

認知症と

もの忘れが心配なあなたへ

ともにあゆむ

本人からの

メッセージ

本人に
聞き
ながら

本人と
一緒に
作った

本人
ガイド



個人版認知症ケアパス
～認知症とともにあゆむ旅の道しるべ～

仙台市

伝えたいこと

認知症と診断された本人からみなさんへのメッセージ

診断後は「認知症＝終わり」だと思い、不安や恐怖から夜、泣いてばかりいました。

それが元気な当事者やサポートしてくれる人たちとの出会いにより、少しずつですが不安が解消されてきたのです。私は、私よりも先に不安を乗り越えた元気で明るい認知症当事者との出会いにより、十年たっても元気でいられることを知りました。

私が選んだのは認知症を悔やむのではなく、認知症とともに生きるという道です。

丹野 智文



この冊子について

この冊子は、認知症への不安を感じている方や、
診断を受けた方(特に診断後間もない方)に向けてつくりました。

この冊子には、

診断を受けた**本人の声**をのせています。

くらしの**工夫**や役立つ**情報**をのせています。

自分の**気持ち**や、**やりたいこと**をメモできます。

気持ちが落ち着いたときに、

自分のペースでお使いください。



もくじ

みんなの気持ち	7 ~ 10
わたしの気持ち	11 ~ 12
みんなのやりたいこと	13 ~ 16
わたしのやりたいこと	17 ~ 18
みんなの工夫	19 ~ 24
わたしのお気に入り	25 ~ 26
もっと知りたい	27 ~ 29

認知症基本法

「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が令和6年1月1日に施行されました。

すべての認知症の人が、基本的人権（人が生まれながらに持っている、誰からも奪われない権利）を持っている個人として、その人自身の意思によって自分の暮らしをおくることができるようにしなければならないと定めています。

新しい認知症観

「認知症になったら何もできなくなる」「何もわからなくなる」そんなイメージを持っていませんか？

認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあります。

「新しい認知症観」とは、認知症になっても、住み慣れた地域で仲間などつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという考え方です。

知っくらむ

認知症の人の意思決定支援ガイドライン

認知症の人が、日常生活や社会生活等において本人の意思が適切に反映された生活が送れるよう作成されたものです。

意思決定支援の具体的な考え方や、姿勢、方法、配慮すべき事項等を記載しています。

詳しくは、仙台市ホームページをご覧ください。



古い認知症観

他人ごと、問題重視、疎外、絶望

- 1 他人ごと、目をそらす、先送り
- 2 認知症だと何もわからない、できなくなる
- 3 本人は話せない／声を聞かない
- 4 おかしな言動で周りが困る／社会の負担
- 5 危険重視
- 6 周囲が決める
- 7 本人は支援される一方
- 8 認知症は恥ずかしい、隠す
- 9 地域で暮らすのは無理
- 10 暗い、萎縮、あきらめ、絶望的



新しい認知症観

わがこと、可能性重視、ともに、希望

- 1 わがこと、向き合う、備える
- 2 わかること、できることは豊富にある
- 3 本人は声(サイン)を出せる／声を聴く
- 4 本人が認知症バリアの中で一番困っている／バリアをなくし、暮らしやすい地域を創る先駆け
- 5 あたりまえのこと(人権)重視
- 6 本人が決める(決められるような支援)
- 7 本人は支え手でもある。「ともに」ある、支え合う
- 8 認知症でも自分は自分、オープンに
- 9 地域の一員として暮らし、活躍
- 10 楽しい、のびのび、あきらめず、希望を

出典：令和5年1月 認知症地域支援体制整備全国合同セミナー資料 (認知症介護研究・研修東京センターホームページ)をもとに作成

認知症とともに生きる 先輩からのメッセージ

認知症のご本人に学生が「診断されたとき、どのように感じましたか?」「今感じている日々のよろこびやたのしみはなんですか?」などのインタビューを行いました。

認知症のご本人の等身大の想いと、日々希望を持って生きる姿をぜひご覧ください。

ご本人からのメッセージ

- 「できることは自分でしたい」「ゆっくりと見守ってほしい」

認知症のご本人からの メッセージ動画



認知症のご本人・ご家族・ 制作に関わった学生からの メッセージ動画



認知症になっても活躍している方がたくさんいます。

動画の内容

- 認知症サポーター養成講座で『想いを伝える』
- ノルディックウォーク講師として『得意なことを活かす』
- 草むしりなどをして『はたらく』
- 仲間たちと集まって『知恵を出し合う』
- 合唱団で『仲間たちと歌う』

ロングインタビュー版には活躍しているご本人からのメッセージもあります。ぜひご覧ください。

ご本人からのメッセージ

- 「認知症になってもみんな同じ」
- 「遠慮しないで普通に話して笑い合いたい」
- 「このメンバーで誰かのためにはたらくことが好き」
- 「仲間と生活の工夫を学び合える場がある」
「認知症になってもあきらめずに挑戦してほしい」
- 「仲間と一緒に歌うのは楽しい」

活躍する認知症のご本人の動画

【ダイジェスト版】



【ロングインタビュー版】



みんなの気持ち

認知症かもしれないと思ったときの気持ち、診断を受けたときの気持ち、先に経験された方々からの声です。

友だちがいたから

認知症と言われても重い感じはしませんでした。不安にならなかったのは、身近に友だちがいたから。診断を受けてすぐに友だちに言いました。

(橋浦さん 70代男性)

家族への思い

自分がいろいろな失敗をしても、否定したり怒ったりしないで、受けとめてくれるか受け流してくれるのはとてもありがたい。

(70代男性)



今も自分では…

今も自分はぼけていない、という気持ちですが、夫がそういうので間違いはないと思います。自分でも忘れることが多くなったと思いますが、夫に手伝ってもらいながら楽しく生活したいです。

(80代女性)

(夫) 初めはなぜ妻が…、という気持ちでしたが、だんだん忘れていく本人を見て、何かしなければという気持ちになりました。隠していてもひどくなる一方なので、日頃からお世話になっている「地域包括支援センター」に思い切って相談してみ、介護支援を受けることにしました。デイサービスに通う姿を見て、自分も時間が作れることに気がつきました。

地域包括支援センター

高齢者の健康づくりや医療、介護、認知症に関することなどの相談をお受けします。▶詳しくは27ページ

どう受け止めるか

私は介護の仕事をしています。新しい仕事の手順が覚えられなかったり、利用者の方の名前や顔もなかなか一致せず、普通に仕事をすることが難しかったです。介護記録は漢字が書けなかったり、何月何日も思い出せないことがあったため、スマホで調べながら記録をしていました。時間がかかるし仕事中にスマホをいじるので不真面目だと思われていたと思います。そんな時私の様子を心配した施設長から「おれんじドア」に誘われました。その時はどんな所かも何のために行くのかもわかりませんでした。専門の先生にお会いし、今の状況から抜け出したい一心で話を聞いていただきました。そして、病院で詳しい検査を受けることにつながりました。

(鈴木さん 40代男性)



自分なりにいろいろ

実は認知症と診断された当初の頃はあまり覚えていないというのが正直なところ。病院に行く前は、もの忘れの不安や自覚が多少ありましたが、治そうと思って自分なりにいろいろなことを一生懸命していました。(70代男性)



おれんじドア

不安を抱える方や診断されたご本人のための相談窓口です。

▶ 詳しくは28ページ

はっきり言われたら

認知症だとはっきり言われたらすごくショックかもしれません。当事者のつどい「仕合わせの会」にきているうちに、自分もそうなのかなあと思い始めましたが、思い込んだらつらくてしんどいです。そう考えると、前向きな当事者との出会いは大切だと感じます。家族も言わないでいてくれるのでありがたいです。

(80代女性)



仕合わせの会

もの忘れなどに悩むご本人のつどいです。▶詳しくは29ページ

いくらかでも元気に

専門医にレビー小体病と診断されました。幻覚が毎夜のように出て悩みました。壁面にゴキブリみたいなものが走る感じでした。「自分は何もわからなくなるのだろうか」と奈落の底に突き落とされたようで憂うつになりました。その後、認知症の人と家族の会の若年認知症のつどい「翼」に顔を出すことで、いくらかでも元気になり前を向けたような気がします。

(吉田さん 80代男性)

否定の気持ち

何もしたくない、これからどうせ悪くなるんだろう、という否定の気持ちがありました。

(70代女性)

本人・若年認知症のつどい「翼」

若年認知症のご本人を中心としたつどいです。▶詳しくは29ページ

気にはなっていた

数年前から気にはなっていました。病院が好きではなく、そのままにしていました。2年ほど前にアルツハイマー病の診断を受けました。そのときは特に何とも思いませんでした。もの忘れが多くなってきていますが、なんとか一人で生活しています。特に私としては困ったこともなく、地域の活動もしています。

(60代女性)

そんなことは絶対ないと思った

診断されたとき、不安はたしかにあった。妻は図書館で本を借りて勉強していた。自分ではそんなことは絶対ないと思った。いくつかの病院をまわったが、そうだと言われた。そのうち、家から出なくなり、口数も減った。体重は23kg落ちた。後の人生を考えてもまともでない、わからない、そういう期間があった。

(渡邊さん 70代男性)

物がなくなる不安

物がなくなると、自分でなくしたのか家族が盗ったのかと、葛藤することがあります。家族に言ったら怒られるだろうと思い、自分で探し、見つかると納得します。

(70代女性)



もの忘れ電話相談

もの忘れなどの電話相談窓口です。
▶詳しくは28ページ

認知症カフェ

誰でも参加できる、交流・相談の場です。▶詳しくは29ページ



わたしの気持ち

聞かせて









記入例









<p>.....年</p> <p>1 月 〇 日 (□)</p> <p> げんき うれしい かなしい</p> <p> こまった おこっている</p> <p> たすけて つかれた げんきがでない</p>	<p>今のわたしは</p> <p>これからのことで頭がいっぱい。 失敗も増えてきた</p> <hr/> <p>メッセージ</p> <p>一緒に考えていこうね。 失敗したって大丈夫だよ。 妻 より</p>
---	--









<p>.....年</p> <p>.....月.....日(.....)</p> <p> げんき うれしい かなしい</p> <p> こまった おこっている</p> <p> たすけて つかれた げんきがでない</p>	<p>今のわたしは</p> <hr/> <p>メッセージ</p> <p>.....より</p>
---	---

<p>.....年</p> <p>.....月.....日(.....)</p> <p> げんき うれしい かなしい</p> <p> こまった おこっている</p> <p> たすけて つかれた げんきがでない</p>	<p>今のわたしは</p> <hr/> <p>メッセージ</p> <p>.....より</p>
---	---

今の自分の気持ち、伝えたい気持ちをメモするページです。
不安をそのままにしないで、誰かに相談してみませんか。

.....年月日(.....)  げんき  うれしい  かなしい  こまった  おこっている  たすけて  つかれた  げんきがでない	今のわたしは メッセージ より
--	--

.....年月日(.....)  げんき  うれしい  かなしい  こまった  おこっている  たすけて  つかれた  げんきがでない	今のわたしは メッセージ より
---	--

.....年月日(.....)  げんき  うれしい  かなしい  こまった  おこっている  たすけて  つかれた  げんきがでない	今のわたしは メッセージ より
--	--

みんなのやりたいこと

不安を乗り越えて、笑顔で暮らす人がたくさんいます。
できることはたくさんあります。

自分の家で暮らしたい

今までは、家を守ることを第一に考えていましたが、デイサービスで周りの人のお手伝いをしながら外に出る機会を持つようになりました。一人で暮らしていますが、これからも自分の家で暮らしたいです。

(60代女性)

「今」を一生懸命に

これからのこと、考えても仕方がないので、なりゆきで生きていくしかないという楽観的な気持ちも大切だと考えています。人とのつながりを大切にしながら生活することも大切だと思います。「今」を一生懸命生きています。

(70代男性)





スポーツは絶対に続けたい

自分はアルツハイマーです。質問をするときは選択できるように質問してください。時々急にイライラすることがありますが、その時は好きなスポーツのことを考えます。今年も長年続けているスポーツの大会に県外まで一人で行ってきました。認知症の診断が出て、自分の好きなスポーツは絶対に続けたいです。そのために通所リハビリで体を鍛えています。

(70代男性)

満足な時間の使い方を

文章を書くことが好きなので自分史を書いたりしています。自分史は、今も1600字の機関誌に投稿したりしています。若い時と変わらず、認知症になっても、自分にとって満足な時間の使い方、過ごし方をするように心がけています。自分の手帳に日課（予定）を書きこみ、意図的に予定をつくり、自分の生活を主体的に生きることが大切です。それは認知症になったからではなく、年老いてからもより良く生きるために大切なことと何ら変わらないと思います。

(吉田さん 80代男性)

草取りのバイトでもあればなあ

土いじりが大好き。土は元気をくれます。うちには庭がないから、県外の娘の家まで行って草取りをすると元気になります。草取りのアルバイトでもあればやりたいなあ。

(あいさん 70代女性)

新しく始めた カメラを趣味に

ゴルフをいっぱいしたい。
(でも本当はクラブを持つ
のも面倒くさいので) 新し
く始めたカメラを趣味にし
ていきたいです。

(70代男性)

私の健康づくり

庭いじりに多くの時間を割
いています。冬期間を除
けば、やることが多いで
す。ピアノ練習は、ほぼ毎
日1時間程度しています。
ウォーキングと水泳は休ん
でいます。街中コンサート
は友人と出かけています。

(橋浦さん 70代男性)

山登りがしたい、 いつか富士山に

やってみたいことを聞かれ
て「山登りがしたい」と
答えたところ、あっという
間に「富士登山に参加しよ
う」という大きな話になっ
てしまいました。無理です
と断っても「行けるところ
まででいいんだ。楽しめば
いいんだ。」と言われまし
た。富士登山は難しいかも
しれないけれど、できると
ころまでやってみよう、い
つか富士山に登れることを、
目指して頑張ってみようと
思い始めています。

(鈴木さん 40代男性)



きちんと 知ってもらいたい

認知症になる前に、社会の不都合なこと(ハンセン病)について活動していたので、認知症のことをきちんと知ってもらいたいという気持ちがあります。地域の人は、最初はあれーというようなことを言っても、だんだん理解して挨拶してくれるようになりました。
(渡邊さん 70代男性)

悪い病気でもない

アルツハイマー病も悪い病気でもないということを理解してもらわないと。みんなもなるし自分もなるんだという理解を。
(あいさん 70代女性)

出合いを大切に

良い年の取り方のコツは、人とのつながり、出合いを大切にすること。仲間を大切にすること。人づきあいがなくなると、もの忘れが進んでしまうような気がします。
(80代女性)





わたしのやりたいこと

聞かせて

記入例

.....年 2 月 ▲ 日 (◎)

わたしの「やりたいこと」は……

土いじりが好き。

土は元気をくれる。

うちには庭がないから、草取りのアルバイトがあればやりたい

メッセージ

まずはうちの庭の草取りをお願い😊

娘 より

.....年 月 日 (.....)

わたしの「やりたいこと」は……

メッセージ

.....より

.....年 月 日 (.....)

わたしの「やりたいこと」は……

メッセージ

.....より

あきらめてしまっていることはありませんか？できないと思いついていませんか？できることはたくさんあります。

.....年.....月.....日(.....)	
わたしの「やりたいこと」は……	メッセージ より

.....年.....月.....日(.....)	
わたしの「やりたいこと」は……	メッセージ より

.....年.....月.....日(.....)	
わたしの「やりたいこと」は……	メッセージ より

みんなの工夫～くらしのアイデア～

□ 電気のスイッチに目印をつける

トイレのスイッチなど、よく使うところに目印があると分かりやすくなります。また、どのスイッチを押せばいいか迷わずに済みます。



□ 「お薬カレンダー」に薬をセット

「お薬カレンダー」に1週間分の薬をセットしておく、いつ飲むかが見て分かり、飲み忘れがないか一目でわかります。

「お薬カレンダー」は、一部のドラッグストアや百円ショップなどにあります。
(右の写真のものは、百円ショップで見つけました。)

スマートフォンやスマートスピーカーのアラーム機能を使用し、薬を飲む時間にアラームが鳴るよう設定して活用している方もいます。



認知症対応薬局

薬局では、服薬の回数や薬の形状の変更、飲み方の相談などができます。さらに、認知症の相談にも力を入れている薬局「認知症対応薬局」(右のロゴマークが掲示されています)が増えています。

「認知症対応薬局」は、仙台市薬剤師会ホームページに掲載されています。

