

☆地域包括ケアふじえだプロジェクト☆

令和4年5月25日 VOL. 163

県内初！

藤枝版認知症本人ガイドを作成

あなたへ～認知症のわたしたちから伝えたいこと～

あなたへ

～認知症のわたしたちから伝えたいこと～



市の認知症施策では、**認知症の本人の体験や工夫を活かし、認知症の人とともに暮らしやすいまちを考えていくこと**に重点的に取り組んでいます。

あなたへ～認知症のわたしたちから伝えたいこと～（以下、『あなたへ』）では、**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、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**を掲載しています。

『あなたへ』作成までの道のり

認知症の本人を中心に「**本人ガイド作成委員会**」を立ち上げ、「**認知症になってからも自分らしく暮らす**」ために**大切なこと**を、診断前からこれまでの経験を振りながら本人同士で話し合い、**認知症の本人の視点から必要な情報や、伝えていきたいこと**を確認しながら作成を進めていきました。



↑本人ガイド作成委員会の様子

認知症の本人同士が会い、生活の工夫等の情報交換や交流を行ない、ともに暮らしやすいまちを考えていく“本人ミーティング”を定期的に開催しています。

『あなたへ』のキャラクターも話し合っって決めました。
コンセプトは
“なにものでもない！”

本人ガイド作成委員会の本人の声

- ・診断された時は「自分が認知症に？自分は壊れていくのかも…」とマイナスイメージしかなかった。実際にはそうではないことに気づき、自分自身の中に認知症に対する偏見があることに気づいた。
- ・できないこともあるが、工夫をすれば十分にできることもある。自分に合った工夫を見つけていくことが大切。
- ・同じ認知症当事者との出会いから前向きに生きる力をもらった。当事者同士普通に話ができることが必要。（当事者同士）安心して話ができる。誰に相談したらいいのかな...という人がいたら、「ここにいます！」と手を挙げたい。
- ・当事者の本を読んだら共感できることが多かった。診断直後の人が読むと良いと思った。



認知症の人の視点から、認知症の理解を深めるための出前講座も開催しています！

「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あります。『あなたへ』の普及啓発を行い、これまでの認知症に対する考え方からの発想の転換を図り、**認知症とともに誰もが自分らしく暮らし続けられる地域づくり**を推進していきます。

