

# あなたへ

～認知症のわたしたちから伝えたいこと～



## はじめに

この冊子は、認知症への不安を感じている方や、診断を受けた方に向けて作りました。

一足先に認知症の診断を受けた本人たちの声や、暮らしの中での工夫、これからの暮らしに役立つ情報をのせています。

### 認知症と診断されたわたしからあなたへ

あなたが、病院に行くのは認知症の診断のためではありません。自分らしく生きるためのヒントを見つけるためです。\*

診断されたからといって、昨日と今日、明日が違うわけではありません。診断されたことによって、できなくなってきたことに注意がより向くかもしれません。でもそれは、あなたの一部です。

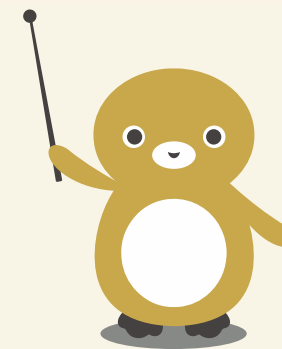
多くのことが、できていることに気づいてください。あなたのできていること、やりたいこと、楽しみに目を向けていくことが大切です。楽しみを続けていくための方法、環境を一緒に考えていきましょう。



静岡県希望大使 三浦 繁雄

## もくじ

わたしたちの気持ち .....	P4～5
わたしの暮らし .....	P6～9
わたしたちの工夫 .....	P10～11
これからの暮らしに役立つ情報 .....	P12～13
認知症とともに生きる希望宣言 .....	P14～15



※平成30年度厚生労働省老人保健健康増進等事業  
認知症の人の家族等介護者への効果的な支援のあり方に関する研究事業成果物より引用

## わたしたちの気持ち

### 診断を受けてからのみんなの気持ち

物忘れが増えた。  
用事を忘れてしまうため、  
カレンダーに細かく  
書き込むようにしている。  
書くと安心する。

診断されたときは  
「自分が認知症に？」と思い、  
マイナスなイメージしか  
ありませんでした。  
色々なことが分からなくな  
っていきのか・・・と  
思いました。

診断を受け、最初の頃は  
どうしようかと思っていました。  
この先どうしたら良いのかな・・・って。  
今は「どうやってもこうやっても  
病気だからしょうがない」と  
思っています。ヨガの先生と  
出会って、一緒に山を歩く  
活動を始めました。  
山を歩くことは楽しいし、  
気持ちがいいです。



(家族の気持ち)  
診断から5年が経ち、  
できないことも増えていますが、  
全てのことが分からなくなる  
わけではないと感じています。  
旅行をしたり、積極的に  
外に出て、夫婦の時間を  
楽しみたいです。

友だちに認知症である  
ことを伝えた。  
友だちは「あ、そうなんだ」  
という感じ。  
私は私で変わって  
ないよ。

多くのことが急激に  
できなくなっていくだろうと  
思い込んでいました。  
全てのことがいっぺんに  
できなくなるわけでは  
ありません。

認知症の仲間と  
知り合うことによって  
徐々に前向きに認知症を  
捉えられるよう  
になりました。

診断されてから、  
周りの自分を見る目が  
気になることがある。  
仕事を続けるかぎり  
会社のプラスに  
なりたい。

 **今のわたしの気持ち**   
今の自分の気持ちや伝えたいことを  
書いてみましょう



## わたしの暮らし

# 日々を楽しく前向きに

80歳 女性

私は、動くことが大好きで、グラウンドゴルフやインディアカ、体操などのさまざまな活動に参加しています。

5年程前から物忘れが気になるようになり、予定の管理などが苦手になってきました。“何で忘れるかな”と淋しい気持ちになることもあります。

今は、予定をカレンダーに書き込み、毎日確認するようにしています。“忘れてもいいから書く！”という気持ちで、大切なことはメモをしています。

好きなことを続けることが進行を遅らせると思っています。グラウンドゴルフや体操、唱歌など地域の活動にもこれまでどおり率先して参加しています。

年齢的に活躍の場は減っていきませんが、これからも活躍したいと思っています。家計簿をつけることやお父さんの散髪も大切な私の日課です。

とにかく動くことが好き！  
これからも好きなことを続けていきたいと思います。



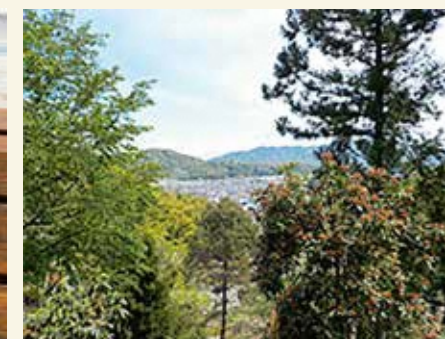
# 老後の楽しみ

84歳 男性

わたしの日課は蓮華寺池公園を歩くことです。蓮華寺池公園は高校時代によく走らされた場所で、当時の思い出を蘇らせるために歩いています。

80歳の運転免許更新の時に、家族から“心配だよ”と言われ“そろそろ潮時か・・・”と思い、運転免許を返納しました。もともと歩くことが好きだったこともあり、返納後は、歩いて好きなところへ出かけることを楽しんでいます。新しいことを無理にしようとせず、今できることをやっていきたいと思っています。

妻と暮らしていますが、昔から夫婦でテニスをしたり、お互いにそれぞれの時間を楽しむことを大切にしており、これからも、妻にも自分のやりたいことを、続けてもらいたいと思っています。出かけるときには、携帯電話と財布、何かあった時のために運転経歴証明書(身分証明)を持ち歩いています。妻も『行ってらっしゃい。携帯電話持った？』と送り出してくれます。継続は力なり！これからも自分の意思で続けることが大切だと思っています。



## わたしの暮らし

# 自分ら自分

62歳 男性

57歳の時に仕事のスケジュールを覚えきれないことがあり、仕事関係者に勧められ、病院を受診しました。医師から脳血管性認知症と説明がありましたが、その時には“自分が認知症に？”という気持ちで受け止めることができませんでした。しかし、自分でも記憶の曖昧さを感じており、“おかしいな”とっていました。自分の中に、“認知症になると自分が壊れていくのでは…”という思いがあり、認めたくない気持ちから周りの人に言うことができませんでした。

さくらの会（若年性認知症の人と家族の交流会）に参加し、同じ認知症の当事者と出会い、それぞれの経験や工夫を知ることができ、そこで自分のことについても話しをすることができました。こうした当事者との出会いが、自分の中で、認知症について受け止められるようになった、第一歩だったと感じています。今は、“認知症になってからも自分は自分で何ら変わらない”と、はっきりと言えます。

診断を受けて仕事を退職しましたが、“仕事のない生活に耐えられず“働きたい”と思い、ハローワークに相談に行



きました。長い間システムエンジニアとして働いていたため、それ以外の仕事のことや今の自分に向いている仕事が分からず、職業センターにも通いアドバイスをもらいました。いくつかの就労継続支援事業所に見学に行き、仕事の体験をする中で、自分にとって働きやすい環境の事業所に通うことを決め、新しい仕事を始めました。仕事の内容はプラモデルの袋詰めや、居酒屋の清掃作業などです。仕事を続けることが今の一つの目標でもあります。

認知症だからといって全てのことを（周りの人たちに）やってもらうつもりはありません。自分が苦手なことや、できないことだけヘルプを出し、伝えていくことで、周りの人もサポートをしてくれます。



首にかけているヘルプカード(P11)

私は若年性認知症の本人です。  
手続きや機械の操作に  
時間がかかることがあります。  
ご協力をお願いいたします。



## わたしたちの工夫

私たちの暮らしは知恵と工夫とおもいやりの中にあります。

### 🍀 メモをして予定の管理をしています！

- グラウンドゴルフや体操教室、サロンなどの予定をカレンダーにメモしています！



### 🍀 お薬カレンダーを使っています！

- 1週間分の薬をセットしておき、飲み忘れがないように気をつけています。



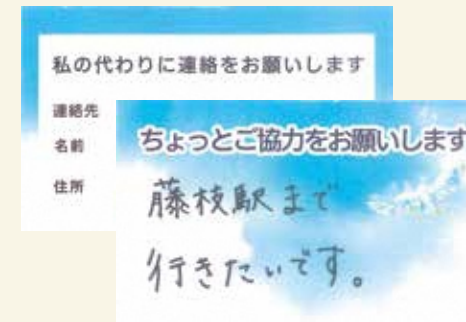
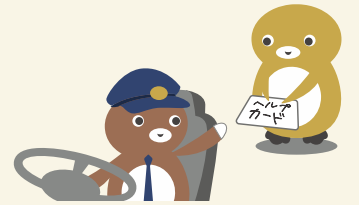
かかりつけ薬局、かかりつけ薬剤師に気軽に相談してください。生活の様子を教えていただきながら、一緒に工夫を考えていきます。



- 何種類かの薬が処方されているので、飲み間違いを防ぐために薬剤師さんに相談して、薬を一包装してもらっています。
- スマホのお薬手帳アプリを使っています。

### 🍀 ヘルプカードを使い外出しています！

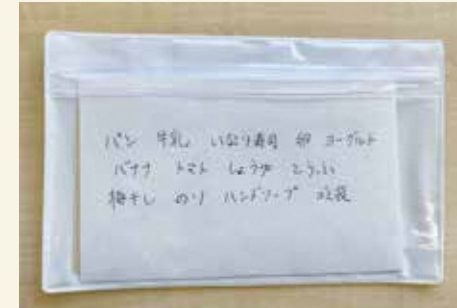
- ヘルプカードとは自分が望んでいること（やりたいことや続けたいことなど）を安心してスムーズにできるために、自分が使うカードです。周りの人に自分が望むことやちょっとわかってほしいこと、お願いしたいことを書いておき、必要なときにだけ見せて使います。



こんな時に使っています

- セルフレジ等の機械の操作をサポートしてほしい。
- 病院の問診票や申請書等の記入時に代筆をお願いしたい。
- 買い物の支払いの時にサポートをしてほしい。
- 道に迷った時に、帰り道を教えてほしい。

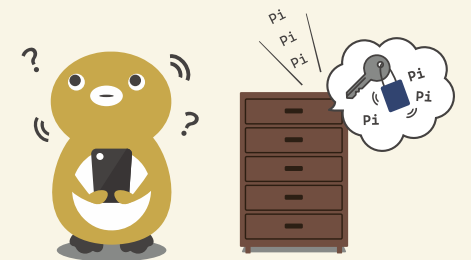
- 買い物に行く時は、透明の袋にお金と買いたいもののメモを入れて荷物をまとめています。



- バスの時間や路線を携帯電話のメモ機能に入れ、利用しています。

### 🍀 探し物を見つける道具（スマートトラッカー）を使っています！

- 財布や鍵などの大切なものに専用のタグをつけておくことで、どこにあるか分からなくなってしまったときに、スマホのアプリから音を鳴らすと、場所を通知してくれます。



## これからの暮らしに役立つ情報

### 認知症の本人同士が集える場所

#### ● 本人ミーティング

電話：643-3225 (地域包括ケア推進課)

本人同士が出会い、交流できる集いです。  
月に1回開催しています。

#### ● さくらの会 (若年性認知症の人と家族の交流会)

電話：643-3225 (地域包括ケア推進課)

若年性認知症の本人や家族同士で交流し、情報交換をしています。  
年に4回程開催しています。

#### ● ほっとな居場所 <sup>わっしょい</sup> 輪笑 (認知症カフェ)

電話：090-4799-2557 (認知症介護家族の会 ほっと会)

水・木・金 10時～14時 誰もが利用できる認知症カフェです。  
認知症介護家族の会ほっと会が運営しています。



## 認知症の本人の著書

藤枝市立図書館で借りることができる本もあります。

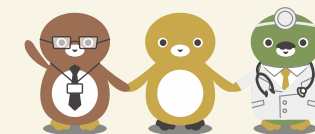


藤枝市立図書館HP  
かんたん検索できます。



## 相談窓口

安心すこやかセンター (地域包括支援センター) は藤枝市が委託している総合相談の窓口です。専門職があなたのこれからの生活をともに考えてくれます。



安心すこやかセンター グリーンヒルズ藤枝 電話：639-1212

【担当地区】瀬戸谷地区・稲葉地区の全町内会

安心すこやかセンター 開寿園 電話：638-2253

【担当地区】葉梨地区・広幡地区の全町内会

安心すこやかセンター ふじトピア 電話：638-5259

【担当地区】西益津地区・藤枝地区の全町内会

安心すこやかセンター 社会福祉協議会 電話：643-3526

【担当地区】青島地区のうち、富士見町、日の出町、小石川町、東町、メゾン・グランツ藤枝、ファミリー藤枝、駅前第1～3、喜多町、サーパス西公園、駿河台1～5丁目、駿河台団地、駿河台西団地、南駿河台1～6丁目、メゾン駿河台、青木北・西・東・南、志太第1～5、瀬戸新屋、水上、南新屋、新南新屋、芙蓉台、緑の丘、一里山、三軒屋、瀬戸、内瀬戸、光洋台、瀬古第1～3、ふじみ台、県営瀬古団地、マークス・ザタワー藤枝、エンブルエバー藤枝駅前の各町内会

安心すこやかセンター 第2開寿園 電話：634-0232

【担当地区】青島地区のうち、前島上東・西、前島仲、田沼北・中・南、青葉町中・南、追分、追分西、青南町上・下の各町内会 大洲地区のうち、善左衛門上・下、弥左衛門、忠兵衛、青洲団地、源助、五平の各町内会

安心すこやかセンター 愛華の郷 電話：634-1133

【担当地区】高洲地区の全町内会 大洲地区のうち、大東町西・北・東・南、泉町の各町内会

安心すこやかセンター 亀寿の郷 電話：667-5001

【担当地区】岡部地区の全町内会

藤枝市 地域包括ケア推進課 電話：643-3225

藤枝市は認知症の本人の声を聴き、認知症の人とともに暮らしやすいまちについて考えていきます。

「認知症になると何もできなくなる」「認知症になったら おしまい」という古い考えが社会にはまだ根深くあります。これまでの古い考え方から解放され、日々の暮らしを大切にしていきましょう。

### 1 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。

- ◆ 「認知症になったらおしまい」では決してなく、よりよく生きていける可能性を私たちは無数に持っています。起きている変化から目をそらさず、認知症に向き合いながら、自分なりに考え、いいひと時、いい一日、いい人生を生きていきます。

### 2 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを切り、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。

- ◆ できなくなったことよりできること、やりたいことを大切にしていきます。
- ◆ 自分が大切にしたいことを自分なりに選び、自分らしく暮らしていきます。
- ◆ 新しいことを覚えたり、初めてのこともやってみます。
- ◆ 行きたいところに出かけ、自然やまちの中で心豊かに暮らしていきます。
- ◆ 働いて稼いだり、地域や次世代の人のために役立つことにもトライします。

### 3 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわか立させ、元気に暮らしていきます。

- ◆ 落ち込むこともありますが、仲間に出って勇気と自信を蘇らせます。
- ◆ 仲間と本音で語り合い、知恵を出し合い、暮らしの工夫を続けていきます。

### 私

私たちは、認知症とともに暮らしています。日々いろいろなことが起き、不安や心配はつきませんが、いろいろな可能性があることも見えてきました。一度きりしかない自分の人生をあきらめないで、希望を持って自分らしく暮らし続けたい。次に続く人たちが、暗いトンネルに迷い込まずにもっと楽に、いい人生を送ってほしい。

### 認知症とともに生きる希望宣言

私たちは、自分たちの体験と意志をもとにこの宣言をスタートに、自分も希望を持って暮らしていこうという人、そしてよりよい社会と一緒につくっていこうという人の輪が広がることを願っています。



### 4 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。

- ◆ 自分なりに生きてきて、これからは、最期まで、自分が人生の主人公です。
- ◆ 自分でしかわからないこと、暮らしにくさや必要なことは何か、どう生きていきたいかを、自分なりに伝え続けていきます。
- ◆ 私たちが伝えたいことの真意を聴き、一緒に考えながら、未来に向けてともに歩んでくれる人たち（知り合いや地域にいる人、医療や介護・福祉やいろいろな専門の人）を身近なまちの中で見つけます。
- ◆ 仲間や味方とともに私が前向きに元気になることで、家族の心配や負担を小さくし、お互いの生活を守りながらよりよく暮らしていきます。

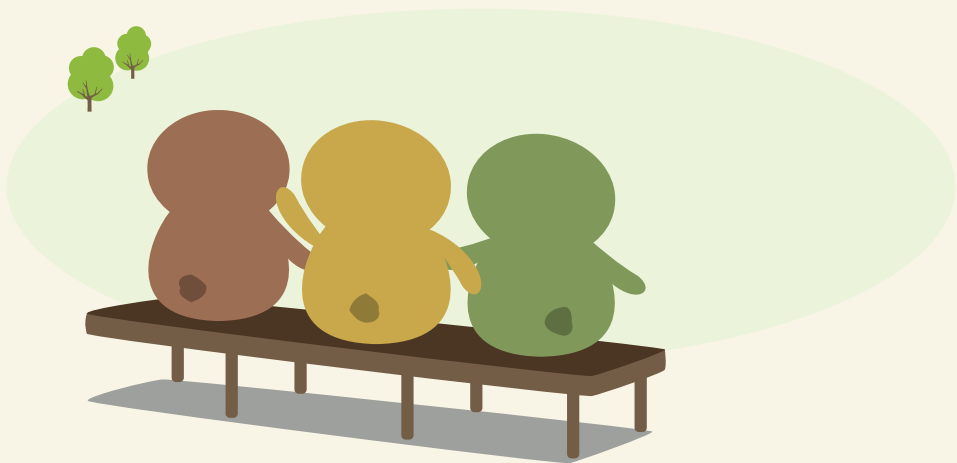
### 5 認知症ととも

- ◆ 認知症とともに暮らしているからこそ気づけたことや日々工夫していることを、他の人や社会に役立ててもらうために、伝えていきます。
- ◆ 自分が暮らすまちが暮らしやすいか、人としてあたり前のことが守られているか、私たち本人が確かめ、よりよくなるための提案や活動と一緒にしていきます。
- ◆ どこで暮らしても、わがまちが年々よりよく変わっていることを確かめながら、安心して、希望を持って暮らし続けていきます。

一足先に認知症になった私たちからすべての人たちへ

認知症とともに暮らしているからこそ気づけたことや日々工夫していることは、後続く仲間や社会の道しるべとなっていきます。





## あなたへ

～認知症のわたしたちから伝えたいこと～



藤枝市 健康福祉部 地域包括ケア推進課

〒426-8722 静岡県藤枝市岡出山1丁目11番1号

【TEL】054-643-3225 / 【FAX】054-643-3506

【E-mail】 [chiikicare@city.fujieda.shizuoka.jp](mailto:chiikicare@city.fujieda.shizuoka.jp)