

手と手をつなぐ
**認知症とともに
歩むガイド**

 稲城市認知症ケアパス



お問い合わせ・相談窓口

稲城市役所高齢福祉課	☎042-378-2111
地域包括支援センターひらお	☎042-331-6088
地域包括支援センターやのくち	☎042-379-8575
地域包括支援センターエレガントもむら	☎042-379-5500
地域包括支援センターこうようだい	☎042-370-0040



認知症のある方への やさしい接し方 「こころえ」

3つの「ない」



驚かせない



心を
傷つけない



急がせない

3つの「たい」



褒められ
たい



認められ
たい



役に立ち
たい



稲城台病院
認知症疾患
医療センター長
厚東知成

認知症の人に優しい社会は、 みんなに優しい社会だと思います

認知症基本法は、認知症という問題が「医療／福祉／介護」という狭い領域で完結するものではないことを改めて宣言しています。

近所のスーパーに買い物に行ったり、散髪に行ったり、図書館に本を借りに行ったり、電車やバスで移動したり、お金を引き出しに銀行に行ったり…認知症になっても、地域での「日々の暮らし」は続いていくのです。認知機能が徐々に低下して来る「生活障害」への支援は、（広い意味での）「治療」です。この意味での認知症の治療とは、地域が一体となって取り組むものです。

認知症の人にとって優しい社会は、誰にとっても優しい社会と言われます。その大元は、当事者の語りにしっかり耳を向けて、手を差し伸べることにあります。また認知症の人は決して一方的な支援の受け手でなく、自らも地域社会に貢献ができる主体なのだという見方が広がっていくことを願っています。

協力

表紙・裏表紙／写真撮影 南澤 恭子

2ページ／筆文字制作 小原 和子

7ページ／マンガ制作 *Earth 監修 すぎやまゆうこ 作画 Shoko.h

思いやり

目 次

1. のぞいてみよう認知症の世界	3
2. 認知症の種類と対応	4
3. 認知症のそなえ	5
4. 認知症の一手手前	6
5. 早く気づくことの大切さ	6
6. はじまりは家族の気づきから	7
7. 認知症かもしれないと思ったら	8
8. 相談したいときは	9
9. 認知症の進行とサービス・サポートについて	11
10. 暮らしを支える	11
11. 認知症のある方を支える	13
12. 社会参加・地域との交流	14
13. 暮らしの工夫 Q&A	16
14. 介護者の交流	17
15. 認知症とともに生きる方からのメッセージ	18

1 のぞいてみよう認知症の世界

「認知症」と聞くと、「何もわからなくなる」「助けが必要になる」「変なことをする」…そんなイメージを持っている人が多いかもしれません。

周りの人の思い込みやよくわからないままの想像が、認知症のある方を困らせてしまうことがあります。だから、はじめのいっぽ。

私たちがちゃんと知り、いつの間にか持っている「偏った見方」を見直しませんか。心や体にどんなことがおきているのかさっそく見てみましょう。

● 記憶の変化

ついさっきのことで
もの忘れが目立つ
ようになる



● 時間のエラー

時計を見ても、
今が何時だか
わからなくなる



● 空間のエラー

慣れた道や場所でも
迷ってしまう



● 注意・実行力の変化

複数の作業や
機械の作業が
難しくなる



● 気持ちの変化

イライラしやすくなったり、
意欲や関心がなくなる



「認知症世界の歩き方for認知症ケアパス」
公式ウェブサイト
14のストーリーもご覧いただけます

STORY 認知症世界の歩き方



2 認知症の種類と対応

認知症は、何らかの原因によって脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることで記憶力や判断力が低下し、日常生活に支障が起きてしまう病気です。

レビー小体型認知症

異常なたんぱく質(レビー小体)が脳内の神経細胞にたまり脳が萎縮します。

主な症状

- ・存在しないものが見える
- ・小刻み前傾歩行、手の震え
- ・症状の程度が日や時間により違う

対応

- ・幻視や妄想を否定せず、共感する
- ・転倒に注意し、歩行をサポートする
- ・症状が変動しやすいことを理解する
- ・薬物療法で症状を緩和する



前頭側頭葉変性症

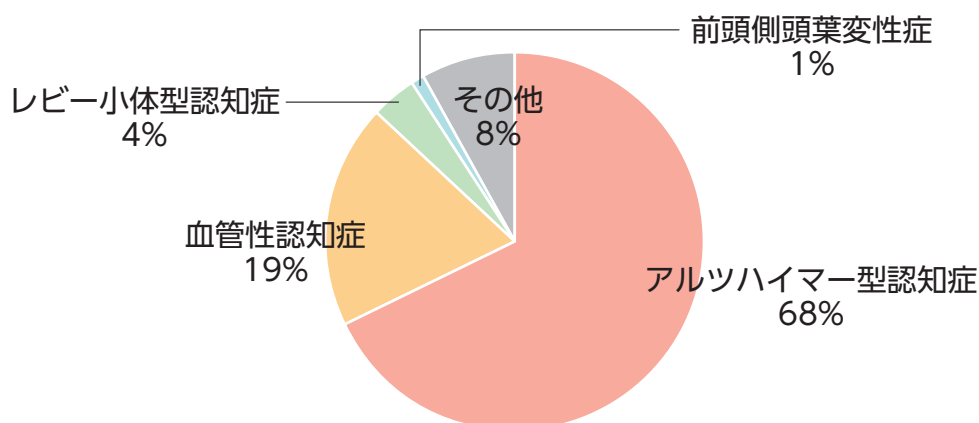
大脳の前頭葉や側頭葉を中心に、異常なたんぱく質が神経細胞にたまり脳の前方から萎縮が進みます。初期は物忘れが目立ちません。

主な症状

- ・性格が極端に変わる
- ・こだわりが強くなる
- ・配慮を欠く行動が目立つ

対応

- ・落ち着ける環境を整える
- ・こだわりを尊重し予定を立てる
- ・専門職や介護職に相談する



脳血管性認知症

脳の血管障害で脳細胞の働きが失われます。

主な症状

- ・意欲が低下する
- ・手足の麻痺がある
- ・急に泣いたり、怒ったりする

対応

- ・血圧やコレステロールの管理をする
- ・規則正しく、活動的な生活を心がける
- ・転倒予防に努める



アルツハイマー型認知症

脳の神経細胞が破壊され脳が萎縮します。

主な症状

- ・少し前のことを忘れる
- ・同じことを何度も言う
- ・段取りが悪くなる
- ・過去のことや思い出を共有する

対応

- ・初期には日付や時間を一緒に確認する
- ・簡単なわかりやすい言葉で話しかける
- ・安心できる環境を整える



若年性認知症について

65歳未満で発症する認知症を指します。働き盛りで発症するため、ご本人だけでなくご家族の生活への影響も大きくなると考えられ、早期発見・早期治療、職場や地域での理解が大切になります。

3 認知症のそなえ

「そなえ」で、自分らしく暮らし続けることができます

- 変化に気づいたときにひとりで抱え込まず相談できること
- 困ったときに頼れる人や場所があること
- 大切な人と想いや希望を共有しておくこと
- 地域の中で役割を持ち、つながりを感じられること



■認知症の修正可能な発症リスク14項目～対策で半分近く修正可?!～

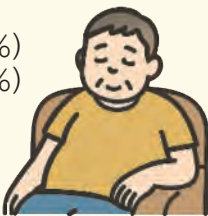
若年期(40歳まで)

教育の機会が少ない
(5%)



中年期(40～65歳まで)

聴力低下(7%)
高LDLコレステロール血症
(7%)
うつ病(3%)
頭部外傷(3%)
運動不足(3%)
糖尿病(2%)
喫煙(2%)
高血圧(2%)
肥満(1%)
アルコールの過剰摂取(1%)



高齢期(65歳～)

社会的孤立(5%)
大気汚染(3%)
視力低下(2%)



14のリスク排除で認知症を最大で45%予防できる可能性がある」と報告されました。特に中年期には「聴力低下」「頭のケガ」「悪玉コレステロール(LDL)の増加」などが注意すべき因子です。

出典:Livingston G, et al.Lancet.2024 Jul 31

■脳が萎縮しても症状が出にくい 「認知の予備力」

101歳まで子どもと関わり活発に暮らしていた修道女は、死亡解剖で、実は脳萎縮が進んだアルツハイマー型認知症でした。知的活動によって神経回路が豊かになり、ダメージを受けた部分の働きを補った、この代償的な能力は「認知予備力」と呼ばれ、長年の職業経験や社会参加などで高まるとされています。



■外出・活動の減少や孤立の影響

検査の半年後に認知機能が低下していた人は、日常生活の動作が減り、社会活動への参加も少なくなっていました。

また、気分の落ち込みや意欲の低下、糖尿病、がん、難聴、頭部外傷、慢性的な痛みといった身体的・精神的な要因があったとの報告があります。

出典:「認知症予防のための健常者レジストリIROOP® 研究事業 最終報告書」
(2021年3月国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター)

いつまでも元気に 生活のちょっとしたコツ

心の健康も大切に

毎日のちょっとした会話が元気の素に。地域のサロンや趣味の集まりに行ってみよう。



体を動かす生活を

ほどよい運動や、普段の生活の中で体を動かしましょう。散歩やラジオ体操、家事、庭いじりがおすすめ。

食事で元気をチャージ

野菜や魚、海藻、豆製品でバランスのよい食事を。お酒はほどほどに。

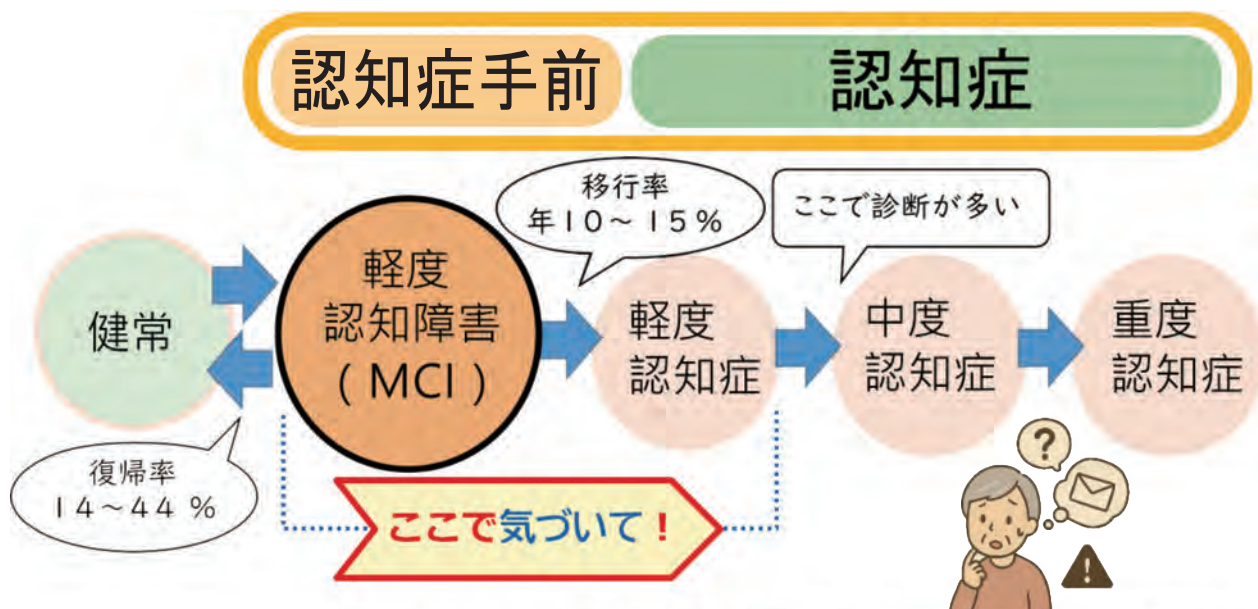


定期的な健康チェックを

健康診断で体のチェックをしましょう。

4 認知症の一步手前

認知症の一步手前の状態、軽度認知障害(Mild Cognitive Impairment:MCI)を知っていますか。軽度認知障害、MCIは、健常と認知症の「中間のような状態」です。この時にしっかり対応をすることで、軽度認知障害を改善したり、認知症の発症を遅らせる可能性があるといわれ、気づきがとても大切になります。



出典:認知症疾患医療センター稲城台病院 厚東知成医師作成資料

5 早く気づくことの大切さ

① 早めの治療で改善する場合があります

認知症の原因になる病気はさまざまですが、原因によっては治る病気や一時的な症状の場合があります。

② 進行を遅らせることができる場合があります

認知症の種類によっては、薬で進行を遅らせることができ、元気で過ごせる時間が長くなる場合があります。

③ 事前にさまざまな準備ができます

症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、さまざまな制度・サービスの情報収集やその利用についても本人の意思を反映するなど余裕をもって準備ができます。



6 はじまりは家族の気づきから

認知症のはじまりは、本人よりも家族が気付くことも少なくありません。気付きのポイントを見てみましょう。



何度も同じことを聞く



時間や場所の感覚が不確か

運転時のミスが増えてきた

慣れた道で迷う

ささいなことで怒る



簡単な動作に戸惑う

身だしなみに気を使わなくなった

忘れたことを取り繕う



パソコン・スマホで認知症をチェック

「これって認知症?」「わたしも認知症?」

「どこに物を置いたか分からなくなることがある」「家族の物忘れが心配」など、認知症かな?と気になることはありませんか。

簡単にチェックが出来る認知症簡易チェックサイトをご活用ください。

認知症簡易チェックサイト <https://fishbowlindex.net/inagin/>

パソコンの方は上記URLより、携帯電話で二次元コード対応の機種をお持ちの方は右の二次元コードをご利用ください。

稲城市のホームページ「これって認知症?」からも見る事が出来ます。

<ご利用にあたって>

個人を特定する入力は一切不要です。

利用料は無料です。ただし、通信料は自己負担になります。

医学的診断を確定するものではありません。判定結果に関わらず、心配のある方は医療機関等へ早めにご相談ください。



7 認知症かもしれないと思ったら

早めに相談しましょう



医療機関の受診に
ためらいのある時も

地域包括支援センター

認知症に関する診察や検査ができる
医療機関の情報が知りたい方

→ 連絡先は **P9**

かかりつけ医



普段からかかっている
顔見知りの医師なら安
心して相談できるこ
とがあります。

専門医療機関

物忘れ外来、精神科、メンタルク
リニック、脳神経内科など

→ 連絡先は
P10



相談時に伝えるポイント

- 変化はいつ頃からか
[]
- できなくなったこと、変化したことを具体的に
[]
- 現在、困っていること
[]
- 治療中の病気や飲んでいる薬について
[]

8 相談したいときは

1 認知症について相談したい、介護保険サービスを利用したい

ご本人からのご相談はもちろん



最近物忘れが
ひどくて…
いろいろ
忘れてしまう…

ご家族でも・ご近所のかたでもご相談ください



介護の
やりかたが
よくわからない…



介護保険の
サービス
を利用したい…

①「地域包括支援センター」にご連絡ください！



大丸
東長沼
百村

にお住まいの方

地域包括支援センター
エレガントもむら

☎379-5500

百村255
(いなぎ苑内)

押立
矢野口

にお住まいの方

地域包括支援センター
やのくち

☎379-8575

矢野口1659-4
認知症支援CO配置

向陽台
長峰
若葉台

にお住まいの方

地域包括支援センター
こうようだい

☎370-0040

向陽台3-7-2
認知症支援CO配置

坂浜
平尾

にお住まいの方

地域包括支援センター
ひらお

☎331-6088

平尾2-49-20
(ひらお苑内)

認知症支援CO(コーディネーター)とは…

「認知症専門の相談員」です。認知症のある方とご家族が、
お住まいの地域で安心して生活できるようにお手伝いします。

②東京都多摩若年性認知症総合支援センター 日野市多摩平2-2-4 ニコール豊田ビル4F

【運営委託法人】社会福祉法人 マザアス

若年性認知症専門のワンストップ相談窓口です。専門の相談員が、ご本人やご家族、関係機関(地域包括支援センター等)からの相談に対応します。医療機関の受診や社会保障の手続きを始め、介護保険サービスの利用、就労支援、ご本人やご家族の不安など、様々な相談への対応・支援を行います。

☎042-843-2198

(月～金曜 午前9時～午後5時) 休日、祝日、年末年始を除く

③東京都多摩総合精神保健福祉センター 多摩市中沢2-1-3

対人関係、こころの悩み・病気に関する相談等を、こころの電話相談にてお受けしています。

相談番号 ☎042-371-5560

(月～金曜 午前9時～午後5時) 休日、祝日、年末年始を除く

④東京都南多摩保健所 多摩市永山2-1-5

保健師等が、こころの相談等、精神保健に関わるご相談をお受けしています。

代表番号 ☎042-371-7661

(月～金曜 午前9時～午後5時) 休日、祝日、年末年始を除く



2 最近もの忘れが気になる、自分が認知症かどうか知りたい

①かかりつけ医

もの忘れが気になり始めたら、まずは身近なかかりつけの医師に相談してみましょう。必要に応じて専門医のいる病院を紹介してもらうことができます。

②認知症疾患医療センター 稲城台病院 若葉台3-7-1

東京都が指定した、認知症に関する診断や治療、症状への対応や相談などを行う、認知症専門の医療機関です。認知症のある方やそのご家族が安心して生活が出来るように、必要に応じて地域の病院や介護施設、地域包括支援センター、市役所等と連携もしています。認知症初期集中支援チーム事業※の実施もしています。

☎042-331-5531

稲城台病院
院長
永野満

稲城市を認知症に優しい街にします

稲城台病院は稲城市において認知症疾患医療センターとして、東京都から指定を受けています。

センターでは、専門医療相談、鑑別診断と初期対応、認知症の人と家族介護者への支援、地域連携の促進、啓発活動、人材の育成などの事業を行っています。

ここ数年は市内の各所に出向いて連続して出張ミニ講座を開いています。これからも市民の皆さんのご要望があれば、どこでも参りますので、認知症について知りたいことがありましたら、お気軽に声を寄せてください。



「物忘れ外来」は、月～土曜日に診療を行っています。ご本人、ご家族などからの認知症に関する医療やお困りごとについて相談に応じます。受診には予約が必要ですので、事前に電話でお問い合わせください。

※認知症初期集中支援チームとは

認知症のある方やその疑いのある方の自宅を訪問し、生活環境や周囲との人間関係を知り、困りごと心配ごと等の相談をお受けし、症状を誘発する要因を探ったり、状態改善に向けた対策を考える、認知症の専門職で構成されたチームです。状況にあわせて、病院への受診や各種サービスの利用の調整などの支援を集中的に行います。

③認知症サポート医・専門医療機関

医療機関名称	所在地	電話番号	認知症の診断	往診、訪問診療	その他
稲城市立病院	大丸1171	042-377-0931	○	×	
稲城わかばクリニック	百村1604-7	042-370-0530	○	○	適切な認知症診療の知識や技術などを習得するための研修を受けた認知症サポート医がいます
新百合ヶ丘 あゆみクリニック	平尾1-24-7 プレミアリッジR-3	042-350-5575	○	○	
稲城台病院	若葉台3-7-1	042-331-5531	○	○	
元気クリニック	東長沼534-1	042-401-6333	○	×	画像診断(CT検査・MRI)が可能です
もりや脳神経クリニック	平尾1-33-44	042-350-3885	○	×	当日に画像診断(CT検査・MRI)が可能です

④いなぎ在宅医療・介護相談室

医療と介護の両方を必要とする高齢者が、住み慣れた地域で自分らしい生活が送れるよう、相談や支援を行います。相談は無料です。

☎042-377-4964 (月～金曜 午前9時～午後4時) 休日、祝日、年末年始を除く

9 認知症の進行と

認知症の段階	健康	軽度認知障害 (MCI)	軽度 
	自立		認知症(軽度)
本人の様子			誰かの見守りがあれば 日常生活は自立
対応のポイント	・家庭内の役割を持つ ・健康作りや介護予防に取り組みましょう ・地域のつながりや社会参加を大事にしましょう		★能力低下に不安、イライラ ・物を取られた、財布を無くしたと言う ・家事(料理・掃除)等の段取りができなくなる

10 暮らしを 介護保険サービス・

自宅で暮らす

通う

- 通所介護(デイサービス)
- 認知症対応型通所介護
- 通所リハビリテーション(デイケア)



泊まる

- ショートステイ



家に来てもらう

- 訪問介護、訪問看護
- 訪問リハビリテーション
- 訪問入浴介護など



通う、来てもらう・泊まる

- 小規模多機能型居宅介護
- 看護小規模多機能型居宅介護



サービス・サポートについて

 重度	
認知症(中度)	認知症(重度)
日常生活を送るには 支援や介護が必要	常に支援や介護が必要
★一人でやることに不安、 引きこもりがち、家族といたがる、 怒りっぽくなる ・季節に合った服を着ることができない ・通い慣れた場所でも道に迷う ・入浴や着替えができなくなる	★要求をうまく表現できない、 生活上できないことが多くなる ・会話ができない ・飲み込みにくくなる ・意思疎通が困難 ・家族など身近な人の顔が わからなくなる
・家族、介護者の健康を管理する ・介護の負担が増えるので、相談先を確保し 介護サービスを利用する ・お金の管理や徘徊への備えなど、 安心して暮らせるような準備をする	・日常生活でできないことが増え合併症を起こしやすくなることを理解しておく ・最期の迎え方について家族間で話しあっておく

支える 介護保険外サービス



施設等で 暮らす

- 軽費老人ホーム
- 介護老人保健施設
(老人保健施設)
- 介護老人福祉施設
(特別養護老人ホーム)
- 認知症対応型共同生活介護
(グループホーム)
- サービス付き高齢者向け住宅
- 有料老人ホーム

介護保険外の サービス

「稲城市の高齢者サービスのしおり」
をご覧ください。

生活の困りご
とを解決する
介護保険以外
の見守り・生活
支援サービス
もあります。

※表紙は毎年変わ
ります



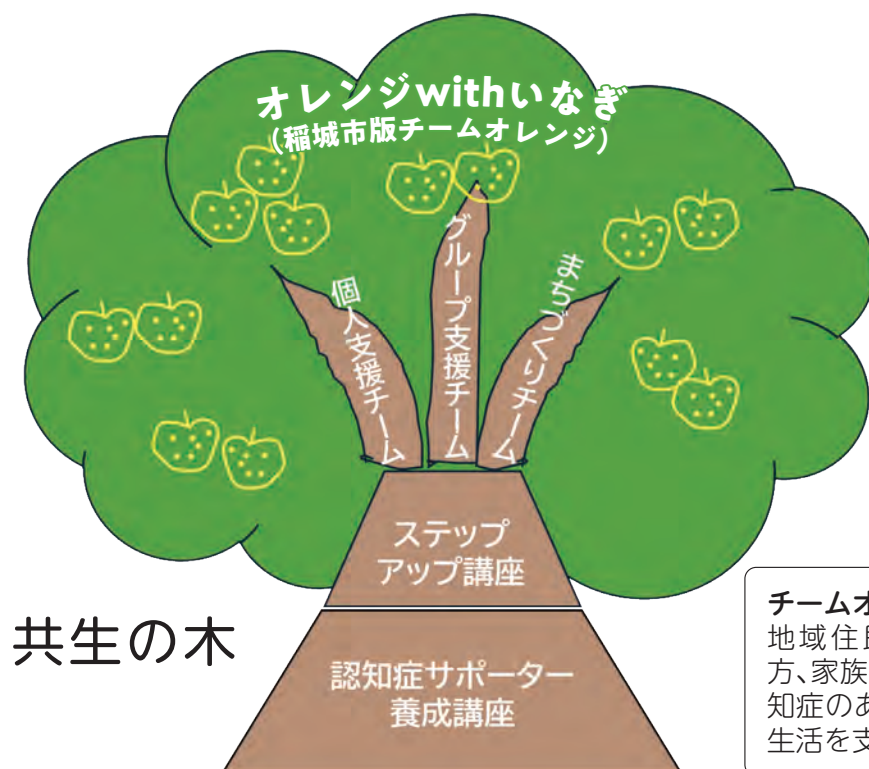
稲城 高齢者 しおり



11 認知症のある方を支える

ひとりでも多くの方が認知症のある方や家族の応援者になることが、認知症になっても安心して暮らしていけるまちづくりの第一歩です

認知症サポーター養成講座から**チームオレンジ**へ



チームオレンジとは…
地域住民と認知症のある方、家族がチームを組み、認知症のある方の実現したい生活を支える仕組みです。

認知症サポーターって？

→何か特別なことをするわけではありません！

認知症サポーター 養成講座



- ・認知症の正しい知識と理解を持ち、認知症のある方や家族を温かい目で見守る「応援者」です。
- ・養成講座(無料)を受けると、「認知症サポーター」になれます。



ステップアップ 講座



- ・「もっと地域で応援したい、活躍したい」方を対象に開催します。
- ・認知症に関する理解をさらに深めるための講座を受講し、チームオレンジの一員として地域で助け合いの活動を担う方を養成します。



※認知症サポーター養成講座を受講した方はどなたでも申し込みます！

開催日時等はお近くの**地域包括支援センター**までお問い合わせください

12 社会参加・地域との交流

オレンジカフェ

オレンジカフェ(認知症カフェ)とは、認知症のある方やその家族が気軽に立ち寄り、情報交換をしたり悩みを話し合ったりできる場です。
「物忘れが気になる」「こんな物忘れは私だけ?」「他の人の話も聞いてみたい」、仲間と出会いゆっくりとした時間を過ごしてみませんか。



おしゃべりカフェ

毎月第1金曜日
13:30~15:00
平尾3-1-1-35-102
ふれあいセンター平尾

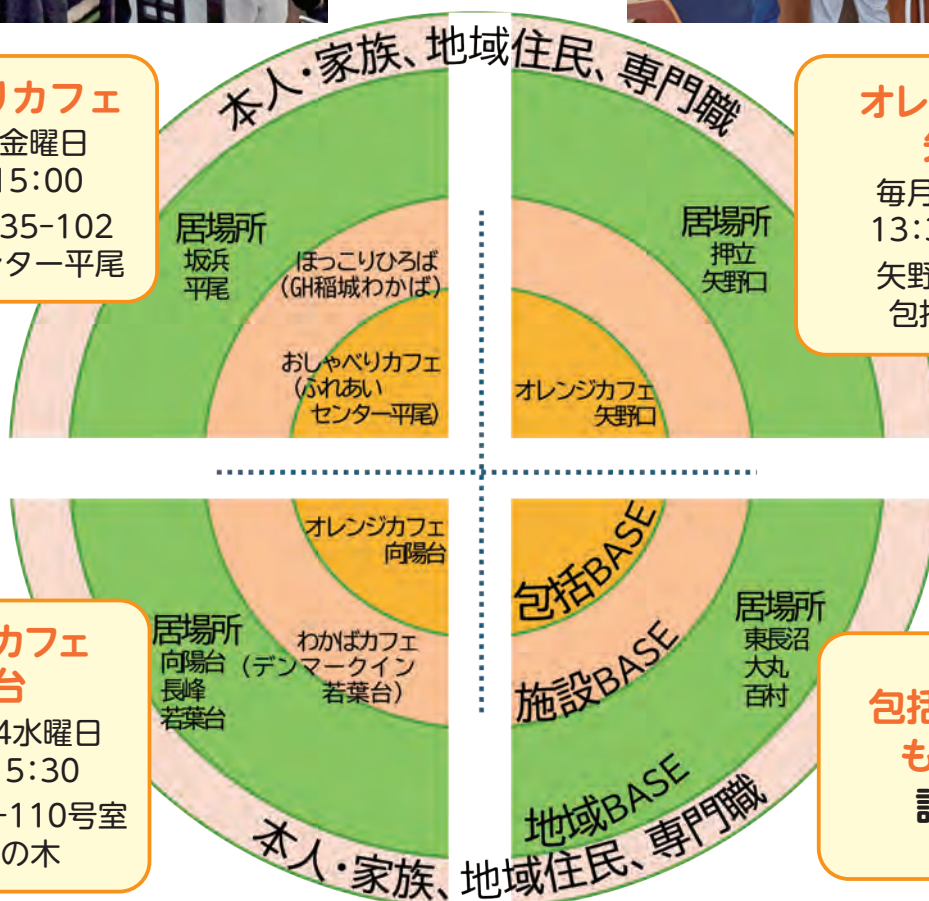
オレンジカフェ 矢野口

毎月第1・3木曜日
13:30~15:30
矢野口1659-4
包括やのくち

オレンジカフェ 向陽台

毎月第2・4水曜日
13:30~15:30
向陽台6-9-1-110号室
ポーポーの木

包括エレガント もむら地区 設置予定



稲城市の認知症カフェ概念図

高齢者の交流の場

誰でも気軽に参加出来る高齢者の交流の場です。簡単な体操やゲーム、小物制作等自由な活動を通して楽しい時間を過ごし、話し相手や仲間づくりが出来ます。気軽にご参加ください。

名称	場所	開所日	開所時間
押立の家	押立728-8	毎週火・水・木・金曜日	午前10時～午後3時
		隔週 土曜日	午後1時～午後3時
大丸憩いの家	都営大丸アパート 第1集会所	毎週 火曜日	午前9時～正午
平尾20クラブ	平尾住宅 20号棟 集会室	毎週 木曜日	午前9時半～正午
長峰西地区 火曜会	長峰西地区 自治会館	毎週 火曜日	午後1時～午後3時

ふれあいセンター

ふれあいセンターは「ずっと稲城で暮らしたい」という願いを地域で支えることを目的として設置された、地域の方々が運営する「小地域福祉活動」の拠点です。「地域の縁側」として、誰もが気軽に顔を出して、お茶を飲みながらおしゃべりをしたり、趣味を楽しんだりするふれあいの場です。気軽にお立ち寄りください。

【日時】月・水(大丸は木)・金曜日 午前10時～午後3時

名称	所在地	電話番号
ふれあいセンター平尾	平尾3-1-1-35-102喫茶ポーポーの木内	042-331-5143
ふれあいセンター押立	押立410-3ジョイハウスたまがわ集会室	042-378-4682
ふれあいセンター坂浜	坂浜2996-2稲城老人会館内	042-331-4501
ふれあいセンター矢野口	矢野口1603矢野口自治会館内	042-379-7730
ふれあいセンター百村・東長沼	百村7福祉センター内	042-378-6320
ふれあいセンター向陽台	向陽台3-2向陽台小学校内	042-319-2410
ふれあいセンター大丸	大丸1171オーエンス健康プラザ内	042-370-2284
ふれあいセンター長峰	長峰2-1-1長峰オアシス内	042-331-5555

お問い合わせ ▶ 稲城市社会福祉協議会 地域福祉係 TEL 042-378-3800

13 暮らしの工夫 Q & A



「たったそれだけで？」という工夫で、生活しやすくなることがあります。

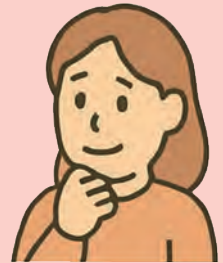


忘れやすくなったらどうしたらいいの？

大切な物の置き場は決めておきましょう。
目立つ色の紐やキーホルダー、鈴を付けるのもおすすめです。
ラベルを書いて貼るなど、中身が見える化してみましょう。

母が日付や曜日がわからなくて心配です 生活の中でできる工夫はありますか？

日付・曜日が表示される時計なら確認がしやすいです。
日めくりカレンダーやカレンダーに印をつけることで間違いを防ぐ工夫もできます。



夫が買い物の度に同じものを買ってきます どうすればよいでしょうか？

必要なものをメモしてから、買い物に出かけるようにしましょう。
メモした物以外は買わないように意識することができます。

母が火を使っていることを忘れます 何かよい方法はありますか？

安全装置の付いたコンロやタイマーなどを使用しましょう。
IHクッキングヒーターに交換することもよいですが、使い慣れるまでは一緒にみることも大切です。



耳の聞こえが悪いと 認知症になりやすいですか？

コミュニケーション不足は認知症のリスクになると言われています。早めに耳鼻咽喉科を受診し、正しい診断を受けましょう。必要に応じ自分にあった集音器や補聴器を使用することも有効です。

14 介護者の交流

稲城市には高齢者や認知症のある方の介護をしている仲間と会い、情報交換や介護の相談が出来る場があります。

名称	場所	開催日程	問い合わせ先
いなぎ認知症家族の会 「オレンジi」	①JR南武線矢野口駅周辺 ②平尾「喫茶ポーポーの木」 ③施設見学・勉強会	※①②③ともに月1回 ・食事会、交流会、勉強会 等を行っています	080-1150-3415 orange-i@outlook.jp
認知症のある方を 介護している家族の会 「やまものの会」	平尾地区の集会室	2回/年程度開催	042-331-6088 (地域包括支援センターひらお)
親を介護している 家族の会 「すももの会」	平尾地区の集会室	3回/年程度開催	042-331-6088 (地域包括支援センターひらお)
介護者交流会	地域包括支援センター やのくち 矢野口1659-4 ストリームサイドスズキ1階	毎月第3水曜日 午後1時30分～3時	042-379-8575 (地域包括支援センターやのくち)
家族介護者の集い	①いなぎ苑(百村255) ②東長沼451	2回/年程度開催	042-379-5500 (地域包括支援センター エレガントもむら)
介護者の集い	地域包括支援センター こうようだい 向陽台3-7-2	3カ月毎に開催	042-370-0040 (地域包括支援センター こうようだい)



いなぎ認知症家族の会
「オレンジi」

いなぎ 家族会



見学随時歓迎です。

認知症のある方を介護している方、以前介護していた方がメンバーです。

認知症にタイプがあっても悩みは同じです。同じ悩みを持つ仲間とともに笑って過ごしませんか？

好きな時間に好きなだけ、それがオレンジi(アイ)流です。

気軽に話し合い、
情報交換をして
楽な介護を
目指します



15 認知症とともに生きる方からのメッセージ

自分が認知症になっているとは思っていなかったので、認知症と言われてびっくりした。

担当の先生に「気にしないで楽しく生きることが大切」と言ってもらった。それで元気が出て、気持ちが楽になった。

今日を楽しく過ごせたらいいと思っている。楽しみながらいろいろなことができたらいいなと思っている。



今はおっくうで何もしたくない。本も好きだったのに疲れてしまう。これも認知症の症状なのかしら。

こうやってここ(認知症カフェ)に来て話をすると昔のことを思い出します。昔は子どもたちの洋服も作っていた。父が紳士服専門店をやっていたから昔から刺繍は得意だったの。

家族以外の人とこんな風に話したのは何十年ぶりかもしれません。誰かと話をするってこんなに楽しいことなんです。



私たちと一緒に動き出そう!

～あなたのまちでつながりを広げながら～



認知症本人大使「希望大使」

出典:厚生労働省ホームページ
(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/ninchi/kibou.html)を加工して作成

一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ 認知症とともに生きる希望宣言

1

自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。

2

自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。

3

私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。

4

自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。

5

認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを一緒につくっていきます。

出典:JDWGホームページ
(<https://www.jdwg.org/statement/>)を加工し作成

認知症を
もうすこし知ると
周りも自分も
豊かに暮らせます

手を取り合って
「ともに生きる」が
みんなが暮らしやすいまち

発行 稲城市福祉部高齢福祉課
稲城市東長沼2111 ☎042-378-2111

令和7年9月発行

無断転載禁止