

認知症当事者と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>

人口 305,223人

65歳以上 80,769人

高齢化率 26.5%
(2025.10.1現在)

四日市市 地区割図



ステップ四日市

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

シームレスな移行

仕事

地域・社会貢献活動

趣味・スポーツ・学習グループ

個人活動（友人との会食・近所づきあいなど）

ステップ
四日市

デイケア・デイサービス

高 支援の必要性

生活機能 高

出展：藤原佳典（2014）高齢者のシームレスな社会参加と世代間交流・ライフコースに応じた重層的な支援とは．日本世代間交流学会誌．4:17-23．

「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をともに叶える



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。



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

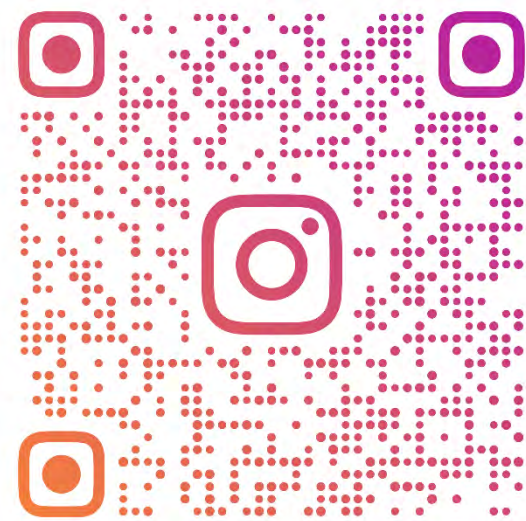
さつまいもクッキング 2025
Kittoiさんの割烹着を着てみよう！

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

