

認知症について不安を感じている あなたへ

下記に掲載している内容は、八戸市近郊に住む認知症の人の声です。

「認知症になったから」と諦めずに、夢をもちたい

認知症の人だからこそできることを一緒に考えてほしい

社会とかかわりを持ち身体を動かすことで進行は緩やかになると確信している

認知症と診断されて、最初は落ち込んだけど、今は前向きに活動していることを知ってほしい

家に閉じこもっているとお菓子を食べすぎたりする。人と関わるために認知症カフェやデイサービスを利用している



このリーフレットは、認知症と診断された人からのメッセージや生活上の工夫点など、認知症とともに生きるためのアドバイスが込められています。これからの人生を、自分らしく歩んでいくための道しるべになれば幸いです。

1 認知症と診断された私たちから

あなたへメッセージ

今、認知症のことや、これから先の生活のことに不安を感じているかもしれません。そんなあなたに、先に診断を受けた方からのお話をお届けします。



不安になりすぎないで

最初は「認知症」と診断されたことが恥ずかしかった。でも、親しい人たちに話してみると、気持ちが楽になって過ごしやすい生活ができる。だから、不安になりすぎなくても大丈夫。

声をかけあおう

「私も忘れることがあるから大丈夫」と、失敗談を笑いながら話すと、ほっとする。だから、同じ悩みを持つ人同士が集まる場に行ってみるのも良い。

認知症になった今だからこそ、気づける「景色」

免許を返納して歩くようになったら、道端に咲いている花を楽しむことができた。認知症の診断をいつまでも悲しむよりも、目の前の景色に心を動かされ、幸せを感じながら生きていく方が素敵だと思う。



2 私たちの暮らしの工夫

先に診断を受けた方から、日常生活を送る上で役立つ工夫点を教えてもらいました。

■買い物メモを活用

必要な分だけを買うために、買い物メモを使っている。食材は多く買うと腐らせてしまうので、小分けパックを選ぶようにしている。



■お出かけグッズはひとつに

財布や携帯、バス券など出かけるときに必要なものは、まとめておくと外出時の準備が楽。



■約束ごとの工夫

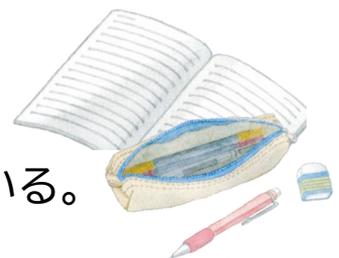
友人との約束は、電話ではなくメールで行う。文字に残しておくことで、忘れた時に見返せて安心。

■持ち物の工夫

外出時に、置き忘れないように目立つ色のかばんを持ち歩いている。

■日記の活用

毎日の出来事を日記に残している。読み返してみると、考え事が多いときに失敗が増えることが分かってきた。調子の良いときも悪いときも客観的に自分をみて、どちらの自分も認めてあげたいと思えるようになった。失敗を経験のひとつと思って、反省も楽しむことにしている。



.....

ここで紹介したのは、一例です。
「認知症カフェ」に参加するとほかの人の工夫も聞けますよ。
▶詳しくは、認知症ケアパスをご覧ください。

3 認知症とともに生きるための3か条

1か条 認知症の診断で人生は終わらない

認知症とともに明るく生きている人やその家族もいます。

2か条 一人で抱え込まず仲間や支援者を探そう

仲間や支援者がたくさんできると、様々な情報や暮らしの工夫などを教えてもらえます。

何より同じ思いの人と話すだけで、気持ちが安らぎます。

3か条 社会や地域とつながろう

家に引きこもっていても、病気に良い影響はありません。

進行予防には外に出て運動や人と話すことが大事です。



公益社団法人「認知症の人と家族の会」
認知症と向きあうあなたへ 参考



認知症の人がご自身の言葉をつづる本など
一部ご紹介します



丹野智文 笑顔で生きる 一認知症とともに一

著者:丹野智文 文・構成:奥野修司 発行:文藝春秋



ボクはやっと認知症のことがわかった

一自らも認知症になった専門医が、日本人に伝えたい遺言一

著者:長谷川和夫 猪熊律子 発行/株式会社:KADOKAWA



マンガぼけ日和

著者:矢部太郎 企画/原案:長谷川嘉哉



認知症に関する相談先等を掲載した

「八戸市認知症ケアパス」をあわせてご覧ください。



「認知症ケアパス」や
「認知症について不安を
感じているあなたへ」は
こちらから

発行月:令和8年2月発行

発行元:八戸市地域包括支援センター(市高齢福祉課内)

住所:八戸市内丸一丁目1番1号

電話:0178-43-9189