

個性を尊重し、支え合う地域を目指して！市の取り組みで広がる輪

◎各事業の詳細は高齢福祉課へお問い合わせください。

オレンジカフェ

物忘れが気になる方、認知症の方、その家族、地域の方などが認知症について理解を深めたり、悩みを打ち明けたりできる交流の場です。

地域に住んでいて、認知症に関心のある方であればどなたでも自由に参加できます。市内9カ所で開催しています。また、オレンジカフェの運営をサポートするボランティアも募集しています。



体操している参加者

本人ミーティング

認知症や軽度認知障害(MCI)の本人のための集いの場です。本人同士が主になって、不安に思うこと、本人だからこそその気づきや意見を語り合い、これからのより良い暮らし、暮らしやすい地域のあり方を一緒に話します。家族と一緒に、本人のみでも参加できます。また、家族同士が語り合う時間もあります。市内2カ所で開催しています。



近況について語り合う参加者

認知症サポーター養成講座

周囲の皆さんの理解や温かいサポートがあれば、認知症になっても住み慣れた地域で自分らしい生活を送ることができます。認知症サポーター養成講座を受講し、認知症サポーターになりませんか。

◎認知症サポーター…認知症のことを正しく理解し、地域や職場で認知症の方やその家族を温かく見守り、支援する「応援者」です。

日時 ①9月12日(土)10:00～11:30 ②9月17日(木)13:30～15:00

③9月18日(金)13:30～15:00

会場 ①②常陽建設ふじしろ図書館 ③ニチガス取手ウェルネスプラザ

申込 電話

◆問い合わせ

①②地域包括支援センター社会福祉協議会ふじしろ ☎86-6221

③地域包括支援センターさらの杜^{もり} ☎70-2801

認知症 すごく 体験会

ゲームを楽しみながら、認知症の症状の進み方や「もも上げ体操」「脳トレ」などの予防法を学ぶことができる「認知症456(すごく)」を体験できます。◎認知症の方などが利用できるサービスなども紹介します。

日時 9月24日(木)10:00～11:30

会場 福祉交流センター多目的ホール(市役所敷地内)

対象 認知症について学びたい方

定員 先着30人

申込 電話

締切 9月10日(木)

◆問い合わせ

地域包括支援センター緑寿荘

☎63-4111



伝えたいメッセージ



取手市在住
Aさん(64歳)

つながりを大切に、自分らしく生きる方法

62歳で若年性認知症と診断された市内在住のAさんとその家族に、診断までの経緯や現在の生活、皆さんに伝えたいメッセージを聞きました。

診断されるまで・当時の思い

長年勤めた会社で定年後も働いていましたが、今まで問題なく行っていた業務が次第に難しくなり、ミスが増えるようになりました。会社の上司の勧めで病院で検査を受けた結果、若年性認知症と診断されました。

診断された時には、「認知症」について詳しく知らなかったので、「認知症とは何だろう」「なぜ自分がこの病気にならないといけないんだろう」と思いました。認知症について知りたかったので、本をたくさん購入し勉強しました。今でも、自分の症状に合うと思った本があるとつい買ってしまいます。

私の今と生活を支えるアイデア

日常生活では、「人の名前が覚えられない」「会ったことある人だけど、名前が分からない」ということがあります。また、以前は気にならなかったささいなこと、例えば猫の鳴き声で、「なぜこんな時間に鳴いているんだ」などイライラしてしまうことが増えました。

生活で工夫していることは、メモを取ることです。必要なことを書いた付箋は常に目の届くスマートフォンや財布に貼り、大切だと思うことはカレンダーに書き、妻と共有することはホワイトボードに書いています。例えば、翌日に出すゴミがあるかななどを夜に確認し、ホワイトボードに書いています。

現在は、2週間に1回の投薬治療を受けながら、就労支援事業所で週5日勤務し、チラシ折りやハンガーの組み立て作業などを行っています。また、若年性認知症の交流会などに参加してさまざまな方と交流しています。

認知症と共に生きる未来へ

今後も自分らしく生活したいと思っています。私には家族や職場の仲間がいて、さらに病院の先生とも良い関係性が築けています。チームのような感覚があるので、このつながりを大切にしていきたいです。また、交流会やオレンジカフェ、本人ミーティングなどで交流することで、孤独ではなくなり、広がるつながりもあると思います。

皆さんには、「認知症になったから、もう終わりだ」と思ってほしくありません。雑誌などでそのようなフレーズを見かけますが、そんなことはないと思ってほしい。「認知症になっても家に引きこもるのではなく、工夫をすれば今まで通り社会の中で生活ができる、支えてくれる人たちがいる中で自分らしく生活していければいい」と伝えたいです。

家族からのメッセージ

診断された当初、どうしたらよいのか分からず不安でした。こうした戸惑いや不安を話したり、聞いてもらえる場所はなかなかありません。オレンジカフェや本人ミーティング、交流会などで、本人が自由に話したり、他の人の経験や生活について聞けることは、本人にとっても家族にとっても良い環境であり大きな助けとなっています。

不安を抱えているときに、周りの人と「この場合はこうした方がよいよ」「うちではこんな工夫をしています」といった話をしたり情報交換するだけでも、気持ちが少し軽くなることがあります。

誰かと話すことで、孤独感や不安が和らぎ、前向きな気持ちになれると思いますので、自分に合ったペースでオレンジカフェや本人ミーティングなどに参加してもいいと思います。