

認知症とともに生きる

— 住み慣れたまちで暮らすために —

年齢にかかわらず誰もがなり得る認知症を、一人ひとりが「自分ごと」として理解することが必要です。認知症になってからも、本人の意思が尊重され、住み慣れた環境で自分らしく暮らし続けることができるよう、認知症への理解を深めましょう。

備えあれば患いなし!?

「最近もの忘れが増えたけど、年齢のせい?」「久しぶりに会った家族の様子が何かおかしい?」など、以前とはどこか違うと感じた経験はないですか。

何らかの原因で脳の働きが悪くなり、記憶力や判断力といった認知機能が低下することがありますが、日常生活や仕事に支障をきたしている状態を「認知症」といいます。65歳以上の約5人に1人が認知症になると言われ、誰がなってもおかしくない病気です。認知機能はいきなり悪くなるわけではなく、徐々に進んでいきます。早めに脳の状態が分かれば、生活習慣の改善や治療を行うことができ、認知機能低下のリスクを軽減したり症状の進行を遅らせたりすることができます。違和感を覚えたら早めに医療機関を受診し、積極的に対策をとることが大切です。

「認知症になってしまったら」と不安になるのではなく、ありのままの自分で生活していくために、大切な人に安心して生活してもらうためにも、今できることをひとつでもはじめてみませんか。

もしものときの備え、今できることは?

認知症になる、ならないにかかわらず、自分や家族の意思や希望する支援が受けられるようにあらかじめ準備をしておきましょう。

◆ 将来について 家族で話し合う

- 例) ● 財産、相続のこと
● 生活の希望
● 家族への想い など



◆ 医療や介護の希望をまとめる

どこで、どのように過ごしていきたいか考えておきましょう。

- 例) ● できるだけ医療的対応を受けながら自宅で過ごしたい
● 家族に迷惑をかけない範囲で介護サービスを利用しながら自宅で過ごしたい
● 自宅での生活が厳しくなったら施設入居などの手配をしてほしい など

◆ 自分についてまとめる

ありのままの自分で、生きがいのある人生を送るためのヒントを残し「わたし」を伝える準備をしておきましょう。

- 例) ● 生活歴
● 趣味、好きなこと、特技
● 人生の思い出
● 大切な人、大切なもの など



▲ 認知症のしおり



問い合わせ先
町福祉センター健康福祉課（高齢者福祉担当）
☎ 710-8286（直）

いい日々・いい人生を地域の中で ～仲間の輪を広げましょう～

認知症サポーターキャラバンメイト

町では、認知症を正しく理解し、認知症に対する誤解と偏見を解消し、認知症の人や家族を応援する活動をしています。キャラバンメイトは、中学校、高校や企業、地域サロンやボランティア団体などさまざまな場所で講座を行っています。「認知症の人にどのような声かけをしたらいいの?」「物忘れと認知症の違いは?」などさまざまな疑問にテキストや声掛け体験、グループワークなどを行い、楽しく学べる工夫をしています。

誰もが認知症の知識を持ち、そのうえでちょっとした工夫や気遣いができれば、認知症の人や家族を応援できます。あなたもキャラバンメイトになってみませんか。



オレンジカフェ ココロ

「オレンジカフェ」とは、認知症の人やその家族、地域住民、専門職などが気軽に集まり、楽しく交流したり相談したりできる場です。参加したみなさんの“こころおどるお気に入りの場”となるよう新宮版オレンジカフェ“ココロ”をオープンします。誰でも参加可能ですので、気軽にお越しください。

【日時】 10月2日(木) 午後2時～4時
(時間内出入り自由)

【場所】 加野病院内(中央駅前1-2-1)

【内容】 貝殻クラフト体験(予定)

【参加費】 無料

※飲みものなどの提供はありません。必要な人は、各自お持ちください。



「瀬戸内寂聴 99年生きて思うこと」 映画上映会 & 「認知症VR体験会」

2021年11月に亡くなった作家で僧侶の瀬戸内寂聴さんのドキュメンタリー映画「瀬戸内寂聴 99年生きて思うこと」の映画上映会を行います。

寂聴さんの晩年の姿を通して「老い」との向き合い方や、人生後半の「生き方」を考えることができる作品です。

【日時】 9月27日(土) 午後1時30分～

※正午より開場、上映開始まで認知症VR体験ができます。

(体験所要時間:10分程度)

※事前申込不要、無料

【場所】 そびあしんぐう大ホール

