

## 認知症と想い

「本人に認知症の自覚がない」は間違いです。もの忘れや家事がうまくいかなることが多くなり、「何となくおかしい」と、最初に気づくのは本人です。

誰よりも自分のことを心配し、周りに理解してもらえないと苦しんでいる人も。そんな認知症の人の声をご紹介します。

頭の中が整理できないことがあるけど、自分でも役立てることがあれば声を掛けてほしい。

人と関われる関係がないと寂しいので、声を掛けてくれたり友人と電話で話をしたりすると安心できます。

はっきり分かる時と全然分からなくなる時と両極端で、自分でも混乱して困ってしまう。

伝えなくちゃと思うと、焦って言葉が出なくなってしまうので、言葉が出るのをゆっくり待ってもらえるとありがたいです。



### VOICE

#### 支援の現場から

ハッピーホームデイサービス  
管理者・武中麻矢さん

認知症のあるなしに関わらず、やりたいこと、やりたくないことは人それぞれ。おのおのの個性を大事に、利用者さんが「1日楽しかった」と思って帰ってくれるようなサービスを心掛けています。身近に認知症の人がいても、なかなか周囲に相談しづらい人も多いようです。限界まで抱え込まず、困ったら早めに周りの人の手を借りるようにしてください。



## 認知症のこと 相談できます

認知症と診断されると、誰しもがショックを受け、とまどいます。市内には、認知症の人やその家族が集まって、気軽に会話を楽しんだり、相談できる場所が

あります。自分だけの問題ではないことを知り、本人も家族も気持ちに余裕が生まれることで、認知症を受け入れ、自分らしさを見つけられるかもしれません。

### 地域包括支援センター

市内に14ある高齢者と家族を支える地域の身近な総合相談窓口。介護・福祉・医療の分野で専門スタッフが対応します。



▲市HP (Q地域包括支援センター)

### 所沢市みんなのカフェ

市内の通所介護や有料老人ホームなどで月1・2回開催される集いの場。認知症の人やその家族などが安心して過ごせます。



▲市HP (Qみんなのカフェ)

### もの忘れ相談医

登録された地域のかかりつけ医に認知症に関する受診や相談ができます。「もの忘れが気になる」などお気軽にご相談を。



▲所沢市医師会HP

### 認知症所沢家族の会

市内や近隣に在住で、家族に認知症の人がいる人と交流できます。



▲市HP (Q認知症所沢家族の会)

### 埼玉県若年性認知症サポートセンター

18～64歳の認知症、就労支援などの相談を若年性認知症支援コーディネーターが受け付けます。



▲県HP (Q若年性認知症)



## 認知症への 理解を深める

住み慣れた地域で自分らしく暮らすためには周囲の人々の理解が欠かせません。特別な技術は必要ありません。認知症の正しい知識と、困っている人をさりげ

なく見守る優しさが地域に根付いていけば、認知症と共に暮らすことの不安を小さくできるはず。

### 認知症サポーター養成講座

認知症の正しい知識や認知症の人への対応などを学びます。

日①10月13日(木)②10月15日(金)③11月17日(木)④11月18日(休)午後2時～4時  
場①三ヶ島まちづくりセンター②小手指公民館分館③並木まちづくりセンター④松井まちづくりセンター  
定各回申し込み先着30人  
申9月1日(木)から高齢者支援課に電話・直接/☎2998-9120

### ところざわオレンジウィーク

認知症の人の作品・メッセージの展示や認知症の人や家族が話せる場を紹介します。認知症を知り、もっと身近なものにしていきましょう。

日9月13日(月)～17日(金)午前10時～午後3時(13日は午後1時から)  
場市役所1階市民ホール  
☎高齢者支援課☎2998-9120

### オレンジガーデニングプロジェクト

元気に咲いてね♪



世界アルツハイマー月間の9月に、認知症啓発のシンボルカラーであるオレンジの花を育てるプロジェクト。あなたの身近な場所に咲いているかもしれません。「認知症になっても暮らしやすいまちをつくらう」という思いを広げましょう。