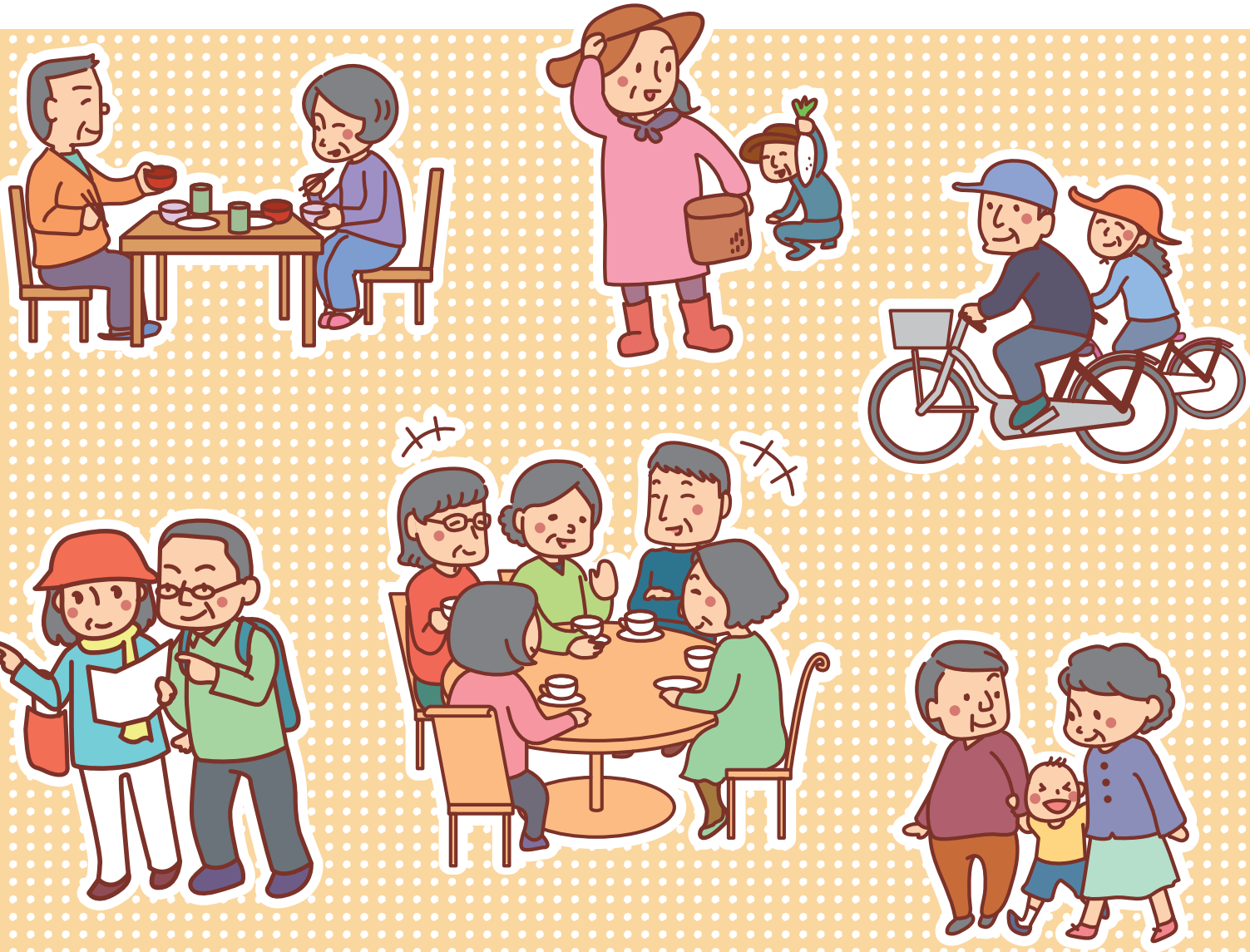


# 本人 にとっての よりよい暮らし ガイド

一足先に認知症になった私たちからあなたへ



# このガイドを手にしたあなたへ 新たなスタートを、いっしょに

このガイドは、一足先に認知症の診断を受け日々を暮らしてきている  
私たちから、あなたが元気になって、これからをよりよく暮らしていく  
ヒントにしてほしい、と願って作ったものです。

わたしたちは、日々、悪戦苦闘しながらも、人生を楽しんでいます。  
いろんな可能性があります。

せっかくの自分の人生。  
これからあなたが、少しでもいい日々を過ごしていけますように！





## もくじ



|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 1. 一日も早く、スタートを切ろう .....       | 2  |
| 2. これからのよりよい日々のために .....      | 4  |
| イメージを変えよう！ .....              | 5  |
| 町に出て、味方や仲間と出会おう .....         | 7  |
| 何が起きて、何が必要か、自分から話してみよう .....  | 8  |
| 自分にとって「大切なこと」をつたえよう .....     | 9  |
| のびのびと、ゆる〜く暮らそう .....          | 10 |
| できないことは割り切ろう、できることを大事に .....  | 11 |
| やりたいことにチャレンジ！ 楽しい日々を .....    | 12 |
| 3. あなたの応援団がまちの中にいる .....      | 13 |
| 4. わたしの暮らし(こんな風に暮らしています) .... | 14 |

☆わたしが大切にしたいことメモ .....

22

☆わたしのよりよい日々のためのわが町の情報 .....

24



# 一日も早く、スタートを切ろう

## 診断は、人生の新たなスタートライン



「何かおかしい」、「なんでこんなことが……」と思うことがだんだん増えていきました。

平気をよそおっていましたが、ハラハラすることが多く、どうしちゃったんだろう、と自分で自分がいやになる毎日。

くたびれやすく、病院で診てもらおうと思っていったら、色々検査をされて、結果は「認知症」。

医師にいわれて、「えー、嘘！」と信じられませんでした。でも、どこかほっとしました。病気のせいだったんだと、ようやく理由がわかって、なんかすっきりしました。



今から振り返ると、スタートラインに早く立ててよかった。病院に行くのは、ちょっと怖いけど、迷ってないで、ちょっと勇気を出して、早く行った方がいい。

## 暗いトンネル（落ち込み）から一日も早く脱出しよう



医師に「認知症です。」  
と言われて、頭が真っ白になりました。

自分はこれからどうになってしまうのか、心配で心配で、  
眠れない夜が続きました。

誰にも相談できずに、一人でうつうつ悩んでました。  
人に会いたくない、家から出たくなくて、家にこもってました。  
自分でもまずいなとわかってるけど、  
家族に言われるとムカっときて、毎日、口喧嘩ばかり。



こんなんじゃダメになるって、ある日思いきって役所に相談に  
いってみたら、担当の人が本当に親身に話をきいてくれた。  
視界がぱあっと開けた。

もっと早く相談にいけばよかったな。  
あんなに苦しい思いをせずに済んだのに。

## トンネルを抜けると、可能性が広がる



今から思うと、診断された直後、あの頃が最悪だった。  
先が見えずに、悶々としてた。

気持ちだけでなく、体調まで悪くなって、一気に弱った。  
今は、嘘のように元気。

まだまだ体は元気だし、むしろ認知症になる前よりも、  
つきあいが広がって、今の方が楽しい。  
あなたも一日も早く元気になろう。

# これからのよりよい日々のために

これまでの常識を超えて、私たちは元気で自分らしい生活を送っていくことができます。

そのためには、もちろん医療や様々なサービスを利用することも必要です。

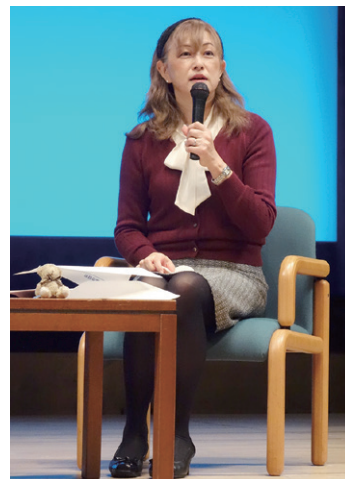
ただし、それらがどんなに優れたものであっても、医療や介護のプロだけにお任せでは、決して自分にとって満足のいく日々（人生）を送ることはできません。

生きていくのは、私たち一人ひとりです。

何を大切に進んでいけばいいのか、私たちの体験をもとにお伝えします。



“まだまだ現役”の大工仕事



体験を次の人に活かしてほしい！

# イメージを変えよう！



## 認知症の古いイメージに縛られず、 新しいイメージを持とう

- ・何もわからなくなる、何もできなくなるわけではありません。  
わかること、できることがたくさんあります。
- ・お先真っ暗ではありません。  
病気や生きづらさはあっても、自分らしく楽しく暮らせる時代が  
来ています。



## 支えられる一方になるわけではありません。

- ・自分の力を活かすと、一人でできることがいろいろあります。
- ・新しいことを学んだり、やりたいことにチャレンジできます。
- ・家族や地域のために役にたてることだってあります。



富士登山にチャレンジ！



近所を雪かき、大活躍！

## 絶望してしまうのはもったいない。 希望がきっとみつかります。



世の中の多くの人たちは、「認知症になったら、何もわからなくなる、何もできなくなる」、「認知症になったら、人生もうおしまい」という古いイメージ（偏見）を、根深くもっています。

わたしたち自身も診断された当初はそう思いこみ、絶望し、生きていく自信や気力を一気に失ってしまった時期がありました。

でも実際は違いました。

病気になったからといって、いきなりすべてがわからなくなる、できなくなるわけではありませんでした。

少しずつ、わからないこと、できないことは増えてはいますが、診断後何年たっても、まだまだわかること・できることがたくさんあります。



自分自身が古いイメージに縛られたままだと、よりよく生きていける可能性を自分でつぶしてしまいます。

まず、自分の中の古いイメージから解放されましょう。

自分自身の中にある可能性を大切に、一日一日を楽しく暮らして行きましょう。

## 町に出て、味方や仲間と出会おう

- 町の中には、わたしたちのことを理解し、元気に暮らしていくための味方になりたい、と願っている人たちが必ずいます。  
(友人、地域の人、店や交通機関、銀行などで働く人、医療・介護等の専門職など)

「うちの町にはいない」と思いこまずに、味方になる人を探してみましょう。

- 同じような病気や生きづらさを持ちながら暮らしている仲間が町の中にいます。  
人にはわかってもらいにくい辛さや悩みを思い切り話しあうには仲間が一番です。

町の中で仲間と出会い、話し合い、元気になるための集いの場（本人ミーティング★）にあなたも参加してみましょう。

そうした場が町にまだない場合、味方になってくれる人といっしょに呼びかけ、数人からでも仲間同士で集ってみましょう。



地元のいろいろな人が一緒に楽しく



本人同士、町の仲間が語りあう場へ

★「本人ミーティング」については、下記をご参照ください。 本人ミーティング開催ガイド で 検索  
(厚生労働省ホームページ) <http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000167700.html>

## 何が起きて、何が必要か、自分から話してみよう

- 認知症は外からは見えにくい障害です。周囲になかなかわかってもらえず、つらい思いをしたり、誤解されてしまう残念な場合もしばしばあります。  
「なぜわかってくれない」と嘆いたり、怒っていると、ますます周りとの仲が悪くなってしまうがちです。
- 「何が起き、何が必要か」、それを知っているのは自分だけです。自分から口に出して伝えないと、わかってもらえません。
- 「言ってはまずい」、「言ってもいいか」と思いがちですが、わたしたちが伝えると、周りの人も「なんだ、そうだったのか」と理解しやすくなって、助かります。
- うまく言うことができなくても、自分の思いや必要なことを、ふだんの中で言うようにしていると、だんだんとうまく言えるようになります。
- 紙やカードに書いて普段から持ち歩くのも一つの方法です。  
あなたも、ちょっと勇気を出して、先ずは身近な人（馴染みの人や友達）に思いや悩みを話してみましょ。



思いを口に出してみよう



ちょっと助けてほしいことを書いたヘルプカードが役立つ

## 自分にとって「大切なこと」をつたえよう

- 自分なりに生きてきて、今があります。これからも自分の人生の主人公はわたしたち自身です。
- 私たち一人ひとりには、かけがえのない「大切なこと」があります。自分なりのこれまでの歩み（生活の歴史）や思い出、大切にしてきたモノ、習慣、こだわり、好きなこと・嫌いなこと、大切な人、つながり……。これらは、これからも自分が元気で楽しく暮らしていくための「自分の宝」です。
- しかし、「自分の大切なことは？」と聞かれても、自分にはあたり前すぎて、自分でもよくわからなかったりします。自分でわかるうちに、「自分の大切なこと」を振り返り、書き留めておくこと、誰かに伝えておくことが、とても重要です。
- それらを家族でも知らないことがあります。自分が考えたこと、書き留めたことを、早めに家族に伝えて話し合ってみましょう。
- 家族よりも別の人に伝えておきたい場合もあります。友人や信頼できる地域の人に伝える場合も増えてきています。



地元の集りで気軽に話そう



笑顔で生きていきたい、自分のことは自分で決めたい

## のびのびと、ゆる〜く暮らそう

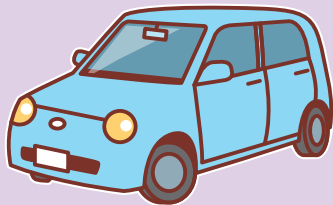
- 緊張したり、ストレスがかかると、わからなくなったり、調子がぐ〜んと悪くなってしまうことがあります。
- ふだん何気なく暮らしている中で、自分でも気づかない間に緊張したり、ストレスがたまりがちです。時々力を抜いて、心と体をのびのび、楽にすることを新しい習慣にしましょう。
- これまで通りの生活続けることはとても大事ですが、予定や、やることをしっかりこなそう、と頑張りすぎると、無理がたまることになります。
- 疲れすぎる前に、ちょっと静かに一休みを。頭とからだを休めると、スッキリして、自然と元気が湧いてきます。
- 誰かに暮らしをコントロールされるのではなく、自分なりのペースを自分でつかんで、少しゆったり、ゆる〜く暮らしていきましょう。



## できないことは割り切ろう、できることを大事に

- できなくなることが徐々が増えていくのは、つらいことです。できなくなったことにくよくよ悩みがちですが、そこにエネルギーを使って消耗しないことが肝心です。
- できないことは割り切り、「まだ自分ができること」に目を向けましょう。どんな段階でも、「自分なりにできること」はたくさんあります。ましてや、診断直後や初期の段階では、できることがたくさんあります。
- 「できなくなってきたこと」を人にいうのは、恥ずかしいことではありません。お互いの安心と安全を守って、仲良く楽しく暮らしていくために、周りの人に「これはできなくなってきた」「でも、これはできる」ということを少し整理し、自分から具体的に伝えましょう。
- お互いが、より楽に楽しく暮らし続けるために話し合いをしましょう。人にお任せではなく、「できること」はできるだけ自分でやる、できないことだけを、周りにちょっと助けてもらいましょう。話しあい、知恵を出しあって、いい一日、一日にしていきましょう。

### 運転免許について話し合おう：安全を守り、外出を楽しく続けられるように



社会の安全を守ることを、私たちは心から願っています。同時に、一人ひとりが自分の安全と暮らしを守っていく必要があります。危険を冒してまで、何が何でも運転を続けたいわけではありません。地域によって、運転の必要性や運転に伴う危険性、可能な対応等は異なります。国全体とともに、それぞれの市区町村でも、当事者抜きの対策が進まないよう「そこで暮らす認知症の人達」とともに、現実的な話し合いの場を設けてほしいと思います。わたしたち本人の体験や意見を聞きながら、多様な立場の人たちと、安全で安心な暮らしをつづけていけるための話し合いを進めていきましょう。

(社団法人日本認知症本人ワーキンググループの提案から)

## やりたいことにチャレンジ！楽しい日々を

人間、やりたいことだと、思いがけない底力がでてきます。

私たちは今、一人ひとりのやりたいことをあきらめず、いろんなことにどんどんチャレンジしています。

＊たとえば、楽器の演奏、農園づくり、書道、将棋、子守り、旅行、写真……

無理、と自分自身で決めつけず、やってみたいことの夢をふくらませましょう。

＊たとえば、長年、やっていたけど、やめてしまっていたこと、若い頃、夢中になってやっていたこと、前からやってみたいと思っていたけど、きっかけがなかったこと、これまでまったくやっていなかったけれど、やれたらいいなあ、とあこがれていること。

夢を町の味方や仲間と話し合ってみると、一つずつ夢がかない始めています。

そんな私たちの姿をみて、町の人たちや医療・介護の専門職の人たちの意識も大きく変わってきています。

あなたも「やってみたいこと」に、いっしょにチャレンジを！



四季折々、自然の中で汗を流す



旅に出よう！各地の仲間と出会おう！



ゆっくり、一針一針心をこめて

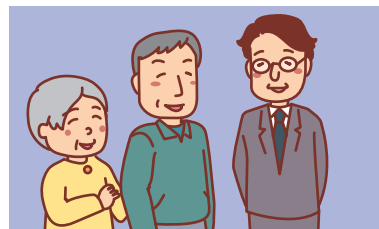
# あなたの応援団がまちの中にある



わが町のたくさんの仲間



地域包括支援センター  
(町の相談窓口)



行政／認知症地域支援推進員  
(つながりづくり・支援の応援)



認知症カフェ  
(出会いの場)



ケアマネジャー



介護事業所



医師／医療機関・薬局



警察署



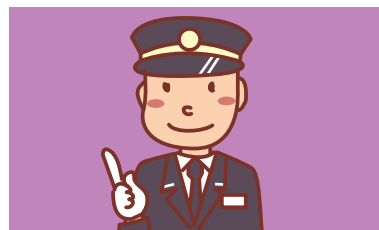
金融機関



商店やスーパー



飲食店



鉄道・バス・タクシー

地域とつながり、今を生き活きと暮らす私たちの姿を紹介します。  
あなたのこれからの暮らしも、希望と笑顔のある毎日に。

## わたしの暮らし

地元の仲間と子供たちのために。楽しいですよ！

志度谷利幸 68歳 (香川県在住)

4年半前、自分では普通だと思っていたのに、妻の勧めで受診すると若年性アルツハイマー型認知症の初期だと言われ、ショックでした。

当時の私は自営業でお店を作る仕事、店舗屋でした。その現場に入っていたので処方された貼り薬を貼って普通に仕事をしていました。その2年後くらいから、意識がなくなって倒れることを繰り返し、



のちに発作性房室ブロックによるものとなり、ペースメーカーを埋め込みまし

た。それまでは認知症がどんどん進行していったと思います。図面を何度も何度も確認することが増え「アーこれは まずいナ」と思うようになりました。

病氣と公表していたため、いろいろな思いもしました。遠くで誰かが何か言っているのを自分のことを言っているのかナーとか、これからどうなっていくのだろうなど被害的になって、夜中に不安になり妻を起こして話をすることが多くなり、落ち込むようになりました。

そんな中、近所の人から「地域包括にいきまい（行くといいよ）」と言ってくれ、相談に行きました。そこから一気に

変化したと思います。地域包括支援センターの紹介で当事者本人や家族との出会い、専門医の講演会、脳の元気教室に参加したり、出かけていくことが増えました。

仙台の丹野智文さん（当事者）に初めてお会いし、息子くらいの年の丹野さんに愚痴をいっぱい言ったのによく話を聞いていただき、スッキリしたこともありました。いっぱい力を頂いて自信になりました。私は向こうに光明が見えた気がしました。妻は目の前がぱーんと開けたそうです。それ以後、次々と道が広がっていきました。

生きている限りは何かをしたいし、誰かの役にも立ちたい。家に一人でいると不安



地元の仲間たちと

になるときもあります。前向きにとは思っていてもこれがなかなかむづかしい。そんな時、地域の「育育広場」に参加しました。顔なじみの人と気を遣わずに気楽にいろいろな作業をしたり、話したり。得意の木工作品をワイワイ言いながら作っています。楽しいですよ！保育所へ木製の衝立をプレゼントして喜ばれ嬉しかったぁ。

#### ◆これからのこと

今、特に困っていることはありません。このまま、普通に暮らせて行けたら何よりです。

欲を言ったら、目的が持てたら、一番ええとは思っているんですが――。

# わたしの暮らし

## 自分ガイドをつくってみよう！

中田哲行 57歳 (東京都在住)

現在、私には、多くの仲間がいます。  
仲間が増える事で絆が太く広がり頑丈になると思います。

しかしながら、最初から順調ではありませんでした。

現在 認知症と診断される人が増えていますが、早期に適切な支援を受けるまでに空白の期間があります。

私も診断後は、暗いトンネルに入ったような経験をしています。

暮らしている地域で何かをしたいと思って現存のサービスには繋がれませんでした。

この空白の期間を抜けるために、サービス以外の道を探そうとしたのが初めの1歩でした。

仲間とのつながりをつみ重ね、2017

年5月に本人同士が話し合う「みらいの会」を立ち上げました。

空白の期間を早めに抜け出た方が道は広がります。

昨年の夏から、認知症の診断を受けた本人がよりよく暮らしていけるための道しるべとなるこの冊子を作成する事業がスタートしました。

私も本人の立場として委員となり、意見を述べさせて戴きました。

2月の会議で、冊子案を手にして素晴



らしいものになりそうだと感じました。

しかしながら、それぞれ個人の環境は異なっている事もあると思います。

私の提案としては、この本人ガイドを参考にしながら「自分ガイド」を作ってみればより良いと思います。

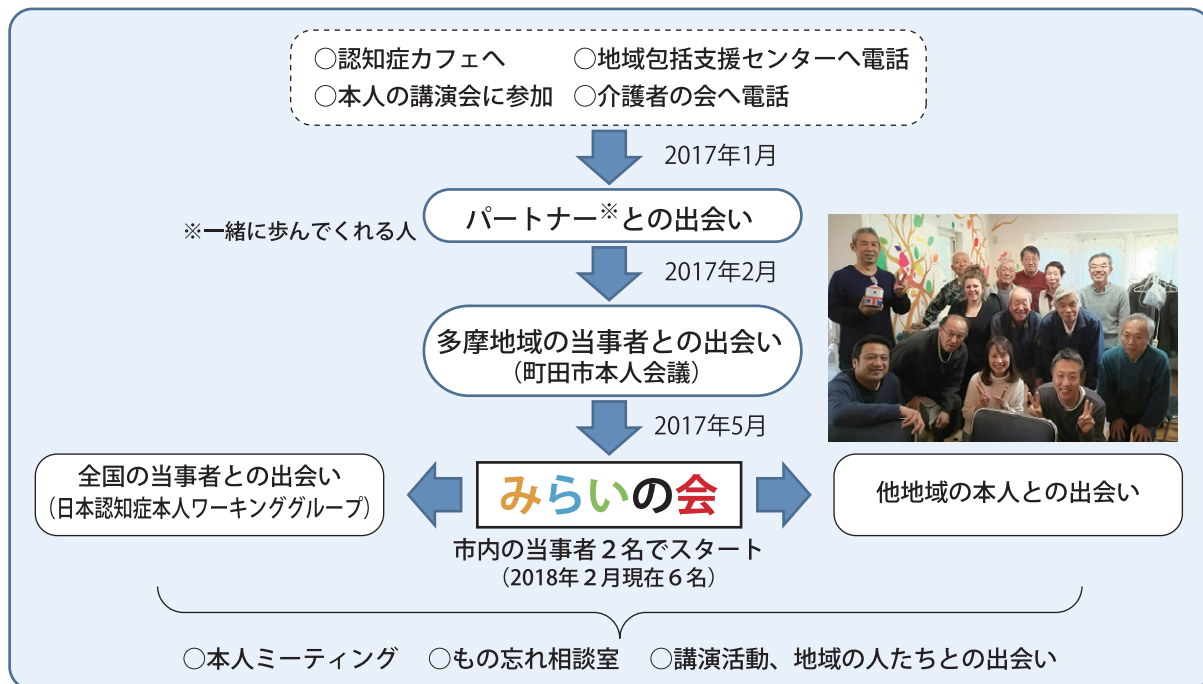
そうすれば 自分だけのやりたい事、好きな事が見えてきて実行しやすくなると思います。

自分を信じて、前を向いて笑顔で過ごしましょう。

行政の方々も相談や各種の手続きの時には大きな声で、ゆっくりと判りやすく説明をして戴ければと願っています。

全国に、認知症にやさしい役所が広がることを期待しています。

#### 私が診断を受けてからの歩み



# わたしの暮らし

自分がやってみたいことは諦めず挑戦してみよう！

藤田和子 56歳 (鳥取県在住)

私は、2007年にアルツハイマー病とわかってから11年となります。当時思春期だった3人の娘もそれぞれの人生を送りながら私を見守ってくれています。夫も元気で私の側にいてくれています。

診断された初めの1年はミスや混乱が多い日々でした。認知症になった事が悲しく不安で、家族と言い争うことも何度もありました。でも、自分にできる事を続けていくことで、生活を切り開いていき、今は認知症とともに生きる事を楽しんでいます。なぜ、そうなれたか……。

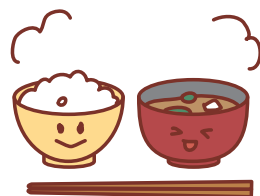
本人の気持ちと認知症に理解の深い、信頼できる主治医との出会いで、私にとって適切な治療が早期に始まったこと。そして、私自身、アルツハイマー病であることを隠さず、頼れる人を次々に

見つけていくことができたこと。これから認知症になる人たちのためにも自分自身が本人としてできる活動を、多くの仲間とともに展開し続けるという生き方を見つけたことだと思います。

今の私の暮らしは、認知症になっても誰もが希望と尊厳を失わず生きられる社会づくりに向けての活動が中心となって



活動とともにする仲間と



います。認知症のある仲間や、活動をと  
もにしてくれるたくさんのパートナーと  
出会えるこの活動は、とてもやりがい  
があります。認知症であるという私だから  
できることでもあります。そして看護師  
という仕事は諦めましたが、家庭では変  
わらず家庭を切り盛りする主婦でもあり  
ます。朝から少しづつ作った夕食を仕事  
から帰ってきた娘と夫が食べてくれる幸  
せを感じています。簡単な工程でできる



ものしか作らなくなりましたが、それで  
も夕食作りは私の楽しみですし、とても  
良い脳トレでもあります。

楽しみといえば、海外ドラマを見るの  
も一日の楽しみです。また、いつも一緒  
の私の愛犬こ  
ちゃんとの生活  
は、精神的に不  
安定になりがち  
な私を支えてく  
れています。



難しいかなと思っても、自分がやって  
みたいことは諦めず挑戦してみよう！ 一  
人ではしんどいと感じたら、頼れる人を  
見つけていって一緒にしてもらおう。こ  
れまで通りにできない事が増えたとし  
ても、その事に捕らわれずいくつもの工  
夫を重ねて暮らしていこう。笑顔を忘れ  
ず、後ろを振り返らず生きていこう！

# わたしの暮らし

あたりまえのこと、してるだけや！

西山昭二郎 90歳 (和歌山県在住)



妻と二人暮らし。長年農業に携わって  
いました。

多趣味であり、バレーボール、卓球、  
釣り、猪狩り、麻雀、将棋等、いろい  
ろなことを楽しんできましたが、年をとるに  
つれ、趣味仲間との繋がりも薄れ、自宅  
で過ごすことが多くなりはじめました。

平成28年2月、市役所に「腰が悪いから介護認定を受けておきたい」と相談にいきました。「最近、物忘れが多くなっ

て」とも相談し、要介護認定申請をして、  
「要介護1」という認定を受けたため、  
市職員と在宅介護支援センターのケアマ  
ネジャーが自宅を訪ねてくれました。

その際、「まだまだ人様の世話になら  
なくても大丈夫」といい、介護保険サー  
ビスは利用しませんでした。

それでも、これまでの私の趣味やこれ  
までの暮らしを知り、在宅介護支援セン  
ターのケアマネジャーは「これだけ地域  
に貢献されていた方。地域のみんなの  
思いはどうか、またそのつながりを復  
活できないか」と考えてくれました。

妻は、私の認知症が進行するにつれ、  
介護し続けることに限界を感じはじめ  
「私一人で介護するのは無理、夫が認知症



総活躍の大事な人：御坊市長と歓談

であることをみんなに知ってもらいたい」とケアマネジャーに相談しました。

相談を受けたケアマネジャーは、妻から「地域づくりを考えている人が近くにいる」と聞いていた地域の女性に相談し、地域の人たちに声をかけて集会場に集まってもらうことになりました。

妻は、その場で「夫は認知症です」と打ち明けました。

それを聞いた地域の方々は「他人事じゃないよね」「認知症になったって西山さんには変わらない。恩返ししないと。今度、家に遊びに行くよ」と言って



くれ、その後近所の方が度々家を訪問してくれ、私は、自分なりの生活のはりあいやリズム、笑顔を取り戻しました。

私のことを、「“地域の顔役”としての存在感があり、近所の人の拠りどころとしての役割を担っている」とみんなが言ってくれますが、近所の人を誘って喫茶店に行き、そこがみんなのなじみの場所になっている、自分はこれまでと変わらず「あたりまえのこと、してるだけや」と思っています。



なじみの喫茶店で近所づきあいが復活

# —— わたしが大切にしたいことメモ ——

これからの毎日が少しでも楽に楽しくなるように。その手がかりは自分の中にあります。自分が大切にしたいことを、書き留めておきましょう。

これからの暮らしにきっと役立ちます。

誰か親しい人とおしゃべりしてみると、「そういえば…」と思いつくかも。

| わたしにとって……           |  |
|---------------------|--|
| 大切な思い出              |  |
| 大切な人                |  |
| 大切なもの<br>(ささいなものでも) |  |
| 楽しみ、好きなこと           |  |
| 好きな場所・<br>行きたい所     |  |
| 好きな食べ物・飲み物          |  |
| 好きな音楽・歌             |  |
| 好きなことば              |  |



| わたしにとって……                                        |  |
|--------------------------------------------------|--|
| 大切な習慣・こだわり                                       |  |
| これからもやりたいこと<br>・ つづけたいこと                         |  |
| これから新たに<br>やってみたいこと                              |  |
| 不安なこと                                            |  |
| 嫌なこと                                             |  |
| (人に)<br>してほしいこと                                  |  |
| 自由に<br><br>自分なりに書いておきたい<br>こと、人に分かってほしい<br>こと、など |  |

# わたしのよりよい日々のための わが町の情報

自分が住む町の情報をちょっと調べてみましょう。

遠慮せずに、人に自分の思いを伝え、一人ひとり味方や仲間を増やしていきましょう！



| わたしにとって    | 名前や機関名 | 電話番号 |
|------------|--------|------|
| 話し合える人・仲間  |        |      |
| 行きつけの店や場所  |        |      |
| 地域包括支援センター |        |      |
| ケアマネジャー    |        |      |
| かかりつけ医     |        |      |

わたしに関することは、どんなことでも最初にわたしに聞いて下さい。  
わたしのことを、わたしを抜きに決めないでください。

クリスティーン・ブライデン（オーストラリア在住）



# 本人にとってのよりよい暮らしガイド

一足先に認知症になった私たちからあなたへ

平成29年度 老人保健事業推進費等補助金（老人保健健康増進等事業分）

認知症の診断直後等における認知症の人の視点を重視した支援体制構築推進のための研究事業

発行：地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター

制作協力：一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ（JDWG）

発行日：平成30(2018)年3月

## 本人にとっての よりよい暮らし ガイド