

(仮称) 個人版認知症ケアパス【作成中イメージ】



---

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）が、不安な気持ちを分かち合い、笑顔を取り戻せるように。そして、自分らしく、いきいきと暮らし続けられるように。

## ご本人の声～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。



# この冊子について

---

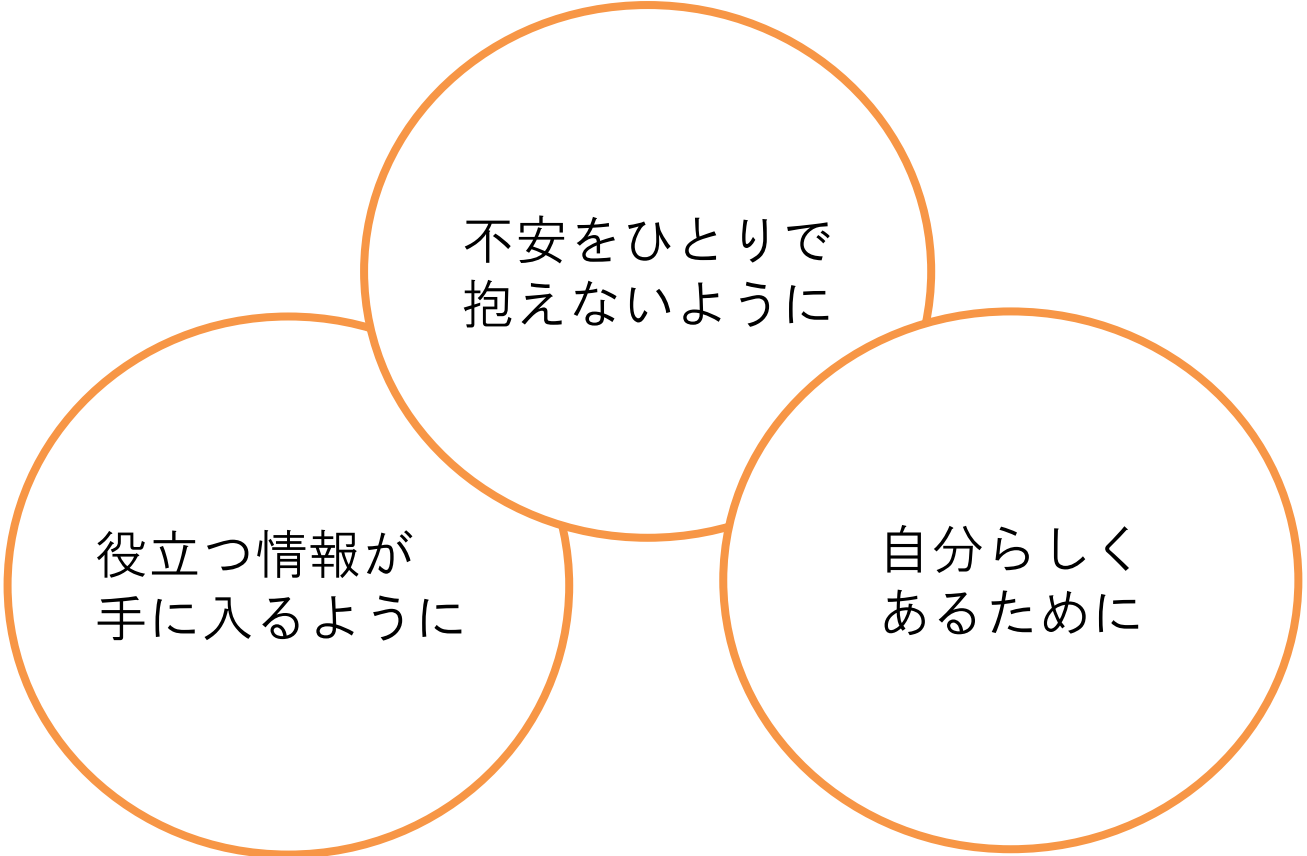
この冊子には、

診断を受けた**ご本人の声**をのせています。

暮らしの**工夫**や役立つ**情報**をのせています。

**ご自分の気持ち**や、**やりたいこと**を記入できます。

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。



不安をひとりで  
抱えないように

役立つ情報が  
手に入るように

自分らしく  
あるために

# ご本人の声 ～不安な気持ち～

---

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。

## 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、見つかりと納得します。認知症なのではないか、と思うことがあります。

(女性)

## 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。

(女性)

## 実感がなかった

1年くらい前に診断されたが、直後は実感がなかった。認めたくないという思い。今でもそう。



認知症について、さまざまな情報が飛び交っています。中には、間違った話や根拠のないこともたくさんあります。そのような情報で、あなたが悩みを抱え込んでほしくはありません。相談するところはたくさんあります。同じ認知症の当事者と思いを分かち合える場もたくさんあります。

# ご本人の声 ～病院に行くこと～

---

診断を受けて、不安を乗り越えてきた方々の声です。  
皆さんのこれからを考える手助けになると信じています。

## 不安に思ったら早めに病院に

認知症かと不安に思っているならば、早めに病院に行って診断してもらった方が良いです。記憶が悪いなどで不安が多ければ多いほど、さらに記憶が悪く、体調も悪くなります。認知症は決して恥ずかしい病気ではありません。誰でもなりうる病気です。認知症と言われてからでも趣味を見つけていきいきと暮らしている人もいます。

(男性)

## もの忘れは多いけれどひとりで生活

数年前から気にはなっていましたが、病院が好きではなくそのままにしていました。去年アルツハイマー病の診断を受けました。特に何とも思いませんでした。もの忘れが多くなっていますが、なんとか生活しています。私としては特に困ったことはなく、地域の活動「仕事」もしています。

(60代女性 一人暮らし)

### おれんじドア

もの忘れなどで不安を抱える方や、認知症と診断されたご本人のための総合相談窓口です。

→詳しくは 20 ページ

# ご本人の声 ～乗り越えるには～

診断を受けて、不安を乗り越えてきた方々の声です。  
皆さんのこれからを考える手助けになると信じています。

## 当事者同士 悩みに共感

自分が不安だった時、周囲から「大丈夫だよ、頑張りなさい」と言われても、「私の気持ちがあなたにわかるはずがないだろう、認知症になったこともないのに」と心の底で反発していました。でも当事者同士で話をすると、同じ病気を背負っているという気持ちがあるせいか、素直に共感することができ、同時に同じ悩みをかかえながらもこんなに元気であることができることを知りました。当事者の悩みは、当事者にしかわかり得ないものがあると思います。

(男性)

## 受け入れること

客観的に自分を見られるものがあつたらいい。自分の今の気持ちを全部書くとか。それがないと前向きになれないし、やりたいことも出てこない。診断されたことを飲み込むことというか、受け入れることが必要。しかしそれには時間がかかる。

### いずみの杜診療所 地域連携室 RBA 相談室

若年性の認知症に不安を抱える方の相談窓口です。ご本人・ご家族等からの相談、支援関係者・雇用企業等からの相談に応じます。

→詳しくは 20 ページ



# 自分の気持ち

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、誰かに聞いたり、相談することが大切です。

## 【記入例】

○／○	げんき うれしい かなしい こまった	今の自分は… ●
	おこっている たすけて つかれた げんきがでない	他の人からのメッセージ… ●

／	げんき うれしい かなしい こまった	今の自分は…
	おこっている たすけて つかれた げんきがでない	他の人からのメッセージ…

／	げんき うれしい かなしい こまった	今の自分は…
	おこっている たすけて つかれた げんきがでない	他の人からのメッセージ…



# 自分の気持ち

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、誰かに聞いたり、相談することが大事です。

/	げんき	うれしい	かなしい	こまった	今の自分は…
	おこっている	たすけて	つかれた	げんきがでない	他の人からのメッセージ…

/	げんき	うれしい	かなしい	こまった	今の自分は…
	おこっている	たすけて	つかれた	げんきがでない	他の人からのメッセージ…

/	げんき	うれしい	かなしい	こまった	今の自分は…
	おこっている	たすけて	つかれた	げんきがでない	他の人からのメッセージ…





# 自分の気持ち

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、誰かに聞いたり、相談することが大事です。

/	げんき	うれしい	かなしい	こまった	今の自分は…
	おこっている	たすけて	つかれた	げんきがでない	他の人からのメッセージ…

/	げんき	うれしい	かなしい	こまった	今の自分は…
	おこっている	たすけて	つかれた	げんきがでない	他の人からのメッセージ…

/	げんき	うれしい	かなしい	こまった	今の自分は…
	おこっている	たすけて	つかれた	げんきがでない	他の人からのメッセージ…

# ご本人の声 ～自分らしく～

---

不安を乗り越えて、笑顔で暮らす人がたくさんいます。  
新しい人生を一步踏み出した人もたくさんいます。

## 自分でするように

自分が好きな小物づくりをしたり、ちょっとした買い物を自分です  
よう続けています。

(女性)

## メモをとるように

忘れないようにメモをとるようにしています。いつでもメモとペン  
を持っているようにしています。

(女性)

## 自分の家で暮らしたい

私としては特に困ったことはなく、地域の活動(仕事)もしています。  
最近になって、寂しさを感じるようになりました。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。これからも自分  
の家で暮らしたいです。

(60代女性 一人暮らし)



今までどおり、家族や友達と一緒に時間を過ごしたり、新しい出会いを見つ  
けたり、人との交流を楽しみましょう。つながりを感じることで、心や体に充実感  
が得られます。

# ご本人の声 ～やりたいこと～

---

不安や恐怖を乗り越えて、前向きに暮らす方がたくさんいます。できることはたくさんあります。

## 仲間と楽しい時間を過ごす

はじめは、自分がどういうふうになるかわからず、思うようにいかない不安で眠れなくなって落ち込みましたが、若年認知症のつどい「翼」で仲間に出会えました。みんなやさしく、笑顔で、元気をもらってほっとしました。

(男性)

## 絵を続けたい

若いころから絵をかいていました。これからも絵をかきたいです。一緒に書く仲間がいればいいなあと思います。

(女性)

## また海外に行きたい

昔、海外で仕事をしたことがあります。楽しかった。また行きたいなあ。

(男性)

## 若年認知症のつどい「翼」

若年認知症の方を中心に楽しんでいただける企画を用意したつどいを行っています。見学もできますのでご相談ください。

→詳しくは 21 ページ

# ご本人の声～やりたいこと～

---

不安や恐怖を乗り越えて、前向きに暮らす方がたくさんいます。できることはたくさんあります。

## 自分のパンフレットを作っている

家族の力を借りて、自分のパンフレットを作っている。パソコンなどは家族にやってもらっている。孫が似顔絵を描いてくれた。

## 富士山に登りたい

.....

(男性)

・・・したい

.....



認知症であることを信頼できる人に伝えることで、あなたが安心して生活できることもあるでしょう。あなたの気持ちが定まってから、伝えることで相談相手となってくれる場合もたくさんあります。



# 自分のやりたいこと

---

あきらめてしまっていることはありませんか？できないと思い込んでいませんか？あなたにできることはたくさんあります。

【記入例】

<input type="checkbox"/>	○/○	..... ..... .....
--------------------------	-----	-------------------------

<input type="checkbox"/>	/	
--------------------------	---	--

<input type="checkbox"/>	/	
--------------------------	---	--

<input type="checkbox"/>	/	
--------------------------	---	--

<input type="checkbox"/>	/	
--------------------------	---	--



## 自分のやりたいこと

---

ひとつできると、また何かしてみたいくなるかもしれません。自分ひとりでは無理でも、だれかといっしょならできることがあります。

<input type="checkbox"/>	/	
--------------------------	---	--

<input type="checkbox"/>	/	
--------------------------	---	--

<input type="checkbox"/>	/	
--------------------------	---	--

<input type="checkbox"/>	/	
--------------------------	---	--

<input type="checkbox"/>	/	
--------------------------	---	--



# 自分のやりたいこと

---

ひとつできると、また何かしてみたいくなるかもしれません。自分ひとりでは無理でも、だれかといっしょならできることがあります。

<input type="checkbox"/>	/	
<input type="checkbox"/>	/	
<input type="checkbox"/>	/	
<input type="checkbox"/>	/	
<input type="checkbox"/>	/	

# みんなの工夫 ～くらしがラクになるコツ～

---

一日のスケジュールをホワイトボードやカレンダーに書いて、みんなも見られるようにする。

説明する写真またはイラスト

電気のスイッチの場所に目印のシールを貼っている

説明する写真またはイラスト

外出先で困ったときのためにヘルプカードを持っている

説明する写真またはイラスト



大事な予定はスマホに入れてアラームが鳴るようにしている

説明する写真またはイラスト

「お薬カレンダー」に薬をセットして飲み忘れをチェック

説明する写真またはイラスト

. . . . .

説明する写真またはイラスト





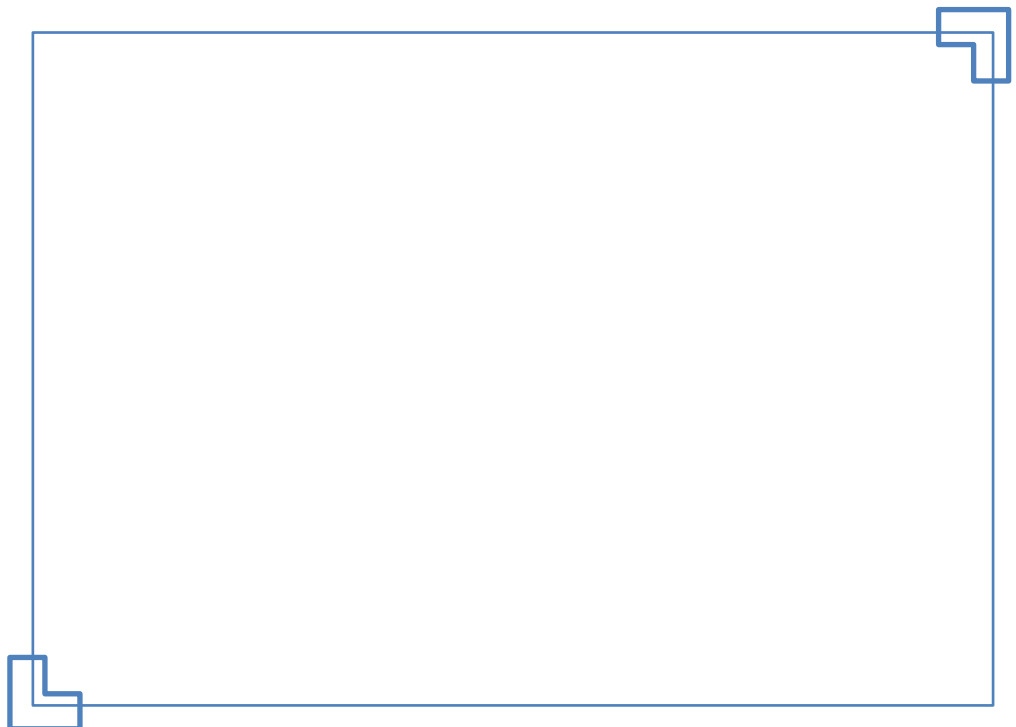
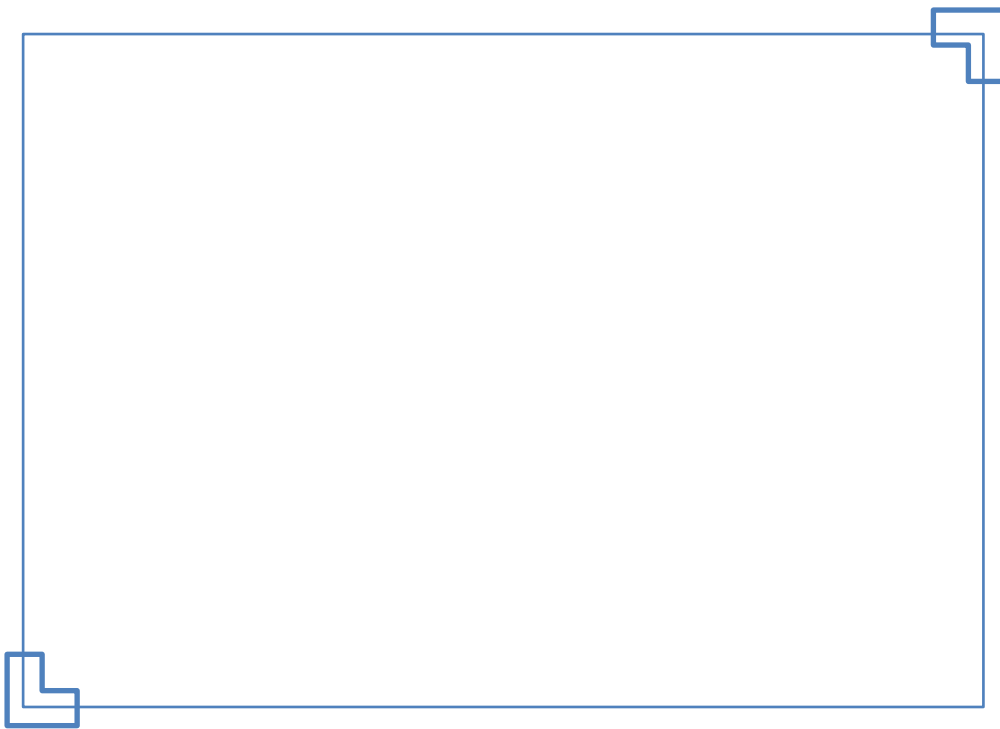
# 自由に使うページ

---

家族との写真、あなたのベスト写真など貼ってもOK

イラストを描いてもOK

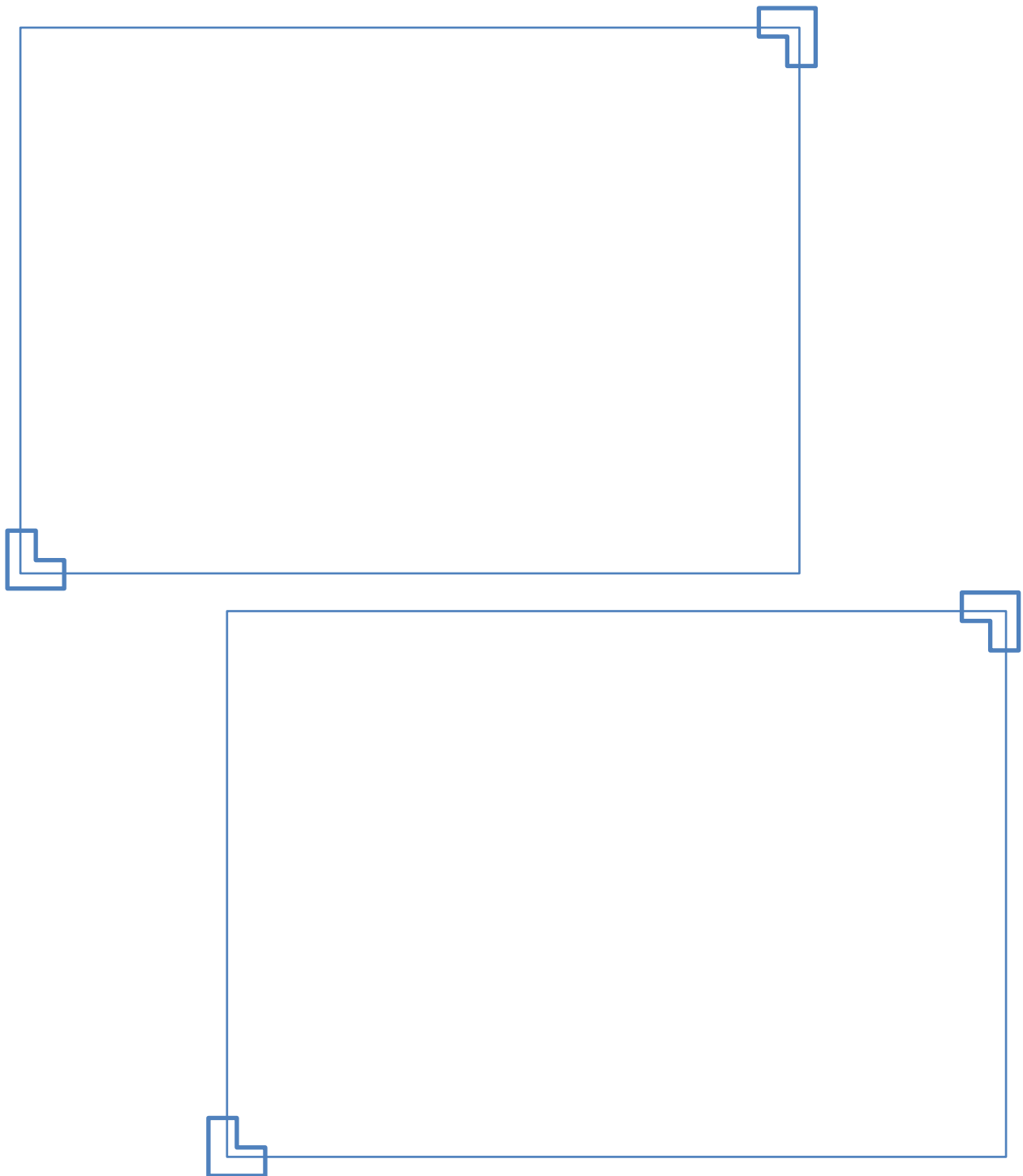
あなたの大事なこと、お気に入りのことを書いてもOK



# 自由に使うページ

---


お気に入りの写真を貼ってもOK。イラストを描いてもOK。  
あなたの大事なことを書いてもOK。



# もっと知りたい

認知症のことを知り、相談できる場所はたくさんあります。  
仲間と出会える場所もたくさんあります。

## 仙台市が発行している冊子

<p>認知症ケアパス</p> 	<p>相談できる場所、病院のこと、これからの暮らしのこと、交流できる場所などの情報をまとめた冊子です。</p> <p>また、地域包括支援センターごとに、地域情報をまとめた「地域版認知症ケアパス」もあります⇒地域包括支援センターごとに配布しています</p>	<p>区役所・地域包括支援センターなどで配布しています</p> <p>QRコード</p>
---	---	--

## 認知症疾患医療センターの医療相談窓口

<p>いずみの杜診療所 泉区松森字下町 8-1</p>	<p>電話 022-341-5850</p>	<p>QRコード</p>
<p>仙台西多賀病院 太白区鉤取本町 2-11-11</p>	<p>電話 022-245-2122</p>	
<p>東北医科薬科大学病院 宮城野区福室 1-12-1</p>	<p>電話 070-5093-3615</p>	
<p>東北福祉大学せんだんホスピタル 青葉区国見ヶ丘 6-65-8</p>	<p>電話 022-303-0133</p>	

## 不安を相談できるところ

おれんじドア（認知症の本人による相談窓口）

もの忘れなどで不安を抱える方や認知症と診断されたご本人のための総合相談窓口です。相談会の日時や場所は電話でお問い合わせください。

月～金曜日（祝日・年末年始を除く）10：00～15：00



電話

070-5477-0718

QR コ  
ード

もの忘れ電話相談

公益社団法人認知症の人と家族の会宮城県支部  
介護経験者が相談にお答えしています

月～金曜日（祝日・年末年始を除く）9：00～16：00

電話

022-263-5091

若年性の認知症に不安を抱える方の相談窓口

いずみの杜診療所 地域連携室 R B A 相談室

月～金曜日（祝日・年末年始を除く）9：00～16：00

電話

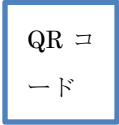
022-346-7068

QR コ  
ード

## 当事者のつどい

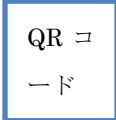
<p>仕合わせの会 もの忘れに悩む当事者の集いです。 月1回 10:30~12:00 (会費 500円)</p>	<p>電話 022-341-5850</p>
<p>若年認知症のつどい「翼」 若年性認知症の当事者と家族の集いです。 月2回 10:30~15:00 (会費 500円程度)</p>	<p>電話 022-263-5091</p>

## 認知症カフェ（地域ぐるみで認知症のことを考える場）

	
--	---

## あなたの権利を守ります

<p>仙台市権利擁護センター（まもリーぶ仙台） 福祉サービスなどを利用して自立した生活が送れるよう支援します。</p>	<p>電話 022-217-1610</p>
<p>仙台市成年後見総合センター 成年後見制度が必要な方の制度利用を支援します。</p>	<p>電話 022-223-2118</p>

	
--	--

この〇〇〇〇は、認知症の本人、介護を経験した家族、認知症専門医と、市内4か所の認知症疾患医療センター、認知症研究・研修仙台センター、地域包括支援センター、各区障害高齢課、各総合支所保健福祉課、及び地域包括ケア推進課の多職種の職員がワーキングメンバーとなり、多くの認知症の本人の声を聞いて作成しました。

平成30年3月発行

監修 ワーキンググループみやぎ

編集・発行 仙台市健康福祉局保険高齢部地域包括ケア推進課

〒980-8671 仙台市青葉区国分町三丁目7番1号

電話 022-214-8317

FAX 022-214-8191

