



認知症とともに

自分らしく暮らし

続けるための道しるべ



軽度認知障害(MCI)→

認知症を発症→

元気なころからの
備えが大切！

自分の変化や生活のしづらさを
感じ始めたころ

工夫と少しの
サポートにより暮らす

必要なサポートを
受けながら暮らす

日々のサポートを
受けながら暮らす

認知症と ともに生きる 私たちの暮らし

「わたしの思い～
日頃の思いを伝えよう～」
「日頃のつぶやき声を集めよう」
より

認知症のことを
知っておこう！

→P7

- 睡眠や食事に気をつけ、規則正しい生活を心がけています。
- 適度なウォーキング、囲碁による仲間との交流が大切な時間です。

- 新しいことを覚えることが苦手になったと感じています。予定などは、カレンダーに書き込むようにしています。



- 毎日日記を書いています。漢字が出てこなくなり、辞書を引くようにしています。

- 頭がボーッとして疲れやすくなる感じがあります。忘れっぽくなり、鍵やスマホを失くしてしまうことがあり、忘れ物防止タグを使っています。

工夫が
大切



- セルフレジなどの機械の使い方に戸惑います。手伝ってもらえると助かります。

- 買い物の帰りに、道に迷ってしまいました。ちょっとした景色の変化に混乱することがあります。

そなえが大切

→P16



- 自分の思いをうまく伝えられないことがあります。話を聞いてくれる人がいるとホッとします。

- トイレや自分のいる場所が分からなくなることがあります。分からないが増えると、不安な気持ちになります。気づいて声をかけてくれたり、手伝ってもらえると安心します。



暮らしのヒント

- ✓まだ元気！な、今こそが備えどき。

- ✓元気な頃からの仲間とのつながりや、健康づくりが、これからの暮らしを支える土台となります。

- ✓いつもと違うと感じたり、不安に感じることは、かかりつけ医(→P11)や安心すこやかセンター(→P9)に相談してみましよう。安心して相談できる場所を見つけましょう。

- ✓どのように暮らしていきたいかなど、身近な人に話してみましょう。(→P17)

- ✓認知症の本人同士で出会い、話をしてみましょう。(→P14)

- ✓介護や福祉のサービス等を利用し、暮らしやすい環境を整えていきましょう。

- ✓介護や福祉のサービスなどを利用しながら、これまでの生活を続けましょう。(→P15)

- ✓安心して相談できる理解者や見守ってくれる人を増やしましょう。

- ✓手助けや支援が必要な場面が増えても、必要な支援を受けながら、自分らしく暮らし続けることができます。



家族や 周囲の人へ



- 不安な気持ちや困りごとを相談できる場所があります。(→P9)

- 早めに相談し、本人と一緒にこれからの暮らしに備えましょう。

- 本人と話をして、これからのことを一緒に考えてみましょう。

- 介護者同士で出会い、相談できる人を見つけていきましょう。(→P10・14)

- 専門職とも相談しながら、必要な制度やサービスをうまく取り入れていきましょう。(→P15)

- スキンシップや表情、しぐさから本人の気持ちを汲みとりましょう。

相談したい

- 安心すこやかセンター(地域包括支援センター)
- ケアマネジャー
- かかりつけ医
- かかりつけ薬局
- 地域包括ケア推進課

- ほっと会(認知症と共に歩む家族の会)

→P9・10

受診について

- かかりつけ医
- 認知症疾患医療センター

→P11

仲間と つながりたい

- ふれあいサロン
- 居場所
- ふじえだアクティブクラブ
- ほっとな居場所輪笑(認知症カフェ)

- ぶらり本人ミーティング
- 若年性認知症の人と家族の交流会 さくらの会
- ケアラズカフェ(家族のための交流会)

→P13・14

暮らしを 支える サービス

- 日常生活自立支援事業
- 住民主体の支え合い(生活支援・移動支援の活動)
- 消費生活相談

- 成年後見制度
- 介護保険サービス ◆家にきてもらう(訪問介護、訪問看護、訪問リハビリなど) ◆一時的に泊まる(ショートステイ) ◆出かける(デイサービス、デイケア) ◆きてもらう、出かける、泊まり(小規模多機能型居宅介護)
- 新しい住まいでの生活 ◆サービス付き高齢者向け住宅 ◆認知症対応型共同生活介護(グループホーム) ◆有料老人ホーム ◆介護老人保健施設 ◆介護老人福祉施設(特養)

→P15