

西東京市

認知症 ガイドブック

ともに支え合い、いつまでも楽しく、
自分らしく暮らせるまち西東京



認知症のあるご本人が描きました



西東京市

認知症とともに、よりよく生きる

令和5年6月に、「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が成立し、令和6年1月に施行されたんだ！

これは、認知症のある人だけでなく、誰もが自分の得意なことやできることで活躍し、認知症のある人もない人も互いに支え合いながら、ともに暮らすことができる社会の実現を目指しているんだよ。

ちなみに表紙の絵は、市内在住の認知症のあるご本人が描いた絵なんだ。

認知症は誰もがなりうる可能性があるよ。

みんなが住み慣れた地域でハッピーに暮らせるまちを西東京市は目指しているんだ。

この冊子には、認知症のある人やご家族が自分らしく生活していくために必要な情報がまとめられているよ。
必要なときに必要なページからみてね。



西東京市マスコットキャラクター
「いこいな」©シンエイ／西東京市

もくじ

知る	認知症とともに、よりよく生きる	P.2
	みんなに知ってほしい認知症のこと	P.3
相談	早く相談することはなぜよいのでしょうか？	P.4
	まずは地域包括支援センターに相談しましょう	P.5
受診	もの忘れが気になったら～受診までの流れ～	P.6
	認知症についての相談機関	P.7
	認知症の診断が可能な専門医療機関	P.8
相談	こんなときはどこに相談したらいいの？	P.9
仲間	仲間と出会いたい・思いを共有したい・相談したい	P.10
サービス	利用できるサービス（認知症ケアパス）	P.11～12
対策	行方不明対策	P.13～14
学ぶ	認知症について学ぶ・運転に不安を感じたら	P.15
	自分でできる認知症の気づきチェックリスト	P.16
	認知症アドベンチャーすごろく	P.17～18

認知症になってからも、希望をもってよりよく生きる人たちが増えています。
そんな、市内の認知症とともに生きる先輩たちの声をご紹介します。

家族は気が付かなかったみたいですが、私は自分で自分のことを、何だかおかしいってわかりました。だから自分で病院に行きました。
病院に行ったら、医師から娘に対して、これからお母さんは身なりが汚れて寝たきりになるんだと説明をされて…ショックでした。

認知症と診断されて5年経ちました。でも、私は家族のためにご飯を作ってますし、洗濯も掃除も、家事はすべて私がやっています。私がいないと家族が困りますから。 Aさん 90歳



仕事中に脳出血で倒れ、もの忘れ症状が出るようになりました。検査したところ認知症の診断。言われた時はショックでした。

診断されてから数年経ちましたが、多少の物忘れはあっても、不安な気持ちはなく、以前と変わらず過ごすことができます。

出来るだけ、地域の色々な会に参加するようにしています。街歩きや楽器演奏等、やりたいこともたくさんあります。 Oさん 73歳

認知症を発症してから3年、進行を食い止められている実感があります。

「認知症を治したい」「認知症にあらがおう」という強い気持ちで活動してきました。常に新しいことにチャレンジする事を心掛けています。

「フルマラソン完走」を目標に掲げ、湘南マラソンを完走することができました。次は「富士山登頂」にトライしようと思っています。

認知症になっていなかったら、どれもチャレンジすることはなかったでしょう。認知症になったからこそ、新しいことにチャレンジする事の大切さを感じています。5年後、10年後、自分が元気であることが、何よりの証明になると思っています。 藤島岳彦さん 59歳



みんなに知ってほしい / 認知症のこと

Q 認知症とは？

認知症は、いろいろな原因で脳の認知機能が低下して「記憶力・集中力・判断力・注意力」に支障が出る病気です。2040年には高齢者の約3.3人に1人が認知症又は軽度認知障害になると見込まれており※2、誰もがなりうるものといえます。

家族のことが分からなくなる、ひとり歩きするなど重度症状のイメージが強いかもしれませんが、軽度では日常生活に問題がないことも多く、この状態を維持し仕事を続けている方も多くいます。

だからこそ、「早く気づく」ことが重要です。



西東京市医師会 会長 三輪隆子先生
(神経内科専門医・認知症サポート医・
とうきょうオレンジドクター※1)



「広報にしようきょう」で詳しく読む
特集「MCIってご存じですか？」



? MCI(軽度認知障害)とは？

MCIとは、認知症と完全に診断される一歩手前の状態です。放っておくと認知症に進行しますが、適切な予防をすることで健常な状態に戻る可能性があります。

MCIでは、1年で約5～15%の人が認知症に移行する一方で、1年で約16～41%の人は健常な状態になることがわかっています。そのため、早期から認知症予防の対策を行っていくことが重要です。※3



※1 とうきょうオレンジドクターとは、地域包括支援センターなど、認知症のある人や家族等の支援に携わる地域の関係機関と連携して活躍できる、東京都が認定する認知症サポート医の先生方です。

※2 出典 厚生労働省令和5年度老人保健事業推進費等補助金「認知症及び軽度認知障害の有病率調査並びに将来推計に関する研究報告書」(研究代表者:二宮利治)

※3 出典「あたまとからだを元気にするMCIハンドブック」(令和6年3月発行)

早く相談することはなぜよいのでしょうか？

早く専門家に相談することで、あなたはあなたの人生を自分で選択することができます。

そして、さまざまな準備をすることができます。

早く相談すれば、あなたは早く理解ある人に出会えます。

早く相談すれば、ほかの病気が見つかるかもしれません。

認知症はすぐに進行する病気ではありません。

早く相談すれば、

あなたの人生をよりよく生きる時間とヒントを得ることができます。

早期に支えを手にすることで、

あなたが前向きに歩む可能性が広がります。



引用「もしも」認知症介護研究・研修仙台センター

あなたが、病院に行くのは認知症の診断のためだけではありません

自分らしく生きるためのヒントを見つけるためです

治療の選択肢が増えます

アルツハイマー病の新しい薬「レカネマブ」や「ドナネマブ」による治療が日本でも始まりました。

アルツハイマー病は、早い段階からの服薬により、進行をゆるやかにすることができる場合があります。

治療については、まずはかかりつけ医、または認知症サポート医、認知症疾患医療センターにご相談ください。



出典「アルツハイマー型認知症の新しい薬ができました。」

東京都福祉保健局高齢者施策推進部在宅支援課 令和6年10月発行

相談したいと思ったら まずは地域包括支援センターに相談しましょう

地域包括支援センターは、高齢者やその家族の身近な相談窓口です。
お住まいの地域の支援センターへご連絡ください。

開設時間 月曜～土曜 午前9時～午後6時（祝日・年末年始を除く）

地域包括支援センター名	あなたのお住まいの地域	電話番号	所在地
栄町地域包括支援センター	ひばりが丘北・北町 栄町・下保谷	042-438-7090	栄町3-6-2 保谷苑内
富士町地域包括支援センター	東町・中町 富士町	042-451-1203	富士町1-7-69 高齢者センターきらら内
泉町地域包括支援センター	北原町・泉町 住吉町	042-424-1200	泉町2-1-24 ピアライフ・アルファ1階
田無町地域包括支援センター	田無町・保谷町	042-467-8850	田無町5-5-12 田無総合福祉センター内
緑町地域包括支援センター	緑町・谷戸町 ひばりが丘	042-461-7081	緑町3-6-1 田無病院内
西原町地域包括支援センター	西原町 芝久保町	042-451-8844	西原町4-5-6 西原総合教育施設内
向台町地域包括支援センター	南町・向台町	042-468-2340	向台町2-16-22 フローラ田無内
新町地域包括支援センター	新町・柳沢 東伏見	042-462-1695	新町1-11-25

★ご相談は無料です ★ご自宅にもうかがいます ★秘密は守ります

各地域包括支援センターには認知症地域支援推進員がいるよ。
認知症地域支援推進員は、認知症に関する各事業について
企画・運営を行うなど、様々な場面で活躍しているんだ。
認知症に関することは、気軽に相談してね。



もの忘れが気になったら ～受診までの流れ～

もの忘れが気になったらまずはかかりつけ医に相談してください。
症状や病気によって、認知症専門医療機関への受診や相談が必要になることがあります。
その際は、紹介状をもらって事前に予約をしてから受診しましょう。



受診のポイント

- ① 受診の前に、まずは電話で受診する日時と、気になっていること、エピソードを相談しましょう。
- ② 本人のことがよくわかっている人（ご家族など）と一緒に受診しましょう。
- ③ 普段飲んでいる薬について、お薬手帳や薬の説明書を用意して受診しましょう。

かかりつけ医がいる

かかりつけ医

もの忘れが気になり始めたら、これまでの事を知っているかかりつけ医に相談できます。
※地域包括支援センターにも相談できます。

かかりつけ医がない

地域包括支援センター

医療機関への受診に抵抗感がある場合や受診先に迷う場合も地域包括支援センターにご相談ください。



専門医療機関

- 認知症疾患医療センター
- 精神科、神経科、神経内科などの診療科を持つ医療機関
- もの忘れ外来（認知症の診断、治療、生活指導などを行う専門の外来）のある医療機関

※医療機関によっては事前に予約が必要な場合があります。

認知症についての相談機関

もの忘れがひどくなってきたので、専門的な検査や診察を受けたいなど

認知症疾患医療センター

認知症に関する専門医療相談や、専門医による鑑別診断を行う医療機関です。

北多摩北部保健医療圏 薫風会山田病院 認知症疾患医療センター

西東京市南町3-4-10 ご相談専用ダイヤル 042-461-0622
月曜～金曜 午前9時～午後5時(祝日・年末年始を除く)



認知症サポート医

認知症サポート医とは、地域における認知症医療・介護などに高い専門性を持った東京都が認定する医師のことです。

市内の認知症サポート医はこちら
とうきょう認知症ナビ



親が認知症かもしれないが、医者にかかっていない、専門医の受診を拒否して困っているなど

認知症初期集中支援チーム

認知症サポート医と医療・介護の専門職で構成されたチームが、認知症のある方や認知症の疑いがある方を訪問し、医療や介護サービスにつなげるためにおおむね6か月間、集中的な支援をします。

西東京市 健康福祉部 高齢者支援課地域支援係 042-420-2811

お住まいの地域包括支援センター P.5をご確認ください。

高齢者ではない(65歳未満)が、認知症のような症状がある・認知症と診断されたなど

若年性認知症の専門相談

若年性認知症支援コーディネーターが本人やご家族からの相談に対応する機関です。医療機関の受診や社会保障の手続き、就労支援など、様々な相談への対応・支援を行います。

東京都多摩若年性認知症総合支援センター

日野市多摩平2-2-4 ニコール豊田ビル4階 ご相談ダイヤル 042-843-2198
月曜～金曜 午前9時～午後5時(祝日・年末年始を除く)



認知症の診断が可能な専門医療機関

※認知症の診断に関わる検査は多様であり、すべての検査を下記の1か所の医療機関で行えるということではありません。他の機関で検査のみ受診していただく場合があることをご理解ください。

	医療機関名	所在地	連絡先	予約	備考
1	指田医院	田無町4-2-11	042-461-1128	必要	平日 午後のみ
2	やまぐち内科 眼科クリニック	田無町7-16-30	042-462-7578	必要	平日 午後のみ
3	山田病院 認知症 疾患医療センター	南町3-4-10	042-461-0622	必要	
4	ひろクリニック	谷戸町3-26-7	042-423-2784	必要	
5	西東京中央総合病院	芝久保町2-4-19	042-464-1511	必要	
6	武蔵野ファミリー クリニック	新町1-2-20	042-453-8500	必要	
7	やぎさわ内科・ 脳神経内科	柳沢6-6-3 トキビル2階202	042-497-6081	必要	
8	石川クリニック	保谷町2-6-1	042-464-1550	必要	
9	馬場医院	保谷町6-15-2	042-462-9177	必要	平日 午後のみ
10	久内医院	中町2-1-17	042-421-3355	必要	
11	武蔵野総合 クリニックいずみ	泉町3-6-9	042-497-2025	必要	
12	ノーブルビル クリニック	ひばりが丘北 3-5-13	042-424-5678	不要	
13	みわ内科クリニック	下保谷4-12-2 メゾン泉1階	042-438-7188	必要	
14	藤原医院	ひばりが丘北 4-8-4	042-421-6168	不要	

こんなときは どこに相談したらいいの？

認知症などで判断能力が十分でなく、権利擁護の支援を必要とする方

日常生活自立支援事業（地域福祉権利擁護事業）

判断能力に不安がある方の福祉サービスの利用援助や日常的金銭管理、書類等預かりなどを支える事業です。

成年後見制度

認知症などで判断能力が十分でない方の権利を守る援助者（成年後見人等）を家庭裁判所が選り、財産管理や福祉サービスの契約などで本人を法的に支援する制度です。

西東京市社会福祉協議会 権利擁護センター あんしん西東京
042-497-5239 月曜～金曜 午前8時30分～午後5時
祝日・年末年始（12月29日～1月3日）を除く



お金や住まい等、生活のことでお困りの方

相談支援員があなたと一緒に、問題解決に向けて考え、取り組んでいきます。
お問い合わせ 西東京市生活サポート相談窓口 042-420-2809

治療費についての心配

精神疾患のために継続的な通院が必要な方は、自立支援医療制度（精神通院医療）によって、精神科通院医療費の負担軽減が図れます。

お問い合わせ 西東京市障害福祉課手当助成係 042-420-2806

消費者生活相談窓口

悪質商法に巻き込まれた、商品やサービスなどの契約に関するトラブル、商品の品質や安全性など、問題解決のお手伝いやアドバイスを行っています。
おかしいと感じたり、困ったときは、一人で悩まずご相談ください。

西東京市消費者センター 042-462-1100
月曜～金曜 午前10時～正午、午後1時～4時（祝日・年末年始を除く）



仲間と出会いたい・ 思いを共有したい・相談したい

本人からはじまる「わくわく」ミーティング

認知症のある人同士がつながり、思いを語り合う場です。

参加者の声

「普通にお話がしたい。みんなとつながりたい」「暖かくなったらこのメンバーで花見をしたい」
「仲間を作りたくて参加をしている。みんなで旅行をしたい」



認知症カフェ

認知症のある人やその家族、地域住民の皆さん、医療や福祉の専門職などが集うカフェです。カフェごとに様々な活動を行っています。

参加者の声

「認知症のこと、もの忘れて不安を感じる、介護はどうすればいいの？ここにきて話をしています」
「ここが楽しみ。みなさんと話せて楽しいです」
「認知症のことを安心してお話ができます」



各カフェの詳細についてはこちら



家族会・息子介護者の会・娘介護者の会

定期的に「家族会」「息子介護者の会」「娘介護者の会」を開催し、認知症のある人を介護するご家族の日々の悩みや不安、想いなど自由にお話していただいています。

参加者の声

「同じような方がいることで自分だけじゃないと思えました」
「いろいろな方の話で参考になることがあり、気づきになることがありました」



若年性認知症家族会・当事者会「かえるの会」

若年性認知症の人ならではの介護の悩みを話したり、アドバイスをしあったり、気軽に語り合っています。

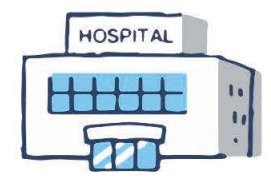
参加者の声

「一日平穏に暮らしたい。わかっていたい。いろいろなことを忘れないでいたい」
「今は会社に行っていないし、何もしていないのですが、できることがあればやりたい」
「今思うのは、この状態でいかに維持していくか。主人と旅行に行きたい」

詳しくは
お住まいの
地域包括支援
センター（P.5）
へお問い合わせ
ください。

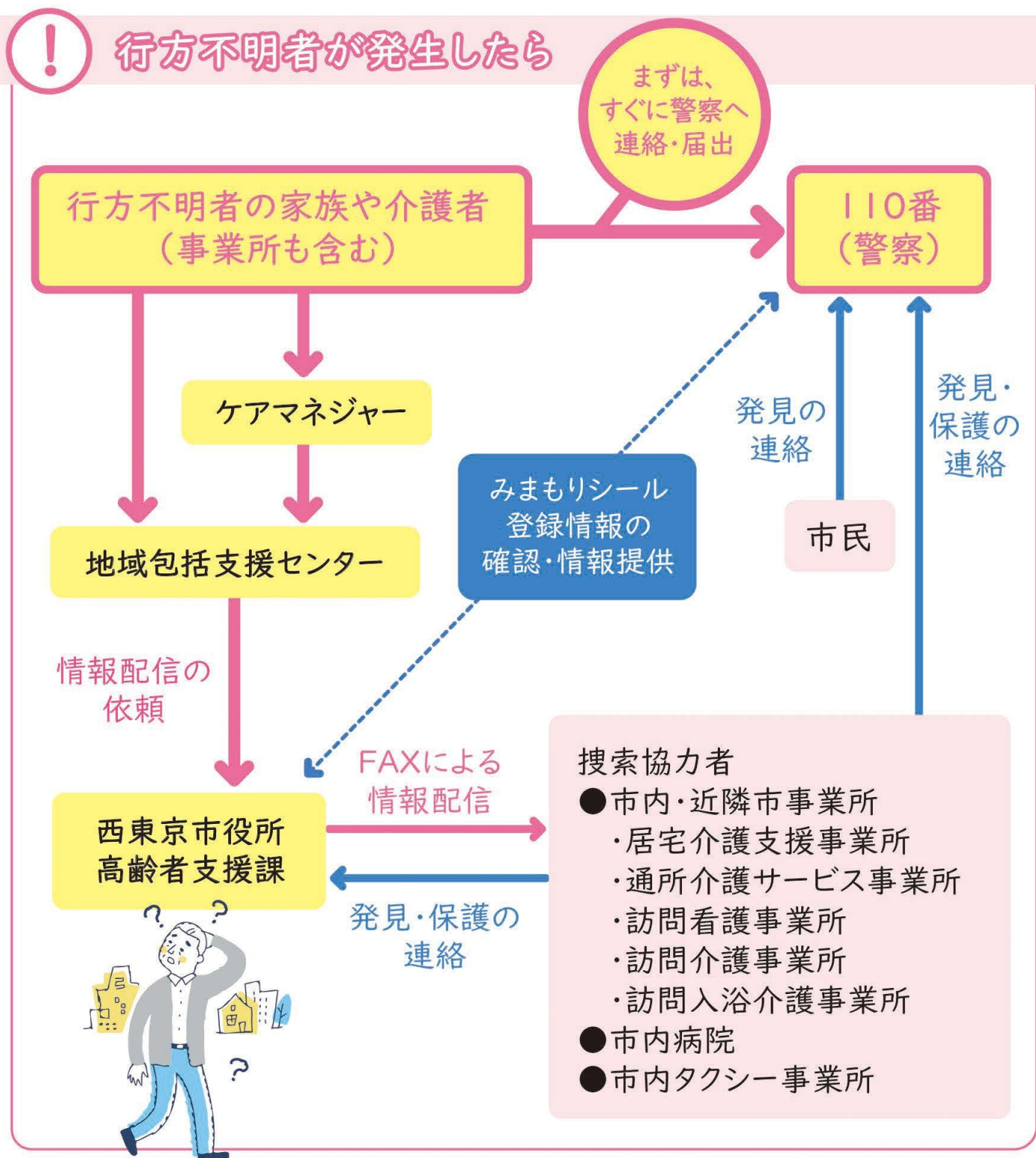
利用できるサービス（認知症ケアパス）

※認知症の症状は個人差があります。時間帯や体調によって変化することもあります。

本人の様子	・新しい場所や機械が苦手になる。 ・日常生活は、問題なく送れるものの、「テキパキ」と行うことは難しくなる。	・買い物は何とか一人でできる。 ・趣味や好きなテレビに興味を示さなくなる。 ・約束を忘れることがある。 ・不安や焦りがあり、イライラ・怒りっぽくなる。	・日時が分からなくなることがある。 ・ゴミ出しが出来なくなる。 ・食事したことを忘れる。 ・手助けがあれば身の回りのことができる。	・場所が分からなくなることがある。 ・着替えやトイレに手伝いが必要になる。 ・たびたび道に迷う。 ・待ち合わせが難しくなる。	・表情が乏しくなる。 ・会話の成立が難しくなる。 ・飲み込みが悪くなり、誤嚥や肺炎を起こしやすくなる。 ・失禁が増える。 （尿意や便意がわからなくなる）
	認知機能に低下を感じている、日常生活は基本的に正常に送ることができる	認知症はあるが日常生活はほぼ自立	誰かの見守りがあれば自立	日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要
	軽度認知障害（MCI）	認知症 軽度	中度		重度
 家族  地域包括支援センター等  認知症カフェ 地域のサロン  本人ミーティング  認知症疾患医療センター 認知症サポート医  かかりつけ医  自宅  介護サービス  訪問診療等  ケアマネジャー  成年後見制度等  チームオレンジ  認知症疾患医療センター または精神科診療機関  施設等					
サービス等	・もの忘れ予防検診 ・認知症カフェ ・地域のサロン ・地域包括支援センター等への相談	・本人ミーティング ・日常生活自立支援事業（地域福祉権利擁護事業） ・介護保険申請	・みまもりシール ・在宅型介護サービス（デイサービス、ヘルパー、小規模多機能型等）の利用	・認知症ひとり歩き高齢者位置探索等サービス ・入所型介護サービス（グループホーム等） ・在宅型介護サービス（ショートステイ等） ・成年後見制度利用	・入所型介護サービス（特別養護老人ホーム等） ・在宅型サービス（訪問診療、訪問看護等）

行方不明対策

認知症行方不明者搜索ネットワーク



※その他、行方不明、身元不明者が出た際に、「西東京市安全・安心いーなメール」を活用して市内に情報提供をしています。

行方不明になっても早く見つかるネットワークがあるんだね。さらに早期発見につながるアイテムがあるよ。



みまもりシール

西東京市では、認知症高齢者が行方不明になったときに、できるだけ早く自宅に戻ることができるよう、「みまもりシール」をお配りしています。

「みまもりシール」は、スマートフォンで読み取ることができるQRコードが印刷されたシールです。

このシールを、対象者の身に着ける衣服や持ち物に貼り付けておき、発見者がスマートフォン等でQRコードを読み取ることで、インターネット上の伝言板（どこシル伝言板）を介して、発見者と介護者等が個人情報を知られることなくやり取りを行うことができ、発見から保護、引き渡しを安全・安心・迅速に行えます。

対象となる方

- ① 一人で外出し自宅に戻れなくなったことがある方
- ② 一人で外出し自宅に戻れなくなる心配のある方

【動画】
どこシル伝言板
がよくわかる
紹介ムービー



利用には申請が必要です。申請はお住まいの地域包括支援センターへ（P.5）



認知症ひとり歩き高齢者位置探索等サービス



専用の端末を貸し出し、利用者の行方が分からなくなった際に、GPS機能を利用して居場所をお伝えするサービスです。このサービスには、万が一、事故を起こしてしまった場合に備える「日常生活賠償補償制度」が付帯されています。



利用には申請が必要です。
申請は、高齢者支援課窓口またはお住まいの地域包括支援センターへ（P.5）

GPS端末を収容できる専用靴や、お気に入りの靴を加工するオプションサービスもあります。

認知症について学ぶ

認知症サポーターとは？

認知症サポーターとは、認知症に関する正しい知識と理解をもち、地域で生活している認知症のある人や家族を見守ったり、ちょっとしたお手伝いをしたりする人のことです。



認知症サポーターになるには？

認知症サポーター養成講座を受講します。受講した方には、手作りオレンジロバのストラップをお渡しします。

- 年間8回、市内各所で実施しています。詳しくは市報、市ホームページをご覧ください。
- 5人以上集まれば、市内どこでも出張いたします。1回の受講は約90分程度で、無料です。受講を希望される方は高齢者支援課地域支援係(042-420-2811)までご連絡ください。

認知症サポーターとして、具体的な活動をしたいときは？

ステップアップ講座

認知症サポーター養成講座を受けた方が、認知症の理解を深め、認知症のある人の支援につながるよう、より実践的な内容を学ぶための講座です(年2回程度開催)。申込等は市報でお知らせしています。

チームオレンジ活動

チームオレンジとは、認知症のある人やご家族の「希望」を叶えたり、「ちょっとした困りごと」を支援する取り組みです。市内では、現在4つのチームがあり、認知症のある人もメンバーと一緒に活動をしています。



運転に不安を感じたらまずは相談

加齢に伴い、視野障害や筋力の衰え等身体機能が低下すると、運転操作のミスへとつながります。これにより重大な交通事故を引き起こす可能性が高まります。

「若い頃と違うな」「おかしいな」と感じたら、運転免許証返納の時期です。

※安全運転相談ダイヤル **#8080** では、高齢や病気等で運転に不安を覚える方、またはその家族からの相談を受け付けています。

最近、こんなコトありませんか？



自分でできる 認知症の気づきチェックリスト

		最もあてはまるところに○をつけてください			
		まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
1	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	1点	2点	3点	4点
2	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1点	2点	3点	4点
3	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか	1点	2点	3点	4点
4	今日が何月何日かわからないときがありますか	1点	2点	3点	4点
5	言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	1点	2点	3点	4点
6	貯金のおし入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
7	一人で買い物に行けますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
8	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
9	自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
10	電話番号を調べて、電話をかけることができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
チェックリストの点数		得点数			
1～10の合計		点	20点以上の方は 要注意		
1～4の合計		点	12点以上の方は 要注意		

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。

認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

出典「知って安心認知症」東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課(令和6年9月発行)

ぼくのおばあちゃんの認知症アドベンチャーすごろく

おばあちゃんが認知症という病気にかかってしまいました。認知症になるとさまざまな原因で記憶力(物を覚える力)や理解力(考える力)が低下してしまうので、今まで通りに生活できなくなってしまいます。これからおばあちゃんにどんな日々がやってくるのかすごろくで追いかけてみましょう。

スタート!

ひとり暮らしのおばあちゃんから、サイフがないと夜中に電話が...

誰か財布持っていないか...
認知症かなあ...

GO!

いつも元気でしっかりしていたおばあちゃんに元気がない

ボケてしまったかな...

そんなことないって...

ゴミ出しの日をおばあちゃんがまちがえた(何回も!)と近所からクレームが

カーカー

母、地域包括支援センターに相談する。病院で「認知症」の診断を受けたのち、介護保険を申請した。地域の活動やおばあちゃんが使えサービス教えてもらった。

まずは、もの忘れ予防検診を受けてみませんか?

しゃきしゃき体操

地域でおこなっている「しゃきしゃき体操」に参加。友達が増えるおばあちゃん

入院

リハビリをがんばれば1~3がでたら長引くと認知症が4~6がでたら

れたら最短で退院も5マスもどる

すすみ、筋力も低下お家か施設を選んで、1マスすすむ

もう一度サイコロを振る

お家 家族と いっしょに暮らす

住み慣れた地域で最期まで自分らしく生活できるように、ケアマネジャーさんにおばあちゃんに合った介護サービスの相談をした

施設 介護と 療が整った 人ホームに入る

お金はかか合わせていただける施設を見つけた。最期まで生活できる

よしよしと

自分でできることはがんばらないと...

いつも仲間と ツフに 心

プロのスタッフに囲まれて安心

僕があげた バッグだね

そやけ?!

認知症になっても幸せに過ごせる。自分が自分らしく居られる場所をよ!

ゴール

地域で見守ってくれる、認知症になっても安心な街っていいね!

オレンジカフェ (認知症カフェ) に家族みんなで参加し、他の参加者やボランティアさんたちと楽しく交流したよ!

あんなとこ二度とイヤヤ!

「し トイ もう おば

やきしゃき体操」でしに間に合わず。行きたくないと怒るあちゃん

1回 やすみ

だれか...あ

転倒して、 足の付け根を 骨折!

1マスすすむ

家族の名前がわからなくなる。でも前よりなんだかやさしい笑顔

どちらさん?

コンロの火の 消し忘れ。 ナベが真っ黒に

あや 火事!!

7マスもどる

夜中の電話が急増!! おばあちゃん、さびしいのかな...

ちょっと 見に来てーな

えー!!! 夜中だよ...

エアコンをつけるのを忘れた。 熱中症でたおれて入院!

5マスすすむ

うふふ

ここでは イチバンお若いですよ

デイサービスに行き始めたおばあちゃん。けっこう楽しそう

症状の現れ方は人それぞれ。認知症になると色々な症状が現れますが、どの人にも共通なのは、心はそのままということ。うれしい、恥ずかしい、誰かの役に立ちたいといった気持ちはなくなる。そして、記憶がなくなったり、ものがわからなくなることとはとても不安でさびしい気持ちになりやすいということ。いつも優しく支え合える誰かと一緒にいれば、安心できる。

ぼくのおばあちゃん どうなるの?

日本いのちの花協会(有)

認知症とともに生きる希望宣言

一足先に認知症になった私たちから すべての人たちへ

私たちは、認知症とともに暮らしています。日々いろんなことが起き、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。

私たちは、自分たちの体験と意志をもとに「**認知症とともに生きる希望宣言**」をします。

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を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。

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。

2

自分の力を
活かして、大切に
したい暮らしを続け、
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。

3

私たち本人
同士が、出会い、
つながり、生きる力を
わき立たせ、元気に
暮らしていきます。

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。

5

認知症とともに
生きている体験や
工夫を活かし、
暮らしやすい
わがまちを一緒に
つくっていきます。



引用「認知症とともに生きる希望宣言」

一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ