

認知症当事者とともに活動することで理解を深める

ステップ四日市の取り組み

認定作業療法士 上田奈央
四日市市介護予防等拠点施設 ステップ四日市
医療法人社団主体会 主体会病院

認知症当事者 北原浅雄
四日市市在住

三重県四日市市



四日市市 地区割図



ステップ四日市

<四日市市>

人口

305,223人

65歳以上

80,769人

高齢化率

26.5%

(2025.10.1現在)

ステップ四日市の事業

認知症診断前後に仲間とつながる公共機関

認知症相談
若年性認知症

認知症当事者
活動支援

認知症本人
ミーティング

認知症フレンズ
養成

チームオレンジ
ステップオレンジ

認知症フレンズとともに活動

“認知症があってもなくても”ともに活動できる



認知症当事者と実際に交流することで、
「助けてあげなくちゃいけない」イメージから、
「支え合い、ともに楽しむことができる」イメージへ変革

認知症当事者との活動

趣味・役割活動支援とピアサポート

Point!

誰かに強要されたり
いやいや行くのではなく、
楽しんで継続できる範囲で
活動に参加する

高 支援の必要性

デイケア・デイサービス

シームレスな移行

個人活動（友人との会食・近所づきあいなど）

趣味・スポーツ・学習グループ

地域・社会貢献活動

仕事

ステップ
四日市

高 生活機能

「マツケンサンバを披露したい！」

認知症当事者の目標をともに叶える

忘年会で市役所職員が踊ったマツケンサンバを見て、
「いいなあ、やりたいなあ」と思った。

「北原さんが歌うなら、私たち踊るよ！」



「マツケンサンバを披露したい！」

認知症当事者の目標とともに叶える



認知症当事者、家族、
認知症フレンズ、専門職、
友人が仲間になり、
とともに披露。
会場も一団となり、
感動のステージ。

2025.9.5

四日市市認知症市民公開講座にて

本人の声から始まる活動



直接本人の想いを聞くことから始めませんか。

地域貢献活動として企業に協力

認知症フレンドリーなまちづくりに、ともに取り組む

オレンジ
イノベーション
プロジェクト

女子会とお買い物ツアー 2024

女子会で行先を決定



買い物ツアー



当事者が着やすい服はどんな服？

→「人によって違うよね」
「最近お出かけすることもないし」
「断捨離している」

どんなところに着ていくか？
何のために服を選ぶのか？
一人ひとりの物語が大切。

オレンジ
イノベーション
プロジェクト

地域貢献活動として企業に協力

認知症フレンドリーなまちづくりに、ともに取り組む

さつまいもクッキング 2025
Kittoiさんの割烹着を着てみよう！

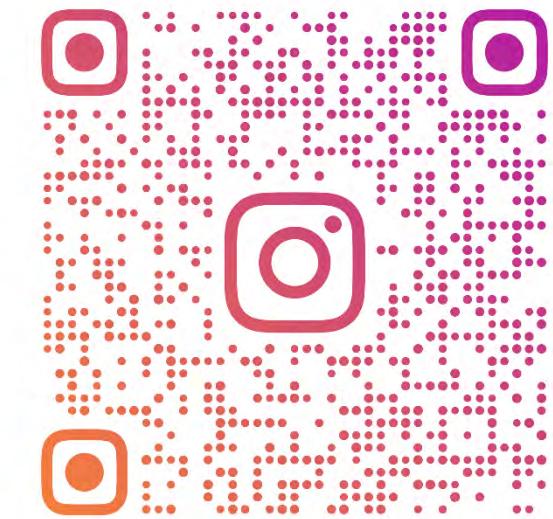
食べたいさつまいも料理を決定



さつまいもクッキング



Thank You!



STEP_YOKKAICHI.NINCHISYO

