



認知症の豆知識 『認知症との付き合い方』

認知症と診断された方が、前向きに考えられるようになったきっかけをご紹介します！！

運動を
はじめた！

新しい役割が
見つかった！

まわりの人の
理解や協力が
得られた！

「認知症」と診断を受ける前から、ご本人は不安を感じています。まわりの人が認知症を正しく理解し、協力することで、ご本人は安心を得られます。

やりたいことや、できることを尊重することで、役割を持って生活できます。運動をすることも、“前向きに考えること”につながります。

『認知症の方への対応の心得』

- 1 驚かせない
- 2 急がせない
- 3 自尊心を傷つけない

認知症だからといって、つきあいを
変えることはありませんが、認知症への
正しい理解が必要です。

3つの「ない」を心掛け、普段からお互い
に挨拶や声かけに努めることも大切です。

推進員 コラム

『 認知症のともだち 』

私には認知症のともだちがいます。お酒を飲みながら、いつも同じ話をします。私は“新しい話題を用意しなくちゃ”というプレッシャーを感じないで、楽しくおしゃべりすることができます。

一方で、「ともだちが認知症になったらいいんだ。電話で話をしても、ちゃんと答えが返ってこないし…面白くないから、もう電話しない」と言う人に会いました。なんだか寂しく感じました。

ともだちが認知症になったら、あなたはどうしますか？ あなたが認知症になったらともだちはどうすると思いますか？

～誰もが認知症になりうると言われています～

ともだちと一緒に…

←←裏面は「おすすめ書籍」←←

認知症と共により良く生きるための、前向きで実践的な工夫がまとめられたヒント集です。
例えば、「できることリスト」を作ること。つまり、今できることを、書き出してリストにしてみることも、その一つ。 できることに注目すると自信が持てますよね。
良いと思ったヒントを生活に取り入れたり、ほかの人と話し、考え方を豊かにすることで、自分なりの工夫が見つかるかもしれません。

認知症は誰もが行く道、避けて通ることはできません。認知症を「旅」と捉え、ともに旅する者同士が、より良い旅になるように、知恵を出し合い、歩んでいきたいですね。



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ネ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

**まちのものを忘れ相談室
「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ネ
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