

# わたしの日常(Bさんの場合)

認知症と診断されると、ひとりでは家で暮らしていけないと考えていませんか。地域のさまざまな支えや介護保険サービスなどをうまく活用し、ひとり暮らしを続けている方がたくさんいます。

## わたしの場合は・・・



お隣さんと食事をしながら話すことが楽しみです。毎朝の薬の確認、デイサービスへ行くための準備、家事(買い物、掃除、洗濯)のために訪問介護サービスを利用しています。デイサービスでは友人との交流やレクリエーションに参加して活動的に過ごしています。

## 1週間の流れ(例)

月	火	水	木	金	土	日
毎朝 訪問介護(ヘルパー) 15分【薬の確認のために利用】						
	<日中> 訪問介護 (ヘルパー)	<終日> デイ サービス	<日中> 訪問介護 (ヘルパー)	<終日> デイ サービス	<終日> デイ サービス	

## お隣さん・家族との関わり

お隣さんとは一緒に食事やカラオケを楽しみ、家族とは定期的に会ったり出かけたりしています。



デイサービスに行って、話をしたり、活動に参加して元気をもらっています!

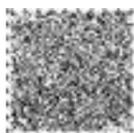
## 気になるお金

## Bさんの場合、どれくらい費用がかかる?

要介護2  
1割負担

- 毎朝15分、訪問介護を利用する
- 週2回60分、訪問介護を利用する
- 週3回デイサービスを利用する

全部で約4万円前後  
+  
デイサービスでの  
食事代(実費)



## ひとり暮らしをするきっかけは・・・

以前は区外でひとり暮らしをしていましたが、生活の困りごとが増えたので、家族が住む世田谷区に引っ越してきました。そのときは、私も家族も施設を考える余裕がなく、金銭的にも難しかったので、ひとり暮らしを選びました。

## 本人の声

「老人として自律した生活を送りたい」

使えるサービスを使って、好きなカラオケで毎日の調子を試したり、日々のことを手帳に書いたり、「生きている楽しみを見つける」ようにしています。



## Bさんの生活のワンポイント



毎日、日記をつける。

診断直後は、記憶力の低下によって思い描いた生活が送れずにイライラすることがありました。日記をつけ始めてからは、忘れていたことを自分の文字で確認ができるので、納得して前に進めるようになりました。

## 実際にひとり暮らしをして思ったこと

介護保険サービスをうまく活用することで、自分の時間を有意義に使えています。金銭的にも、自分の年金の範囲内でやりくりできています。お隣さんとの交流や家族も大きな支えになっています。認知症と診断されてもまわりの支えがあるから、老人として自律した生活を送れています。

## 家族の声

「出合いに支えられています」

介護保険サービスを使う前はたくさんの情報がありすぎて、必要な情報を得ることが難しかったのですが、本人の状態に合わせてサービスを調整してくれるケアマネジャーや、周囲の支援者に支えられて、本人が望む暮らしを継続することができました。



ひとり暮らしだからと  
全部を自分でやろうとせず、  
誰かに助けを求める。

わたしの生活のモットーは「老人として自律した生活を送ること」です。できることは自分で行き、難しくなってきたことは周囲の人に気軽にお願いをしてきたことで、応援してくれる人も増えてきました。

