

# ☆地域包括ケアふじえだプロジェクト☆

令和7年12月3日 VOL. 205

## 「知ろう！話そう！認知症とともに生きること」を開催！

令和7年11月27日、藤枝地区交流センターを会場に、「知ろう！話そう！認知症とともに生きること」を開催しました。当日は、定員を上回る80名が参加しました。

ほっかいどう希望大使で岡部町出身の松本 健太郎さんと、本市在住の久保 亜紀子さんのお話を伺い、認知症の本人の声や姿から、「認知症とともに生きること」についての理解を深める機会となりました。

※認知症本人大使「希望大使」国が、本人からの発信が増えるよう、本人を「希望大使」として任命。  
地域で暮らす本人と共に普及啓発が進むよう、都道府県ごとに「地域版希望大使」が任命されている。



### 【第1部】 認知症とともに働く ～わたしのセカンドストーリー～

当事者が 前向きに 生活できる方法は、診断と今の生活の現実をしっかりと受け入れて、本人が 自分なりの工夫や具体的な対策を打つ。そして、必要に応じて周り助け合うことだと思います。私の場合は周り方々の助けが大きくて、病気を進行させないようにできているようで、とてもうまくいってます。「弱点をさらす」と、現実それが長所変わったようで、人生が楽になりました。

### 【第2部】 Talk with ～みんなで話そう！～

診断を受けたときは、ショックだったが、今は前向きになった。認知症であることを友人やよく行くお店に伝えている。忘れてしまうので、紙に書いてくれたり、趣味のスノーボードでは、夫の友人が前後で一緒に滑ってくれるなどサポートしてくれる。私と同じように困っている人がいると思うが、相談できる場所があることを知ってほしい。伝えてほしい。



第2部では、松本さんと久保さんが感じている自分自身の症状のこと（脳が疲れる感覚、自分と物との距離が分からなくなる等）や、生活の中での工夫についてもお話ししました。また参加者から松本さんと久保さんに、スマホを無くさないための工夫や、脳が疲れる感覚について自分の家族と照らし合わせた質問がありました。

#### 暮らしの中での工夫と備え

・物を無くす → スマホ・探し物発見器



### 【参加者の声～アンケートより～】

・お話を聴き、安心した。自分になったら、家族、友達、知り合いにも認知症であることを話せば良いのだと。・本人のお話を直接お伺いできたのが何より良かった。病気の1つ。隠すことなく周りの理解を得て過ごしたい。・認知症になったとしても、楽しむことを前向きに考えていきたい。・伝えることで助けを受けられると伺い、日常の人間関係が大切だと思った。



本人の声や姿を通して、“認知症観”を見つめ直していくことが、今、認知症のある人もこれから認知症になるかもしれない私たちにとっても、よりよい暮らしを続けていくための“第一歩”になると考えています。希望ある認知症観が浸透するよう、本人の声や姿を通した発信に力を入れて取り組んでいます。

