家族や友人がそんな気持ちを抱えて思い悩んでいると考えるだけでいたたまれなくなります。

認知症になったら何もできなくなるのではなく、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とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという「新しい認知症観」を社会に根ざす役割を認知症カフェが担っていくのであろうと感じました。

認知症本人大使　丹野智文氏は、ネッツトヨタのトップセールスマンとして活躍中、若年性アルツハイマー型認知症と診断されました。39歳だったそうです。

診断後は不安で眠れない日々が続き、仕事を辞めなければならないのか、真っ先に家族の行く末を心配

市に相談に行くと40歳未満の場合介護保険は使えないとの事➡不安がより大きく

診断直後の認知症の人が望むのは、『今までと同じ生活を続けていくこと』です。

実際には以前通りの生活を続けられる人は多くないのかもしれません。

症状がありできないことが増える

⇩

本人と周囲の認知症への誤解

⇩

「諦め」が悪影響を及ぼす

認知症当事者の家族や支援者は、診断直後から、よかれと思って当事者の行動を「先回り」してしまう。「危険性がないように」「失敗しないように」と当事者を大切に思うからこそ、先に準備して周囲で段取りを決めてしまう。この「先回り」が続くと当事者は、自分から何かすることを諦めてしまい、

家族がいないと何もできない、家族に確認しないと人と話せないという当事者ができてしまう。

「自立を奪う」行為は、結果的に家族の介護疲れなどを引き起こし、最後には仕方なく施設や精神科病院に入るなど、当事者も家族も悩み苦しむような結果につながることにもなります。

※この負の連鎖を生み出さない環境をどうつくるか※

「先回り」しない（できることを奪わない・失敗することを奪わない）

① １人で出かけるのを禁止しない

② 失敗させないようにと、何でも周囲がやってしまう

「心配と優しさの方向を間違えない」

① 最後まで「自分で決める」「自分で選ぶ」ことを応援する

② 当事者の「自己責任」を認める

③ 情報に振り回されない（本、インターネットの情報を目の前の当事者とつなげて考えるのは危険）

④ 困った時に助けてと言える環境や関係づくりが大切

「当事者の力を信じる」認知症の症状があっても人は成長することができる

① 失敗する権利を認める

② 認知症の症状か元々の性格なのかを見極める

「介護していることや支援していることに依存しない」

「介護している自分」「支えている自分」への依存

当事者が家族に依存することと同様に家族も介護に依存してしまう

「自分が認知症になったときにそれをやってほしいか常に考える」

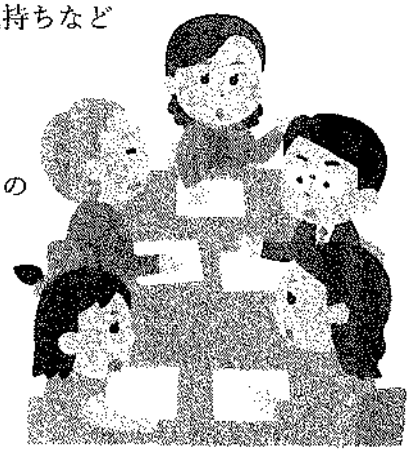
誰のための安心か、当事者の目線を忘れずに

ピアサポートとは

同じような悩みを持つ仲間（ピア）同士が、互いに支え合い助け合う活動

【当事者同士で話すことの意味】

当事者同士だからこそ理解できることがある、つらさや不安な気持ちなど年齢・性別に関係なく共通します。診断直後に病院内で実施するピアサポートの活動は、当事者や家族が負の連鎖に陥らないための役割があります。



認知症カフェの役割

理解者と出会い、ちょうどよい情報が得られる。

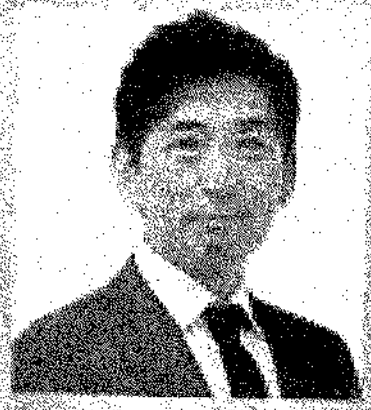
【講演を聞いて】

認知症発症について、65 歳以上では約５人に 1 人の確立だといわれ、誰もがその可能性を持つことが一般的に理解される世の中になってきました。

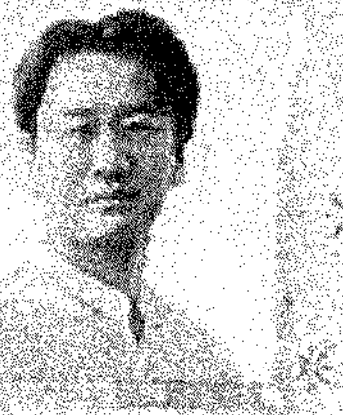
私自身も、認知症予防に効果的な食べ物や、認知機能の低下を抑制する効果が期待できる食事、運動、脳を使う活動や人とのコミュニケーション、十分な睡眠も認知症予防に重要だと知っていたつもりでしたが、今回、お二方の講演を聞いて、認知症にならないための「予防」よりも、認知症になっても大丈夫な環境づくり、人との関わりや繋がりこそが大切なのだと気づくことができました。

「認知症になっても大丈夫な社会」「安心して認知症になれるまちを考える」について、尼崎市において、自分に何ができるのかを今一度考えてみたいと思います。

安心して認知症になれる まちを考えよう



大学教授：矢吹知之氏



認知症本人大使：丹野智文氏

姫路市長：清元秀泰氏

開催日：2025年8月7日（木）
13：30～17：00

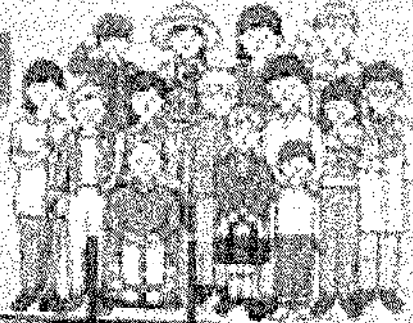
会　場：アクリエひめじ　中ホール

講　師：矢吹知之氏（大学教授）
丹野智文氏（認知症本人大使）
清元秀泰氏（姫路市長）

入場無料

申込方法：事前申込（TEL、FAX、QR）or 直接来場

【内容】
13：00　開場
13：30　開演
第1部　講演　「認知症カフェと社会的処方」
第2部　講演　「安心して認知症になれるまちを考えよう」
第3部　座談会　矢吹知之氏×丹野智文氏×清元秀泰氏



申し込み・お問い合わせ
☎ 079-232-8311（9：30～17：30）

主催：社会福祉法人 ホームタウン姫路園　後援：姫路市、一般社団法人 日本認知症ケア学会、その他（認知症関連団体）