

認知症と共に生きる

9月は認知症を知る月間

これまでの生活と比べ、できなくなったことに目を向けるのではなく、認知症を発症してもできること・やりたいことを大切にしながら、住み慣れた地域で暮らし続けることができるという考え方が「新しい認知症観」です。

認知症は脳の病気により現れる症状です。年齢を問わず、誰もがなりうる身近なものです。認知症と共に生きるために、あなたの「やりたいこと」「心が動くこと」はありますか？

コラム 趣味でワクワク！始めませんか 脳によい生活

多摩市認知症初期集中支援チーム(天本病院)
作業療法士 今泉幸子氏



「趣味は特にありません」という方でもいわゆる「押し活」はしているという方は少なくないと思います。今や「押し活」は、趣味活動の主流かもしれません。

趣味活動に取り組むと気持ちがワクワクしますよね。実はワクワクすると、脳が活性化することから、認知機能にさまざまな良い影響があることが分かっています。

やる気や行動力が高まる

脳内で重要な神経伝達物質であるドーパミンの働きが活発になり、新しいことに挑戦する、目標に向かって行動する、集中力が高まるといった効果が期待できます。

学習や記憶を助ける

興味や期待を感じながら学ぶと、記憶が定着しやすくなったり、学習効率が上がったり、創造的な発想が出やすくなります。



ストレスへの耐性が高まる

楽しい予定や目標があると、脳は現在の困難を「一時的なもの」と捉え、その結果、気分が前向きになったり、ストレスの影響が和らいだり、心理的な回復力が高まります。

発想力や柔軟性が向上する

新しいアイデアを思いつきやすい、人とのコミュニケーションが活発になる、問題解決の選択肢が増えるといった効果があります。



【作業療法士とは】

「ひとは作業をすることで元気になれる」
作業療法士は、作業を通して皆さんの生活・趣味・仕事を支援する医療専門職です。

ID1002927

ひとはワクワクすることで
元気になれる！



9/12(土) 認知症講座「あしたの会」

認知症のある当事者の暮らしの工夫、好きなこと、悩みなどを聴いて、認知症と共に生きるヒントを見つけませんか？

●当事者対談「きっと見つかる 好きなこと」(要約筆記・手話通訳あり)

時間 午後1時30分～2時15分

登壇者 みらいの会会員、いこいの会会員など

進行役 田中匠作氏(あい介護老人保健施設 作業療法士)

●映画上映「父と僕の終わらない歌」(字幕あり)

アルツハイマー型認知症を発症した父と息子、仲間たち、地域の人々が、歌を通して心を通わせる物語。

時間 午後2時30分～4時20分

【共通事項】

場 関戸公民館ヴィータホール

定 230人(会場先着順)

主催 みらいの会(認知症当事者会)

共催 いこいの会(認知症家族会)

ID1018299

申 当日直接会場へ



©2025「父と僕の終わらない歌」製作委員会

9/29(火) わかりたい 優しくなりたい ～認知症の家族介護者講座～

介護をしていると一人で悩んだり、ストレスを抱え込んでしまいがちです。専門スタッフと一緒に考えてみませんか？

時間 午後2時～4時(1時30分開場)

場 永山公民館ベルブホール

対 認知症の方を介護している家族など

定 70人(申し込み先着順)

講師 入江幸子氏(認知症専門医)ほか

共催 認知症疾患医療センター
(桜ヶ丘記念病院)

備考 当事者の同伴可(個別配慮も可)

ID1018327

申 8月21日(金)午前9時から、
電話で、高齢支援課へ

治療薬の
効果は？

車の運転が
心配…

介護していると
イライラして、
優しくできない

入所や入院って
実際どうなの？



関高齢支援課 ☎ (338) 6846 ・ FAX (371) 1200

