

別冊



認知症  
ガイドブック

別冊

# わたしらしく よりよく 生きていくために

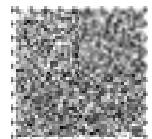


「自分も認知症かな?」とちょっと不安な方や  
認知症と診断されて「この先、どんなふうに  
暮らしていくべきいいのだろうか」と悩んでいる方へ。

同じような境遇でも、これまでと変わらず、  
前向きに生きている方がたくさんいることを知ってほしい。  
ここには、そんな情報が詰まっています。

【発行元】 世田谷区高齢福祉部介護予防・地域支援課  
【問合せ先】 世田谷区認知症在宅生活サポートセンター  
TEL : 03-6379-4315 FAX : 03-6379-4316  
表紙・裏表紙マーブリング／澤田佐紀子さん 裏表紙絵画／林信之さん

世田谷区  
SETAGAYA CITY  
令和6年3月



# 認知症のご本人に 話を聞きました

## Q. わたしらしく暮らしているのは、どんなときですか？



澤田佐紀子さん

ダンスをしているとき！ダンス仲間は、わたしが昔からのダンスは覚えているけど、新しいのは覚えられないとわかつてくれているから、「自由に踊ってね」って。わたしのまわりには本当にいい人たちばかり。



林信之さん

絵を描いているとき。何度も描いては消し…。こんな趣味を晩年になって与えられるとは本当に幸福なこと。感謝して毎日過ごしている。85歳から描き始めた絵を、死ぬ間際まで描き続けたい。



はなさん

花を育てているとき。園芸サークルの仲間が、球根の植え替えの時期になると声をかけてくれる。自宅の庭で花を育てるのも好き。枯らしてしまうこともあるけど、それでも好きなことをしている時間が楽しい。



## Q. 認知症への不安は？



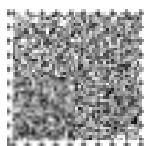
貫田直義さん

正直に言うと、みんなそうだと思うんだけど、ものすごくショックなんだよね。冗談じゃない、なんでよりによって俺なんだって。でも乗り越えられるネットワークがあったのがよかったです。



澤田佐紀子さん

祖母も母も認知症だったから、大体こんなもんかなって自分でわかる。こうなっちゃったものは今さら消えないで、今の状態の中でいかに楽しく生きるか考えています。



## Q. 友だちや仲間とはどのように過ごしていますか？



澤田佐紀子さん

毎日、お昼ごはんは友だちと一緒につくる食べたり、外で食べたりするから、寂しいと感じることはありません。



貫田直義さん



僕を支えてくれるのは、まず家族。そして現在利用しているかんたき（看護小規模多機能型居宅介護）、訪問看護の職員。あとはかかりつけ医にはお世話になりっぱなし。それから、サンドイッチ屋、美容院、コンビニ、ジム、公園、喫茶店、これは僕が個人的にお世話になっているところ。ネットワークをみんなでつくり合うことが、これから社会をつくる上でのポイントになると思う。



## Q. あなたの住むまちの“よいところ”を教えてください！



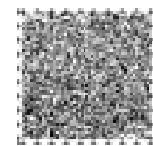
ヨシさん

道がわからなくなても、すれ違う若者たちがスマートフォンをパッと出して道を調べてくれる。そんなまちだから、安心して毎日散歩に出かけられる。



はなさん

道で困っていたら、「どうかしましたか？」って寄ってきてくれたり、荷物をたくさん持っているときも「持ちましょうか？」って声をかけてくれる。優しいまちに住んでいるから、怖がらずに暮らしている。



# 認知症カフェ

認知症カフェとは、認知症の本人や家族、地域の人たちが身近な場所で、認知症の有無に関わらず交流ができる所です。世田谷区には、約40か所あります。専門のスタッフがいるので、話しづらいことも個別に相談できます。



中学生もスタッフの一員!  
もの忘れが気になる方や認知症について  
知りたい方、地域の人たちとの交流を楽し  
みたい方など、どなたでも気軽に参加して  
いただけます。



明るく開放的なカフェでゆっくり過  
ごせます。誰にとっても心地いい  
居場所でありたいと思っています。  
ふらーと立ち寄ってください。



## ほっとカフェ 2号店



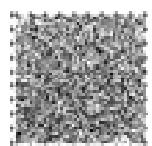
<参加者からのコメント>  
コロナで外出する機会が減って  
しまいました。テレビと会話する  
よりも、人と話すことが脳の  
活性化につながっています。



カフェで好きなドリンクを飲みながら  
ゆっくりおしゃべりしています。安心  
して過ごせる居場所になっています  
ので、お気軽にお越しください。

# 楽しく語ろうつどいの会

~いくつになっても仲間と元気に~(認知症本人交流会)



令和2年施行

# 世田谷区認知症とともに生きる希望条例

おとなでも、こどもでも、誰もが無関係ではないのが、認知症です。ひとりひとりが、希望を持って自分らしく生き、認知症になってからも安心して暮らせるまちを、区民みんなで一緒につくりつづけるために、世田谷区はこの条例をつくりました。

## 4つの視点を大切にしています

- ① 今までの認知症の考え方を変える。
- ② みんながこの先の「そなえ」をする。
- ③ ひとりひとりが希望を大切にしあい、ともに暮らすパートナーとして支えあう。
- ④ 認知症とともに今を生きる本人の希望と、あたりまえに暮らすこと(権利・人権)をいちばん大切に。



## 希望条例をもとに、こんな活動を行っています

講演会や本人のメッセージ動画で認知症とともに生きる本人の声を届けています。



▲令和5年2月講演会  
蛭子能収さん



▲令和2年12月講演会  
長谷部泰司さん



▲本人出演動画  
林 信之さん

地域に暮らすさまざまな人たちと、本人の声をもとに行動を起こす「アクションチーム」

給田お買い物  
マルシェ▶



▼上野毛でのラジオ体操



「アクション講座(世田谷版認知症  
サポーター養成講座)」の開催



大学で体験談  
を語るヨシさん▼

## 認知症とは？

### 暮らしの障害です。

脳の病気やさまざまな原因によって脳の働きが低下し、日常生活や社会生活を送るうえで支障が出てくる状態です。

- 年をとれば、誰でも認知症になる可能性があります。
- 認知症の原因となる病気は、70種類以上もあります。
- 「認知症=もの忘れ」と思われがちですが、もの忘れ以外の症状が見られることもたくさんあります。

※詳細は、「認知症あんしんガイドブック本冊」をご覧ください。



## 認知症かもしれないと思ったら、ここに相談！

まずは、お住まいの地区の「あんしんすこやかセンター」(地域包括支援センター)にご相談ください。

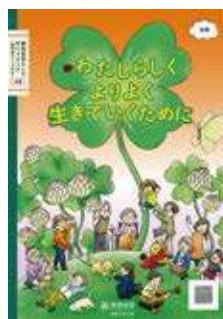
あんしんすこやかセンターでは、「もの忘れ相談」や、地域サービス(自主グループなど)、介護保険など、さまざまな相談を無料で受け付けています。

※詳細は、「認知症あんしんガイドブック本冊」または「資料編」をご覧ください。



## 認知症あんしんガイドブック

世田谷区では、認知症に関するさまざまな情報を掲載した「認知症あんしんガイドブック本冊、別冊、資料編」の3冊構成の冊子を作成しました。お近くのあんしんすこやかセンターや各地域の総合支所保健福祉課で受け取ることができます。



本冊



別冊  
(本冊子)



資料編



◀ダウンロードはこちら