



認知症と診断されたら・・・

Q 診断されたら、まわりの人に伝えた方がいいのでしょうか？



「もしも」▼



A 不安な気持ちをひとりで抱えず、身近な人に伝えて話しあってみましょう。診断されたその日から人生が変わるわけでも、急に何もかもできなくなるわけでもありません。安心して自分らしく暮らしていくために、何が必要か、これからどんなことができるのか、みんなで知恵を出し合ってみましょう。家族や友人、同僚、近所の人に話しにくいときは、地域の相談窓口である「あんしんすこやかセンター」へ気軽にご相談ください。



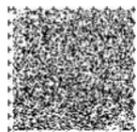
※認知症介護研究・研修仙台センター
平成30年度厚生労働省老人保健健康増進等事業

周りに打ち明けたことで 生き生きと暮らしている本人の声

わたしが大切にしている思いは、わたしを支えてくれる皆とフラットな関係でありたいということです。信頼があるから自分だけで考え込まないで、困ったときにはありのまま自分の言葉で相談に乗ってもらっています。
わたしの夢は、「ずっと通っていた図書館にまた行けるようになること」。これからは、皆さんの助けを素直に受けて、甘え上手でいきたいと思っています。



藤原郁子さん



Q 家族や身近な人にはどんなことを伝えたらいいですか？



A そのときの自分の気持ちを、家族や身近な人に伝えてください。認知症と診断されたときは、誰でも不安でいっぱいです。気持ちを誰かにつぶやいてみるだけでも心が軽くなります。自分なりに続けたいこと、やりたいこと、まわりをお願いしたいことを遠慮せずに、むしろ具体的に伝えましょう。伝えることで理解者や応援してくれる人が増えていきます。



Q 家族や身近な人はどのように本人と接すればいいですか？

A 認知症は誰でもなる可能性があります。自分だったらどう接してほしいのかを考えながら、今までと変わらない接し方をしていくことが、良い関係を築く助けになります。本人の言動は意図したものではなく、認知症の症状として現れていることがあります。本人を責めたり、できないことを指摘すると、本人の不安や焦る気持ちを強めてしまいます。医療機関や相談窓口では病状や治療の相談だけでなく、本人との接し方についても相談してみましょう。

認知症と診断されたら



全国の本人の声を聴いてみよう

●とうきょう認知症希望大使

東京都では、都民への認知症の理解の促進および認知症の本人からの発信を推進するため、「とうきょう認知症希望大使」を設置しています。



とうきょう認知症希望大使

●一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ

認知症の本人が主体となって、いきいきと楽しく活動を展開しています。本人の体験や知恵を集めたガイドブックもあります。



本人にとってのよりよい暮らしガイド▼





Q 本人や家族が、仲間づくりを
できる場所がありますか？

A

**① 楽しく語ろうつどいの会
(認知症本人交流会)**

認知症の本人が、自らの体験や思い、
必要としていることを語り合う場。

問合せ 認知症在宅生活サポートセンター



同じ悩み、不安、
心配がわかりあえる
つどいの会でした。

② 認知症カフェ

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
関わらずに交流ができる場。話し
づらいことも専門のスタッフがいる
ので個別に相談できます。



世田谷区認知症
カフェハンドブック▶



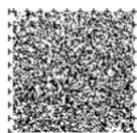
**③ 各地域で行っている
自主グループやサロン活動**

詳細については、「いっぽ、外へ シニア
お出かけスポット」をご覧ください。

問合せ あんしんすこやかセンター
社会福祉協議会



いっぽ、外へ
シニアお出かけ
スポット▶



④ 介護者の会・家族会

認知症の人の家族が思いを語り合う場。区内
各地で開催しています。お住まいの地区の会
に参加してもよし、参加しやすい曜日や場所
の会に参加してもよし。まずは、誰かと思いを
共有してみませんか。



介護者の会・
家族会一覧▶



⑤ アクション講座

区独自のテキスト「世田谷 認知症とともに生
きるみんなでアクションガイド」や、認知症の
本人が自ら発信する動画等を活用した「アク
ション講座(世田谷版認知症サポーター養成
講座)」を、区内各地で開催しています。



みんな
で
アクション
ガイド▶



⑥ アクションチーム

地域に暮らすさまざまな人た
ちが、本人の声をもとに行動
を起こす気軽に楽しい場。

問合せ あんしんすこやかセンター

給田お買い物マルシェ▶



上野毛でのラジオ体操▲

仲間
づくり
が
できる
場所

⑦ スペース ココカラ。

認知症や障害があってもなく
ても、誰もが集える場所が三
軒茶屋にあります。「スペース
ココカラ。」では、当事者が集
いながら、古本の管理・販売
を楽しく仕事にしています。



スペース ココカラ。▶



問合せ 社会福祉法人
世田谷ボランティア協会 ☎03-6804-0405

