

認知症の診断を受けた本人のきもち

- ・「認知症」という言葉が嫌。
- ・自分が認知症になるとは考えられなかった。
- ・自分はそんなに物忘れが激しいだろうか…と思った。
- ・病名をきちんとと言われてほっとした。



認知症本人の声を聴いてください。
認知症になってもできることは
たくさんあります。



認知症の診断を受け入れるまでの本人のきもち

○落ち込み、迷い

- ・このままどんどん症状が進んで、人に迷惑ばかりかけるようなら早く死んでしまいたい。
- ・ちょっとしたことも「上手にできましたね、そうです、そうです、いいですよ」と。なぜそれをしただけで褒められるんだろう。
- ・認知症の薬の包みがみられないように隠して捨てていた。
- ・デイサービスの車に事業所名が書いてあると、周囲の人に知られて嫌だ。
- ・頭の中の整理が大変で、普通の会話がこれだけ難しいことと思わなかった。

○受け入れる

- ・自分が悪いことをしたから認知症になったのではないということが、やっとわかるようになった気がする。
- ・忘れることが悪いんじゃない、病気だから仕方ないと割り切ることも大切。
- ・自分は本当に孤独だと思っていたけれど、それはただ私がそう思い込んでいただけ。
- ・人に話すたびに、すごく気持ちが楽になって笑えるようになった。



認知症本人からみなさんへ

わたしの声を聴いてください

家族には言えないけれど、支援者になら言えることもある。そういう話を聞いてほしい。

できることに目を向けてください

できることを長持ちさせることが大事。「できること」を探すような関わりをしてほしい。

認知症のことを知ってください

自分が「できないこと」を伝えるために認知症だと説明しなければならないことが負担。認知症に理解のある人が一人でもいてくれればと強く思う。

こんな気配り・かかわりが嬉しいです

見守ってほしい。

普通がいい。

ゆったりと落ち着いた口調で対話してもらえると嬉しい。

表情をみて「にこっ」としてもらえるだけで本当に嬉しい。

大人同士なので、特別扱いや過保護な接し方はせず、普通に接してほしい。

決めつけずに困りごとを聞き出してほしい。

対等な声かけをしてくれると嬉しい。



《記入時のヒント》

○生まれた場所

生まれ育った地域の言葉を話すようになることがあります。方言やその地域のことなどを話せると楽しいおしゃべりができると思います。

○好きな食べ物・嫌いな食べ物

食べ物の好みを知ってもらうことで、好きな食べ物を多めに食べたり、嫌いなものは残しても無理に食べさせられるようなことが減るかもしれませんね。

○好きな飲み物・嫌いな飲み物

飲み物を出してもらう機会はよくあります。何で飲まないのか、脱水になるからと嫌いな飲み物を出されても飲めません。好きな飲み物をお願いします。
例)水しか飲まない、温かい緑茶、甘いコーヒーなど

認知症になっても安心して過ごせるように周囲の人に「わたしのこと」を知ってもらいましょう。

デイサービスなどの介護サービスを受ける時に、あなたの支援をする人たちはあなたのことを知らない人たちです。



わたしについて

生まれた場所	おもいでの写真
好きな食べ物	きらいな食べ物
好きな飲み物	きらいな飲み物
好きな歌	好きなこと

○おもいでの写真

一番輝いていた時の写真を貼りましょう。こんなステキな時があったのかと、尊厳を持った対応が得られることにつながります。

○好きな歌

童謡や軍歌などばかりではなく、好きな歌が聴きたいですね。

★世代別流行歌手★

90歳代 美空ひばり

80歳代 小林旭、橋幸夫

70歳代 荒井由実、西城秀樹、サザンオールスターズ、ビートルズ、カーペンターズ

60歳代 松田聖子、田原俊彦、矢沢永吉

○好きなこと

できないことが増えても好きなことは続けられたらいいな。

家族のみなさんへ(相談や質問より)

Q. 家族はデイサービスに行っていてほしいと思っても、行きたがらない本人。デイサービスに行ってもらうことは家族のわがままなのか・・・と悩みます。

⇒家族には本人の葛藤を受け止める辛さがあります。その後も常に葛藤がつきまといます。

※選択に迷い、選択した後も「本当にこれで良かったか」と引きずったり引け目を感じたりします。ですが、選択に迷うということ自体が一生懸命やった結果だと思えます。最善の選択でなくても、それがその時にできる精いっぱい選択だったんだと考えてみませんか？

Q. 介護していない家族から、感謝やねぎらいもなく、あれこれ言われて困っています。つらいです。

⇒介護をしている人の状況を理解してもらうことは、してない人にはわからない難しさがあります。同じ立場で話しても理解が得られないと気持ちを切り替えてみるのはいかがでしょうか。

※介護者を支えないと介護は絶対に続きません、支え合う力が大切です。

Q. 優しくしないといけないと思ってもつい怒ってしまいます。

⇒介護者に心の余裕がないと介護はうまくいきません。ちょっと立ち止まって自分のことを考えることは決して悪いことではありません。そのことで引け目や罪の意識を感じる必要はないんです。

※認知症本人のことも介護する家族自身のことも、両方のバランスを取ることが、認知症本人のためにもなると思いますよ。

Q. 日頃のことを誰かに話したり、相談したいです。

⇒古賀市では、包括支援センターやまちかど相談所、家族の会もあります。いつでもご相談くださいね。

※家族の会は介護の成功者だけが集まる場ではありません。悩み、苦しみ、諦め、悔やむなどの想いを経験した方もいます。自分だけではないという体験をすることで、気持ちが楽になるかもしれません。



古賀

ま

ち

か

ど


(古賀中校区)


相談所

古賀まちかど相談所は
地域包括支援センター
と連携してあなたの生
活を応援します。



ご相談いただける内容

-  介護・健康・福祉のこと
- ・家族の介護どうしたらいいの？
- ・最近、体力が落ちた気がする
- ・栄養の摂り方ってどうすれば？

-  暮らしのこと
- ・ひとり暮らしが不安
- ・お金の管理が不安になった
- ・近所に知り合いがいなくて不安



こがしくん

「ちょっとだけ、聞いてほしい…」
あなたの声を聞かせてください。
『どうしよう』と思ったときに思い出
してほしい「まちのよりどころ」です。
「古賀まちかど相談所」お気軽にお越
しください。

小規模多機能型居宅介護 余香庵

駅東2丁目11番14号

☎ 092-942-1065



余香庵HP

グループホーム安居

鹿部485番地1

☎ 092-942-6363



グループホーム安居HP



「カヌー作りの実現が、認知症とともに生きる力に」

あなたの地域で
認知症とともに
いきいきと暮らす



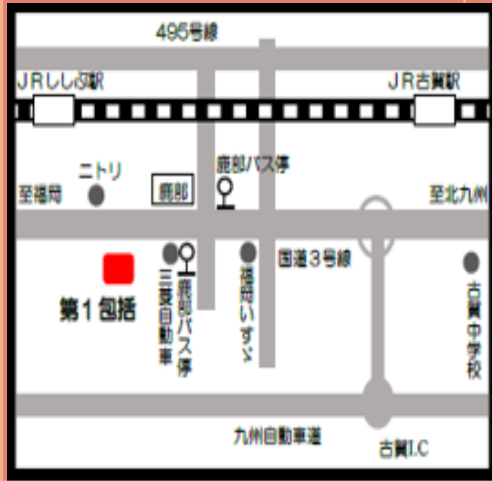
新しい認知症観とは

認知症になってからも、一人ひとりが個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望をもって自分らしく暮らし続けることができるという考え方です。

古賀市第1地域包括支援センター

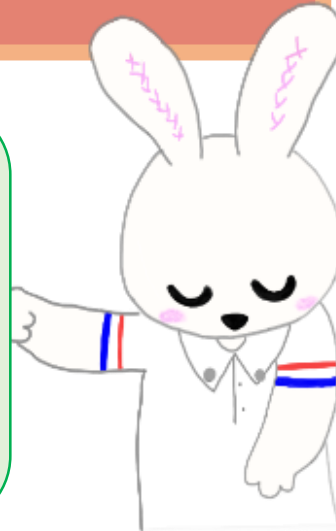
鹿部499-1（福岡聖恵病院敷地内）

☎ 092-410-1355



庭内、久保、久保西、庄北、庄南、古賀団地、中央、古賀北、古賀南、中川、鹿部、日吉台、古賀東、花鶴丘1丁目、花鶴丘2丁目1、花鶴丘2丁目2、花鶴丘1丁目3、花鶴丘3丁目

地域包括支援センターでは、主任ケアマネージャー、保健師、社会福祉士などが中心となり、お互いに連携をとりながら 総合的に高齢者を支えます。



3号線を新宮方面に歩くと看板が見えます。



福岡聖恵病院を正面に、左へ



森林浴を感じたら (*'▽') 右側の建物

地域包括支援センターの入り口です



古賀市第1地域包括支援センター 「認知症の人にもやさしいデザイン」

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりのための取り組みです。



壁と床の色

壁を白色、床を濃い茶色にして床と壁の色のコントラストをはっきりとさせています。床と壁の色が似ていると、壁にぶつかってしまいうこともあります。



入り口のマット

玄関マットの色を床の色に近いものにしてあります。認知症になると黒いマットが床に空いた穴に見えて通れない、避けて通ろうとすることがあります。



トイレの扉

認知症の方にもわかりやすいように、壁と違う色にすると扉がわかりやすくなります。ここにトイレの目印もつけると、より分かりやすくなりますね。