



# おれんじ通信

地域支援推進員リレー通信

2026年1月 Vol.17



## 認知症の豆知識 『意思決定支援とは』

認知症を発症しても、その方が自分らしく尊厳をもって生活を送るために、自分のことに関する「意思決定」を最大限できるようにサポートすることです。

### ♡本人の意思を尊重しましょう♡

認知症の症状にかかわらず、本人の意思が最も大切です。支援する側の視点ではなく、本人の視点に立ちましょう。



### ♡意思決定能力への配慮♡

誰にでも「自分で決める力」があることを前提に、必要な情報を本人が理解できるように、工夫して伝えましょう。

### ♡本人の意思を推しはかりましょう♡

言葉で意思を確認することが難しい場合でも、本人の好み・価値観、身近な人の話などから、本人の意思や希望をイメージしましょう。

### ♡チームで早期からの継続的な支援♡

早い段階から、本人の意思を把握し、家族・専門職・地域の人がチームとなって、病状の進行に合わせて継続的に支援していきましょう。



### 推進員コラム

#### 「自分で決めたい…」



以前に、こんな話を聞きました。スマートフォンをよく置き忘れてしまうため、なくさないように家族が目立つ色のケースを買ってきました。

しかし置き忘れてしまうことが続きました。ある時、家族と一緒に買い物に出かけて、自分の好みにぴったりのケースを自分で選んで買い替えました。それからは、スマートフォンを置き忘れるることは少なくなったそうです。

認知症を発症しても、自分の物を自分で決めることが大切だと気づいたエピソードでした。



【】 介護スタッフと買い物へ（くわしくは裏面）

# トピックス

## 晩ごはん何食べる？～グループホーム編～

グループホームは「認知症対応型共同生活介護」という介護保険制度のサービスのひとつです。

認知症のある方が少人数で、介護スタッフのサポートを受けながら共同生活をしています。

介護スタッフが声かけをして、入居者の皆さんの知恵や、経験、できることを活かして、その人らしい生活が継続していけるように支援しています。食事の準備や掃除、買い物などの家事を分担したり、談笑したり、テレビを見たり、外出したり、季節の行事をおこなっています。

ある日の会話…

「晩ごはんは何食べましょうか？」「何でもいいわ」「田舎料理はおいしいね」「田舎はどこです？」「私は群馬。“おきりこみ”って言ううどんみたいのがおいしいね」「私は山梨。“ほうとう”みたいなものね。お野菜もたくさんでおいしいわね」「では晩ごはんは“煮込みうどん”にしましょう！」晩ごはんのメニューが決まり、このあと買い物へ出かけました。

※これは一例です。グループホームによって支援内容や特徴が異なります。



### TAMA 認知症介護者「いこいの会」

悩みを話しても、黙って耳を傾けているだけでも。

時には、思い出話や季節の話題などで盛り上がりすることもあり、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7階  
ワークショッフルーム
- 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 ほか

【連絡先】 080-3526-9979

### まちのもの忘れ相談室

#### 「みらいの会」(当事者会)

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  
7階 活動交流室

【連絡先】 080-3526-9979

### 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