

Ⅱ. 教えてこれからの暮らし

1. 伝える？ 伝えない？

認知症という言葉は多くの方が耳にするようになりましたが、認知症であることを伝えるのは、容易なことではないかもしれません。誰にどこまで伝えるかは、あなた自身が決めて良いことです。また、伝えない自由もあります。その人とのこれからの関係を考えて、ゆっくり答えを出せば良いのです。

Q 私が認知症であることを
周りの人に伝えるメリットは何ですか？

A 認知症であることを周囲に伝えるには、大きな不安を感じることでしょう。しかし、実際に打ち明けた方の話によると、想像に反して周囲の反応は温かく、それまでと変わらずに辛いときも楽しいときも一緒に過ごせるパートナーになれたと言います。あなたに打ち明けることの不安があるように、周囲の人にもそのことを受け止める時間が必要です。早い段階で打ち明けることにより、周囲の人も受け止める準備ができ、あなたが困った時に、きっと心強い味方になってくれます。

Q 認知症であることを家族や会社、友人に
伝えた方が良いでしょうか？

A 信頼できる人に伝えることで、あなたは大きな安心に包まれるでしょう。話して理解をしてもらうことができれば、あなたが生活をしやすくなる面もあるでしょう。

Q 家族が認知症になりました。
ご近所や遠くの親族に伝えた方が良いですか？

A 迷いがある時には、急いで結論を出す必要はありません。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沢山あります。

Q 友人が認知症かもしれません。
本人や家族に伝えた方が良いですか？

A 周囲から認知症の本人や家族へ伝えることは、容易ではありませんし、伝え方にも相当な配慮が必要で、現実には難しいことです。ひとりで抱え込まず、地域包括支援センターなどの相談窓口にご相談してみましよう。

声

認知症の本人の声

誰にでも言わなくていいし、最初は一人でもいいと思います。勇気を出して一人に病気のことを伝えたら、もう一人もう一人と伝えることができるようになりました。周りの人は助けたいと思っていても、何をしたら良いのかが分からないでいたみたいです。わたしも最初は病気のことを話したら、周りとの縁が切れてしまうのではないかと考えていました。でも、偏見を持つ人はいなかったし、助けてもらいながら、さらに絆が強くなった気がします。病気をオープンにして良かったなあ。

家族の声

夫のものの忘れ、仕事の失敗が目立つようになり、受診しました。そこでアルツハイマーと先生から家族に告げられました。先生は本人には言いませんでした。わたしは夫に言おうかどうしようか迷いましたが、結婚する時に、隠し事はしないでお互い何でも話す約束をしたので、辛かったけど伝えました。夫はもっと辛く、悔しかったと思います。

家族の声

認知症のことをご近所の人に話すかどうか悩みました。ちょっとした時に出て行ってしまふ、ひとりの時間はどうしているのか、とても心配でした。思い切って、近所の人に事情を話してみました。気持ちがホッとしました。近所の方が気にかけて外で見かけた際に声をかけてくれます。



想いの木

認知症の本人たちの想いを書いた葉っぱを繁らせていきます。これからもっと色々な葉が繁っていくことでしょう。

本人・若年認知症のつどい「翼」提供

2. 自分のことは自分で決めたい

認知症になっても自分のことは自分で決めていきたい。あなたにとっての大切なもの・大切なことがいつでも、どこでも守られていくように、今のあなたにできることがあります。



この先、もの忘れが進んでも、私の今の気持ちや今後の望みを周りに伝える方法がありますか？



自分が大切にしていることや将来の希望、日々の気持ちなどを書き留め、周りの人と一緒に考えてもらうために活用できる【**個人版ケアパス**】があります。医療や福祉サービスを利用するときに役立ち、あなたの思いが、家族や友人、医師やケア関係者に伝わり、尊厳を持ってよりよく暮らしていくためのひとつの指針になります。

人生会議について

「人生会議」とは、あなたの大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて、自ら考え、また、あなたの信頼する人たちと話し合うことを言います。人生会議を重ねることで、あなたが自分の気持ちを話せなくなった「もしものとき」には、あなたの心の声を伝えることができるかけがえのないものになり、そしてまた、あなたの大切な人の心のご負担を軽くするでしょう。

実施方法等詳細は、下記HPにてご確認ください。

【人生会議】

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html



声

認知症の本人の声

認知症と診断された時、“はあ、困ったな”と悪いことだけが頭に浮かびました。これからの人生があったのにと泣きました。告知されて1年は毎日悩む暗黒の時代でした。

自分で認知症を受け入れて生きて行っている人は認知症が進まないと聞き、認知症に対する考え方が変わりました。認知症と一緒に歩こう、認知症が人生を決めるのではない、残された人生は自分で決めよう、生活するための工夫をして前向きに生きようと思いました。今は、市民センターに行き活動しています。毎日の生活の全てに不便を感じますが、昔の景色に会うと昨日のこのように思い出せたり、毎日の生活を嬉しく思ったりできることが良かったと思っています。



本人・若年認知症のつどい「翼」は、若年期の方を中心に、認知症の方に楽しんでいただける企画を用意したご本人のための集いです。この手形は「翼」に参加したメンバーのもので、互いの支え合いを表しています。また、この文章は、認知症の本人であるメンバー達からの希望と共に前に向かっていくという力強いメッセージです。

3. 人と交流できる場所

今まで通り、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。楽しいことやワクワクすることをつづけることが、認知症の進行も遅らせることができます。

Q どのような場所があるのですか？

A 以前からのなじみの店に出かけたり、仲間と交流を続けることがとても大切です。また、認知症の本人同士や家族同士が語り合ったり、お互いの経験を共有したりできる場所があります。同じ思いを抱えた方の話しを聞き、自分以外にも同じような思いを抱えている人がいるとわかるだけでも気持ちが楽になることもあります。あなたのペースを大切にしながら、自分らしくいられる場所に出かけてみませんか。

認知症の本人を中心とした相談窓口やつどい

区	名称	開催場所	開催頻度・時間	主な内容(参加費)	問い合わせ先
青葉区	仕合わせの会	市民活動サポートセンター 一番町4-1-3	月1回 (第3土曜) 10:30~12:00	もの忘れなどに悩む本人の集いです。(500円)	022-341-5850 いずみの杜診療所
宮城野区	おれんじドア	東北福祉大学 東口キャンパス 榴岡2-5-26	月1回 14:00~16:00	認知症の本人による認知症総合相談窓口です。(無料)	070-5477-0718 おれんじドア実行委員会
	みはるカフェ	みはるの杜 デイケア2階 福室2-5-27	月2回 (第2・4金曜) 14:00~15:00	認知症の本人による本人のための相談窓口です。(無料)	022-290-5951 みはるの杜診療所
泉区	本人・若年認知症のつどい「翼」	南光台 市民センター 南光台7-1-30	月2回 (第1・3木曜) 10:30~15:00	認知症の本人と家族の集いです。(150円)	022-263-5091 認知症の人と家族の会 宮城県支部
	認知症スポーツカフェ「ほっと」	南光台 コミュニティセンター 南光台7-1-33	月3回 (第2・4・5木曜) 10:00~12:00	身体を動かしてからお互いの悩み相談や本人の想いを聞いたりする集いです。(100円)	022-263-5091 認知症の人と家族の会 宮城県支部
	仕合わせの会 いずみの杜 (ピアサポート)	いずみの杜 診療所2階 松森字下町8-1	月4回 (第1・3火・木曜) 9:30~12:00	認知症の当事者によるご本人同士の語りの場です(無料)	022-341-5850 いずみの杜診療所

※開催場所や時間は変更になる可能性もありますので、必ず電話か仙台市ホームページで開催状況をご確認ください。
 ※その他各地域の相談窓口やつどいは、各包括支援センターが発行している地域版ケアパスなどで紹介しています。
 詳しくは各地域包括支援センター(連絡先等は別冊)にお問合せください。

声

認知症の本人の声

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いても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。

4. 元気な体を維持したい

認知症のあるなしに関わらず健康を維持することは大切です。「元気な体でいる」ことは、役割を持ったり、人と交流する機会になり、あなたらしく生活するために大事なことです。

Q 元気な体でいるために、何をしたらよいですか？

A 体を動かす機会や人と交流する機会を作りましょう。地域の中にあるサークルなどで、人との交流を楽しみながら活動するのも良いでしょう。腰が痛い、膝が痛いなどの症状があると日常の家事や買い物も億劫になります。“年のせい”と我慢せずに、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談してください。また、他に治療中の病気がある場合には、その病気を悪化させないように、きちんと治療することが大切です。

Q 元気な体でいるために活用できるサービスにはどんなものがありますか？

A 健康づくりのサービスを特色ごとに分けると下記のとおりです。

- 【無料※・仲間と一緒に】
- 介護予防自主グループ
 - ※一部有料のグループもあります
 - 介護予防教室
 - フレイル予防応援教室



- 【有料(介護保険サービスなど)・仲間と一緒に】
- デイサービス
 - 通所リハビリ

- 【有料(介護保険サービス)・個別】
- 訪問リハビリ

※詳しくは区役所・地域包括支援センターの窓口で配布している〔シルバーライフ〕〔みんなで支える介護保険〕に記載されています。お問い合わせは地域包括支援センター、もしくは区役所・総合支所へ

元気な体を維持したい

知っところむ お口の健康管理をお忘れなく！

お口の健康を維持することは、歯周病やむし歯、誤嚥性肺炎等を予防し、食べる・会話する等のQOL(生活の質)の維持・向上に欠かせません。普段から、かかりつけ歯科医院で、定期的にお口の健康チェックを受けましょう。また、仙台市の60歳・70歳の歯周病検診や宮城県後期高齢者医療広域連合の75歳の歯科健診*を受診し、口腔ケアの方法等を身につけましょう。

通院が困難な場合、歯科医師による訪問歯科診療があります。まずは、かかりつけ歯科医にご相談ください。

*対象：前年度75歳になられた方