



認知症と共に生きる

国では、認知症になってからも希望をもって自分らしく暮らし続けるという「新しい認知症観」を広めています。今回は、認知症の人やその家族が、交流などを通して、安心して暮らせる地域をつくるために活動する団体のお2人にお話を伺いました。

岡高齡福祉課 ☎43-9189



同じ経験を持つ仲間は兄弟のような存在に

30代の頃、仕事を続けながら認知症の母を介護していました。当時は仕事と介護の両立に悩み、「なぜ自分だけが」と思うことがありました。しかし、会員の仲間から「何かあれば手伝うよ」と声をかけてもらい、1人で抱え込まずに介護を続けることができました。



かねたじゆんこ
事務局 金田順子さん

1人で抱え込まないでください

やさしい手の会では、介護している人や介護経験者が交流できる「ひと息サロン」を開催しています。介護の悩みや苦労は、必ずしもその場で解決するとは限りません。しかし、「あの時、涙を流しながら話せてよかった」「この会があったから介護を乗り越えられた」といった声をいただくたびに、この会を続けてきてよかったと感じています。

介護の悩みや情報交換など、リラックスした雰囲気の中でお話ししてみませんか。

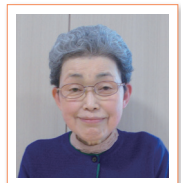
やさしい手の会(八戸地域認知症者を抱える家族の会) ☎44-8958



ひと息サロンの様子

人とのつながりが介護を続ける力に

義母の介護で行き詰まった時、介護経験者に話を聞いてもらったことで気持ちが軽く、前向きになりました。その時、相談は「問題を解決するため」だけの行為ではないと実感しました。悩みを誰かと共有すること自体が大きな支えとなり、次の一步を踏み出す力が生まれます。



いしといくこ
世話人代表 石戸育子さん

心のゆとりが人への優しさに

介護をしていると、「自分さえ我慢すれば」と思いがちですが、介護をする人にも自分らしく生きる権利があります。友人とお話すること、趣味を楽しむことは決してわがままではありません。自分を大切にすることで気持ちにゆとりが生まれ、そのゆとりが認知症の人への思いやりや優しさにつながります。

介護を辛いだけで終わらせないために、仲間とつながる「つどい」に参加しませんか。

(公社)認知症の人と家族の会青森県支部 ☎35-0930



認知症の人を抱える
家族のつどいの様子



上記団体の活動について、詳しくは市ホームページをご覧ください。



詳しくは
こちら

