

認知症予防カフェ in マーサ 21



コロナ禍の中、認知症予防カフェは開催できませんが・・・

今回は認知症の当事者の方にお話を伺いました。
～私の思い～

56歳の頃 若年性認知症という診断を受けた。

ちょっとへんだなあって自分で思った。反応が遅くなったなあ。他の人と比べても遅いと感じた。

そういうことの繰り返しで、受診しようと思った。

周りの人には、自分から少しでも話しかけたりしようと思っている。

だんだん会社を離れたり、自分の身近な人が離れていく感じになってきた。

友人とか多くの人と話をし続けたい。

いろいろな人と一緒につながりたい、繋がりたいと思う。

まだまだ頑張りたい。自分が頑張っていれば家族も周りの人も力が湧いてくるのではないかと思う。

自分のできることできないことを周囲の人に伝えたいと思う。できないことだけ手伝ってほしいと思う。

できることをやる中でやりがいがあったり、意欲を持ち続けることができる。誰もが認知症になり得る、我が事として支え合える社会になってほしい。

(岐阜市在住 男性)



認知症とともに生きる希望宣言

～一足先に認知症になった私たちからすべての人たちへ～

1

自分自身がとらわれている常識の殻を破り、
前を向いて生きていきます。

2

自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、
社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。

3

私たち本人同士が、出会い、つながり、
生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。

4

自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、
身近なまちで見つけ、一緒に歩いていきます。

5

認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、
暮らしやすいわがまちを一緒につくっていきます。

～認知症の診断を受けたご本人を支える ご家族の思い～

つどいや認知症カフェは
何でも話せるから大切な
ところになっている。

認知症当事者や家族が
集える場所が色んな所
にあるといい。

集いに参加したことで
自分たちだけではない
と安心でき、ほっとで
きる時間になった。

インターネットでつな
がるのもいいけど
やっぱり地域の人と繋
がりたい。

周りの人が話を聞いて
くれて救われた。
思いを吐き出すことが
できることで、自分を
元気に保つことができる。

心配やストレスが
積もって爆発して
しまう。
いつの間にか疲弊
してしまうんだと
思う。

前は認知症になった
ことを知られたくな
かったけど、近所の
人に話してらくに
なった。
今は助けてもらって
いる。

介護している自分が倒れ
たらどうしたらいいんだ
ろう・・・

他の家族の理解や協力があることや、
共有できることが大切。
地域の方にも認知症のこと知ってほ
しい。

～お問合せ先～

岐阜市地域包括支援センター北部

TEL : 058-295-4510

岐阜県認知症疾患医療センター黒野病院

TEL : 058-234-7038

認知症の人と家族の会 岐阜県支部

TEL : 058-214-8690