



認知症あんしん
ガイドブック

別冊



【発行元】 世田谷区高齢福祉部介護予防・地域支援課
【問合せ先】 世田谷区認知症在宅生活サポートセンター
TEL : 03-6379-4315 FAX : 03-6379-4316

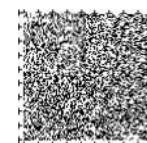
表紙・裏表紙マーブリング／澤田佐紀子さん 裏表紙絵画／林信之さん
令和8年1月 第2版 発行

別冊

わたしらしく よりよく 生きていくために



「自分も認知症かな?」とちょっと不安な方や
認知症と診断されて「この先、どんなふうに
暮らしていけばいいのだろうか」と悩んでいる方へ。
同じような境遇でも、これまでと変わらず、
前向きに生きている方がたくさんいることを知ってほしい。
ここには、そんな情報が詰まっています。



認知症のご本人に話を聞きました



Q. わたしらしく暮らしているのは、どんなときですか？



澤田佐紀子さん

ダンスをしているとき！ダンス仲間は、わたしが昔からのダンスは覚えているけど、新しいのは覚えられないとわかってきているから、「自由に踊ってね」って。わたしのまわりには本当にいい人たちばかり。



林信之さん

絵を描いているとき。何度も描いては消し……。こんな趣味を晩年になって与えられるとは本当に幸福なこと。感謝して毎日過ごしている。85歳から描き始めた絵を、死ぬ間際まで描き続けたい。



はなさん

花を育てているとき。園芸サークルの仲間が、球根の植え替えの時期になると声をかけてくれる。自宅の庭で花を育てるのも好き。枯らしてしまうこともあるけど、それでも好きなことをしている時間が楽しい。



Q. 認知症への不安は？



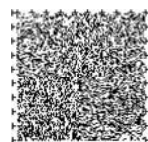
貫田直義さん

正直に言うと、みんなそうだと思うんだけど、ものすごくショックなんだよね。冗談じゃない、なんでよりによって俺なんだって。でも乗り越えられるネットワークがあったのがよかった。



澤田佐紀子さん

祖母も母も認知症だったから、大体こんなもんかなって自分でわかる。こうなっちゃったものは今さら消えないので、今の状態の中でいかに楽しく生きるか考えています。



Q. 友だちや仲間とはどのように過ごしていますか？



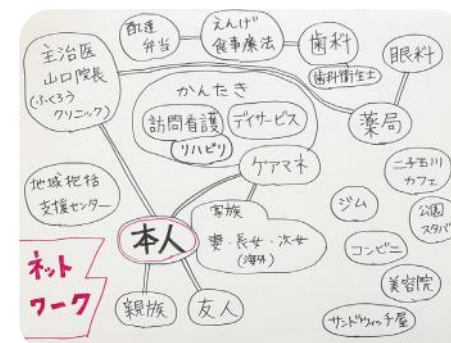
澤田佐紀子さん

毎日、お昼ごはんは友だちと一緒につくって食べたり、外で食べたりするから、寂しいと感じることはありません。



貫田直義さん

僕を支えてくれるのは、まず家族。そして現在利用しているかんたき（看護小規模多機能型居宅介護）、訪問看護の職員。あとはかかりつけ医にはお世話になりっぱなし。それから、サンドイッチ屋、美容院、コンビニ、ジム、公園、喫茶店、これは僕が個人的にお世話になっているところ。ネットワークをみんなで作っていくことが、これからの社会をつくる上でのポイントになると思う。



Q. あなたの住むまちの“よいところ”を教えてください！



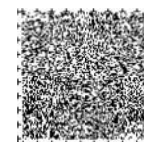
ヨシさん

道がわからなくなっても、すれ違う若者たちがスマートフォンをパツと出して道を調べてくれる。そんなまちだから、安心して毎日散歩に出かけられる。



はなさん

道で困っていたら、「どうかしましたか？」って寄ってきてくれたり、荷物をたくさん持っているときも「持ちましょうか？」って声をかけてくれる。優しいまちに住んでいるから、怖がらずに暮らせている。



認知症カフェ

認知症カフェとは、認知症の本人や家族、地域の人たちが身近な場所で、認知症の有無に関わらず交流ができる所です。世田谷区には、約40か所あります。専門のスタッフがいたので、話しづらいことも個別に相談できます。



オレンジカフェ
KIMAMA

経堂



中学生もスタッフの一員！
もの忘れが気になる方や認知症について知りたい方、地域の人たちとの交流を楽しみたい方など、どなたでも気軽に参加していただけます。

松原

オレンジカフェ
せたOHA



明るく開放的なカフェでゆっくり過ごせます。誰にとっても心地いい居場所でありたいと思っています。ふらーっと立ち寄ってください。

二子
玉川

ほっとカフェ
2号店



<参加者からのコメント>
コロナで外出する機会が減ってしまいました。テレビと会話するよりも、人と話すことが脳の活性化につながっています。

キヌタdeカフェ

砧



カフェで好きなドリンクを飲みながらゆっくりおしゃべりしています。安心して過ごせる居場所になっていますので、お気軽にお越しください。

楽しく語ろうつどいの会

～いくつになっても仲間と元気に～(認知症本人交流会)



2か月に1回、世田谷区内のさまざまな場所で、認知症の本人や、もの忘れが気になってきた方々が交流する場です。参加者同士でざっくばらんに話し合うこともあれば、季節に応じて散歩をしたり、まちにある古本屋で好きな本を探すことも。ひとりでは行き慣れない場所でも、誰かと一緒にあれば安心。ご興味がある方は、認知症在宅生活サポートセンターへお問い合わせください。



藤原郁子さん

この交流会がわたしにとって一番やすらぐ場所です。同じ境遇の方からお話を聞くと、とても参考になるし、ありのままに体験や思いを話して、「みんな頑張ってる？頑張っているよね！」と、語り合えるところです。



令和2年施行

世田谷区 認知症とともに 生きる希望条例

おとなでも、こどもでも、誰もが無関係ではないのが、認知症です。ひとりひとりが、希望を持って自分らしく生き、認知症になってからも安心して暮らせるまちを、区民みんなで一緒につくっていくために、世田谷区はこの条例をつくりました。

4つの視点を大切にしています

- 1 いままでの認知症の考え方を変える。
- 2 みんながこの先の「そなえ」をする。
- 3 ひとりひとりが希望を大切にしたい、
ともに暮らすパートナーとして支えあう。
- 4 認知症とともに今を生きる本人の希望と、あたりまえに暮らせる
こと(権利・人権)をいちばん大切に。



希望条例をもとに、 こんな活動を行っています

あなたも、どうぞ
ごいっしょに！



講演会や本人のメッセージ動画で認知症とともに生きる本人の声を届けています。



▲令和5年2月講演会
蛭子能収さん



▲令和2年12月講演会 長谷部泰司さん



▲本人出演動画
林 信之さん

地域に暮らすさまざまな人たちと、本人の声
をもとに行動を起こす「アクションチーム」

給田お買い物
マルシェ▶



▼上野毛でのラジオ体操



「アクション講座(世田谷版認知症
サポーター養成講座)」の開催



▲小学校でのアクション講座
藤原郁子さん

大学で体験談
を語るヨシさん▼



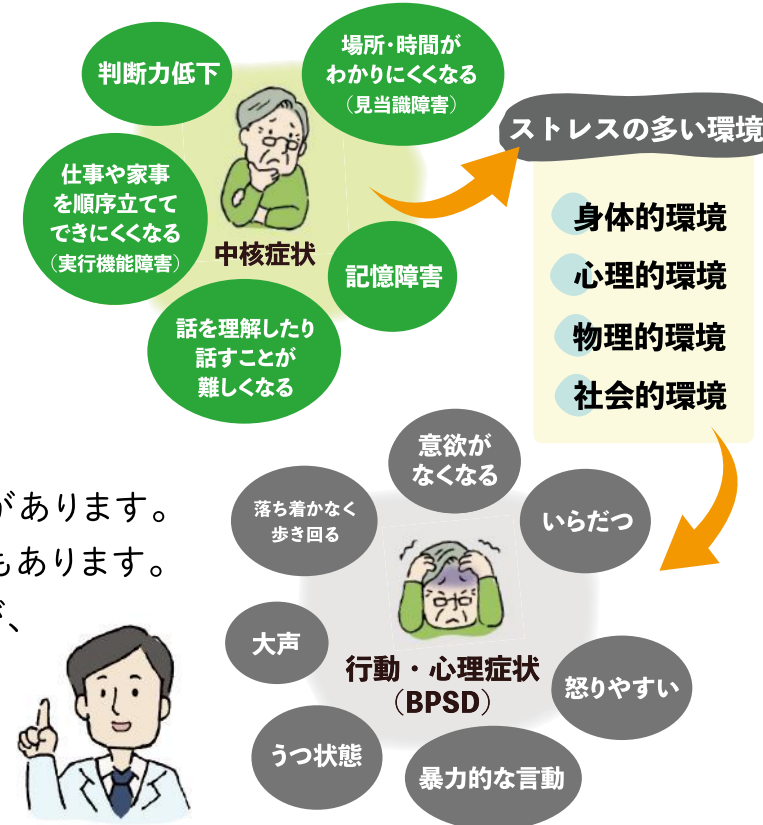
認知症とは？

暮らしの障害です。

脳の病気やさまざまな原因によって脳の働きが低下し、日常生活や社会生活を送るうえで支障が出てくる状態です。

- 年をとれば、誰でも認知症になる可能性があります。
- 認知症の原因となる病気は、70種類以上もあります。
- 「認知症=もの忘れ」と思われがちですが、
もの忘れ以外の症状が見られることも
たくさんあります。

※詳細は、「認知症あんしんガイドブック本冊」を
ご覧ください。



認知症かもしれないと思ったら、ここに相談！

まずは、お住まいの地区の「あんしんすこやかセンター」
(地域包括支援センター) にご相談ください。

あんしんすこやかセンターでは、「もの忘れ相談」や、地域サービス
(自主グループなど)、介護保険など、さまざまな相談を無料で受け
付けています。

※詳細は、「認知症あんしんガイドブック本冊」または「資料編」をご覧ください。



認知症あんしんガイドブック

世田谷区では、認知症に関するさまざま
な情報を掲載した「認知症あんしんガイド
ブック本冊、別冊、資料編」の3冊構成の
冊子を作成しました。お近くのあんしん
すこやかセンターや各地域の総合支所
保健福祉課で受け取ることができます。



本冊



別冊
(本冊子)



資料編



◀ダウンロードはこちら

