

認

知

症

おれんじ通信



2025年1月 Vol.11

地域支援推進員リレー通信

認知症の豆知識

～当事者の発信・参画が大切～

2024年1月に『共生社会の実現を推進するための認知症基本法』が施行されました。この法律では、認知症当事者や家族の声を起点として、当事者の視点に立つこと、また、認知症があってもなくても、子どもから大人まで誰もがお互いを思いやり、協力し合って生活できる社会・地域を作っていく、という考えが重視されています。

そんな中、市内の認知症当事者の活動グループ“みらいの会”が、「認知症になっても、好きなバンド活動を続けていいんだ！」「やりたいことをあきらめずに楽しみたい！」をモットーに、近隣市の当事者グループとともに歌や演奏を楽しむイベント「オレンジ音楽祭」の企画・開催の準備をしています。まさに、本人が思いや希望を発信し、本人が参画することを実現していますね！

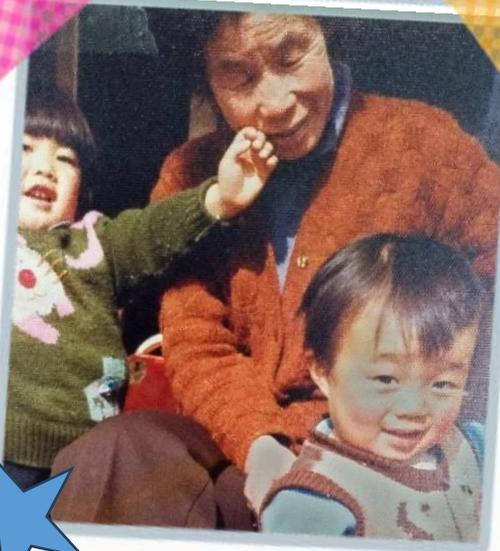
※参画…事業や政策などの計画段階から加わること

推進員
コラム『おばあちゃん、
あの時はごめんなさい』

大のおばあちゃん子だった私は、高校生の頃まで、たくさんの時間を祖母と一緒に過ごしました。私が上京すると、遠方に住んでいる祖母と過ごす時間は減っていきました。

二十歳になった頃、祖母が認知症になったことを知りました。知識がなかった私は、祖母が自分のことを覚えていなかった時、「なんで忘れるの!？」と祖母へ怒りをぶつけてしまいました。今になってそのことを後悔しています。

そして認知症地域支援推進員である今、祖母にできなかった『相手を敬う気持ち』を地域の皆さまにお伝えしていくことが私の目標となりました！



ありがとう●おばあちゃん

トピックス 介護しているあなた、ストレス発散できていますか？



もしも悩みや不安な気持ちが出てきたら、誰かに話しを聞いてもらったり、相談してみてもいいのではないでしょうか。思いを吐き出すことで、気持ちが楽になったり、アイデアをもらったりして、良い変化が起きるかもしれません。また、介護も大事ですが、好きなことをしたり、おいしいものを食べてホッと一息入れることも大切です。



「気持ちが楽になる5つのポイント」

1. 頑張りすぎない
2. 抱え込まない
3. 弱音を吐く
4. 比べない
5. 自分の時間も大切に

TAMA 認知症介護者「いこいの会」

病ゆえに、当事者と歩む道は24時間365日続きます。わかっていても、ついつい声が大きくなることもあります。

迷い道に入り込んで、どうにもならない気持ちになってしまうこともあります。

悩みを話しても、黙って耳を傾けて聞いているだけでも…。

時には、思い出話や季節の話題などで盛り上がることもあり、楽しいですよ。

▶毎月第1火曜日13:30～
聖蹟桜ヶ丘ヴィータコミュニティー7階
ワークショップルーム

▶毎月第3金曜日13:30～
ベルブ永山5階消費生活センター
科学室

まちのもの忘れ相談室 「みらいの会」(当事者会)

外に出るきっかけになる場所です。自由に話せる場所です。あなた自身を大切にしたいと思える場所です。

認知症と診断されて、この先どうなっていくのだろう…と、不安が先行している方、ひとりで悩まずに、気軽にお立ち寄りください。

仲間と一緒に楽しいことを探しましょう！

▶毎月第3日曜日13:30～
聖蹟桜ヶ丘ヴィータコミュニティー
7階 活動交流室

あなたのまちの高齢者の相談窓口

「認知症地域支援推進員」もいます！

お住まいの地域	地域包括支援センター	電話番号/住所
東寺方(3丁目を除く)・落川・百草・和田(3丁目を除く)・桜ヶ丘・関戸6丁目・貝取(地番)	西部	☎ 042-389-8850 和田1532
連光寺・聖ヶ丘・馬引沢・諏訪	東部	☎ 042-373-7850 諏訪5-1 諏訪複合教育施設内
落合・鶴牧・南野2～3丁目・唐木田・中沢・山王下	多摩センター	☎ 042-376-2941 山王下1-18-2
永山2～7丁目・貝取2～5丁目・豊ヶ丘2～6丁目・南野1丁目	中部	☎ 042-375-0017 永山4-2-5-105
関戸1～5丁目・一ノ宮	北部	☎ 042-357-3711 関戸4-19-5 多摩市立健康センター3階
愛宕・東寺方3丁目・和田3丁目・乞田・永山1丁目・貝取1丁目・豊ヶ丘1丁目	北部 愛宕支所	☎ 042-319-6411 愛宕1-1-2-106 愛宕第一住宅