

# 認知症のわたしからあなたへ

## ～橋本市版～



# 認知症になっても 元気にいきいきと

このガイドは、

一足先に認知症の診断を受け、日々を暮らしている私たちから、  
これから後に続く皆さんへの「よりよく生きてほしい」とのエールです。

認知症になっても、私たちは日々を楽しく生きています。

私たちの経験をヒントにあなたも新しいスタートを切りませんか。

共に励まし合って、より良い人生にしていきましょう。



## も く じ

1 日も早く、スタートを切ろう.....	2
自分でできる「認知症の気づきチェックリスト」.....	5
わたしたちからのメッセージ.....	7
わたしの暮らし.....	8
こんな時はどうするの？対応のヒント.....	14
わたしのよりよい日々のためのわが町の情報.....	16
認知症だからこそできること.....	17

# 1日も早く、スタートを切ろう

## ★診断は、人生の新たなスタートライン

「何かおかしい」「最近特に忘れることが増えた」

「以前は簡単にできたことが・・・」と思うことが段々増えてきた。

思い切って病院で診てもらおうと、「認知症」と診断された。

「まさか自分が」と思ったけれど、今から振り返ると、

スタートラインに早く立ててよかった。

病院に行くのは、ちょっと怖いけど、迷ってないで、

ちょっと勇気を出して、ちょっとでも早く行こう。



## ★早期発見・早期対応が一番！

診断後、どうしたらいいのかわからなかったが、

「まだまだ体は元気だし、自分は自分。何も変わっていない。

少し忘れものがあるだけで、少しの工夫で何とかなるさ」

の気持ちで奮起した。

閉じこもらず外へ出て、同じ仲間と共に過ごす時間がとても居心地がよい。

今が楽しい。それで十分。あなたも一日も早く元気になろう。





絶望してしまうのは、もったいない。

「希望がきっとみつかります。」

●まちの中には、  
私たちのことを理解し、元気に暮らしていくための味方になりたいと願っている人たちが必ずいます。

友人、地域の人、店や交通機関・銀行などで働く人、  
医療・介護の専門職など

●認知症のわたしたちと家族の会(みかんの会)

人にはわかってもらいにくい悩みや気持ちを出し合い、  
分かち合う仲間と出会うこと。

自分たちでやりたいことを企画し、楽しいと思えること、  
好きなことをみなで共有し、  
笑って過ごすことが、認知症の進行予防に役立ちます。

いくつになっても前向  
きに、新しいことに  
チャレンジ!



●医療機関や地域包括支援センター

医師や専門職が、これからの生活をともに考えてくれるはず。  
みな理解のある人です。


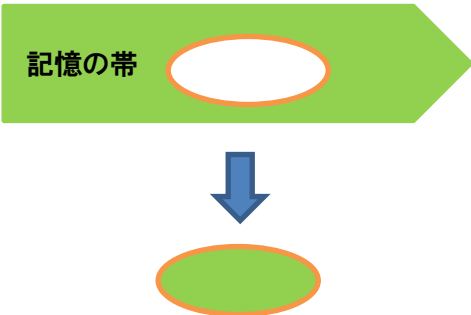
## 自分でできる 「認知症の気づきチェックリスト」

- 同じことを何度も言ったり聞いたりする
- 昔から知っている物や人の名前が出てこない
- 置き忘れやしまい忘れなどで、探し物をするこ  
とが増えた
- 約束をよく忘れるようになった
- 身だしなみに構わなくなった
- 料理の時間がかかるようになった
- 同じ物を何個も買ってくる
- 慣れた道でも迷うことがある
- 今まで好きだった趣味などへの興味関心がなく  
なってきた
- ささいなことで、怒りっぽくなった
- 車の運転が下手になった



# 年相応のもの忘れと認知症の違い

認知症の初期症状に見られる記憶障害は、生理的老化によるもの忘れと異なります。忘れたことを自覚できないため、日常生活に支障をきたすようになります。

	年相応のもの忘れ	認知症
体験やできごとの記憶	一部を忘れる	丸ごと忘れる
	 <p>記憶の帯</p> <p>体験の一部を忘れる</p>	 <p>記憶の帯</p> <p>体験全体が抜け落ちる</p>
身近な人・時間・場所	認識できる	認識できないことがある
もの忘れをしている自覚	自覚できる	自覚が少ない



# わたしたちからのメッセージ



不便だけど  
不幸でない

忘れても だいじょうぶだよ  
執りに わかってくれている人が  
いっぱい いるよ



一歩が 駄目なら  
半歩でも 前へ

物忘れが多くなったけれど  
それ以上に思い出して  
新しい生活に発展せよう

認知症になって同じ脳科を  
持つ人ばかりの集りがある事を  
わかり即入会しました。  
皆んな仲良く楽しい会は  
みかんの会です



年をとれば、いろいろな機  
能が落ちてくる。当り前の  
自然の法則。

その時には 感じ考えて、体  
も動かして、精一杯に生きて  
いくだけ。

## わたしの暮らし

### できることを大事にしたい

80歳男性

診断を受けてから、運動・食事療法や、

積極的に人と交流する、

日記やノートに記録するなど、

自分なりに工夫しながら生活している。

その結果、7年前と比べても

それほど認知症は進んでいないと思う。

認知症は、不便だけど不幸ではない。

できないことは割り切り、できることを大事にしていきたい。



## わたしの暮らし

### 不安もあるけど、交流が心の安らぎ

73歳女性

軽い認知症と言われて4年余り。

家族からは「同じことを幾度も言う」と言われる毎日。

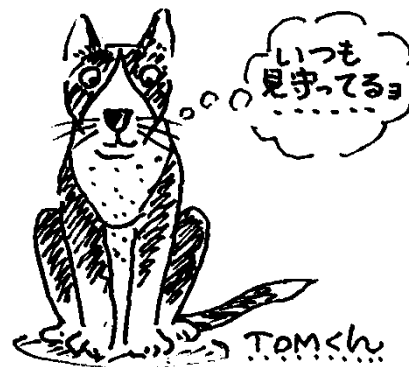
この秋からデイサービスに通うことになり、

毎日が何とか充実してきたように思える。

これから自分がどうなっていくのかと思うと、

不安はある。でも、みかんの会での交流で、

少しずつではあるが、心の安らぎを感じている。



## わたしの暮らし

### 大好きなことを続けたい

85 歳女性

八十の手習いを実行しよう。

.....  
大好きなミシンとの付き合いを続けたい。

.....  
一番苦手なお絵かきに挑戦している。

.....  
みんなと会うのが大好き。

.....  
出られるところは参加したい。

.....  
大好きなミシンで  
作りました！



## わたしの暮らし

### 忘れるのは当たり前

79 歳女性

忘れることが多くなったが、娘が

.....  
「年をとれば忘れるのは当たり前で、気にすることはない」

.....  
と言うので、あんまり気にしないでのんきにしている。

.....  
お花を育てるのが  
大好き♡



## わたしの暮らし

### できることはたくさんある

84歳の誕生日を迎えた日、

車の運転免許証の返納を決意した。

「まだ大丈夫。運転には自信がある」

と思っていたが、思い切って自ら返納

した。迷ったけれど、少しほっとした。

若いときから書き溜めた文章を

1冊の本にまとめる作業を、

5年ほど前から続け、ようやく完成した。

認知症と診断されても、できることはたくさんある。

役割をもち、楽しみながら日々過ごすこと。続けていきたい。

84歳男性

毎年、わたしの農園に  
春を知らせてくれます♪



## わたしの暮らし

### 新しい発見が楽しい

認知症予防についての本を何度も読み返すが、

同じところをつまずく。覚えるコツも勉強になる。

算数より国語のほうが得意な面も新発見。

みかんの会で、みんなで一緒に何かをすることが楽しい。

87歳女性



## わたしの暮らし

### ひとりで頑張らないことが元気の秘訣

80歳女性

“認知症予備軍といわれても、まだまだできることはたくさんある。”

物忘れが増えているけれど、家族の助けをもらい生活している。

ひとりで頑張らず、周りのサポートをもらいながら生活すること。

それが、わたしが元気で過ごせる秘訣。

わたしが作りました！



## わたしの暮らし

### 話をすることが元気のもと

82歳男性

会議・集会の日時など物忘れが多くなった。

今まではやる気がまだ残っていたが、

めんどくさくなってきて、手につかなくなった。

今まで十分やってこられたことも、思うようにいかない。

家の中でいるよりも、家の外でみかんの会のみなさんと

話をすることが元気のもとになる。





## わたしの暮らし

### みかんの会に参加することがわたしの仕事

妻が亡くなって、1年半が過ぎた。

昔から知っている物や人の名前が出てこない。

以前はできていたリモコンや洗濯機の操作が  
わかりにくくなった。

老人会に参加するようになり、楽しみが増えた。

つれもていこの知人と一緒に

みかんの会に参加することが仕事になっている。

81歳男性



わたしが  
描きました♪

## わたしの暮らし

### やりたいことにチャレンジ

この先、症状がひどくならないか不安になる。

でも、目的をもって生活しないと何もやる気がなくなるし、

自分からやりたいことがあると元気が出る。

今は、記憶力を鍛えるため、

漢字検定にチャレンジしようと頑張っている。

83歳女性

趣味の編み物  
座布団を作りました♡



## 認知症のわたしたちと家族の会 みかんの会

認知症にかかったからわかる、日々の生活のこと  
 悩みや不安、喜び、楽しみを共有したり、  
 生活の工夫のアイデアについて情報交換したりして、  
 みんなでかんがえる会、みかんの会です。



この看板が目印です

【問い合わせ】みかんの会事務局・橋本市地域包括支援センター  
 電話：0736-32-1957

名称	日時	場所	費用
みかんの会	毎月第1木曜日	保健福祉センター	無料

## みかんカフェ

認知症の人を含め、だれでも気軽に集えるカフェを  
 開催しています。

【問い合わせ】みかんの会事務局・橋本市地域包括支援センター  
 電話：0736-32-1957

名称	日時	場所	費用
マロンカフェ	毎月第1水曜日	スーパーセンターオー クワフードコート	実費負担
里山カフェ	毎月第3水曜日	隅田町山内	200円
信太カフェ	毎月第4水曜日	農業構造改善センター (高野口町上中)	200円

※ マロンカフェは、令和4年8月現在、休止中です。

## こんな時はどうするの？対応のヒント

脳の機能が低下することにより、日常生活に支障のある症状が出てきます。介護者が困ると感じる行動も、本人にとっては理由があります。その方の状態に合わせた対応が必要です。

事例

### 同じことを何度も言う

わからないから、聞かないと不安。

#### 望ましい接し方○

本人は何度も同じことを聞いているつもりはないので、否定せずひとまず受け入れて話を聞きます。

日付と曜日が表示される時計や大きなカレンダーなど、本人が理解しやすいものを利用し、予定や日付を一緒に確認しましょう。

AM 8:22 07  
20XX 12-15(金)

時計で日付や曜日を毎日確認！

事例

### 得意なことができなくなった

今まで通りにできない。段々焦る。

#### 望ましい接し方○

本人は「今までは簡単にできた作業なのにできない」等パニックになっています。段取りを組む、計画を立てることに支障が出るので、同時に2つの作業が難しければ、1つずつ一緒に声を掛けながらするようにしましょう。



事例

## 家に閉じこもるようになった

### 望ましい接し方 ○

意欲低下や自信喪失が病状悪化させることもあります。「欠かせない存在である」ということを伝え、前向きになり、症状を理解して、なるべく集まりに参加できるようサポートしましょう。対人交流を積極的に持つことが認知症進行予防に役立ちます。

みんなに迷惑をかけたくない。



事例

## 財布や通帳が盗まれたと言う

### 望ましい接し方 ○

「誰かが盗んだに違いない」本人の気持ちに共感した態度で、可能であれば一緒に探してあげましょう。しまっている場所がわかれば、「こっちを探してみよう」と本人が見つけれられるようにしましょう。

自分が大事な物をなくすはずがない



事例

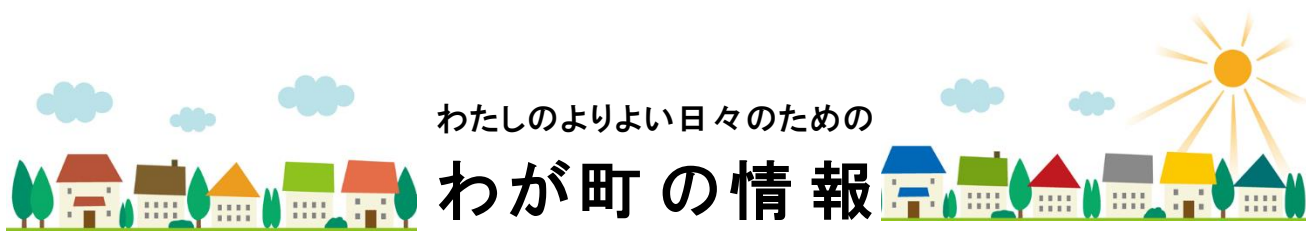
## ご飯を食べていないと言う

### 望ましい接し方 ○

満腹感を感じるができにくくなっています。説得や説明はせず、気持ちを受け止めた上で、お茶やお菓子を用意するなど、関心をそらすようにしましょう。

食べたことを忘れてる。





わたしのよりよい日々のための

## わが町の情報

自分が住む町の情報をちょっと調べてみましょう。

遠慮せずに、人に自分の思いを伝え、一人ひとり味方や仲間を増やしていきましょう！

わたしにとって	名前や機関名	電話番号
話し合える人・仲間		
行きつけの店や情報		
地域包括支援センター	橋本市地域包括支援センター	0736-32-1957
ケアマネジャー		
かかりつけ医		



# 認知症だからこそできること

認知症になったからって言うて、

何もでけへんなるわけとちゃうで。

これまでと変わらずできること、

認知症やさかい、

できることがいっぱいあるんやで。

認知症とともに生きる橋本をめざして。

自分らしくいきいきと暮らせるように、

『共生』をわが事として、

私たちと一緒に実現していこら。



▲認知症の人の視点で地域づくりに参加



橋本市  
HASHIMOTO CITY

**著：みかんの会**（認知症のわたしたちと家族の会）

**協力：橋本市地域包括支援センター**

〒648-8585 和歌山県橋本市東家 1-3-1 橋本市保健福祉センター  
電話番号 0736-32-1957 ファックス 0736-34-1652

発行日：2022年8月

参考文献：『本人にとってのよりよい暮らしガイド』

一足先に認知症になった私たちからあなたへ  
（地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター、2018年3月発行）