

# 郡山市

## ともにあゆむ・ともに生きる

～認知症になってもよりよく暮らしていくために～



郡山市は、認知症になっても、本人の意思が尊重され、住み慣れた地域で、自分らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指しています。

# この冊子について

この冊子は認知症への不安を感じている方や認知症と診断を受けた方に向けてつくりました。

また、認知症の本人の気持ちをいろいろな方に知ってもらうために家族や周囲の人、地域の人どなたでもご覧いただけるものです。

## この冊子の内容について

- ◆ 一足先に認知症の診断を受け、日々暮らしている**本人の声**をのせています。
- ◆ 気持ちを整理するため、**自分の気持ちをメモ**することができます。
- ◆ **自分の大切なこと、やりたいこと**などメモすることができます。
- ◆ **暮らしに役立つ情報**をのせています。

気持ちがまだ落ち着かないことも  
あると思います。

これからが少しでも楽に、  
楽しい日々になりますように。  
この冊子をどうぞ御活用ください。





## も く じ

◆ 郡山で暮らす本人の声	1
◆ 認知症になってもよりよく暮らしていくために	3~13
わたしの気持ち	6
わたしのやりたいこと	12
◆ 相談窓口など役立つ情報	14~18
郡山市の相談窓口 (高齢者あんしんセンター)	15
郡山市の認知症疾患医療センター	16
認知症カフェ (オレンジカフェ)	16

# 郡山で暮らす本人の声

80歳代  
女性

軽度の認知症と言われた。  
アパートで1人暮らし。  
地域の人に自分の顔を  
覚えてほしいと思いながら、  
犬の散歩をしている。  
自分の顔を見ないときは  
地域の人から声を  
かけてほしい。

認知症になっても  
近所の人とマーじゃん  
できるから楽しい。

70歳代  
男性

認知症と言われたけど、  
散歩に行ったり、  
畑を作って  
楽しんでいる。

80歳代  
女性

50歳代  
男性

大学ノートに  
気になる新聞記事を貼って、  
後で見返したり、家族の会話の中で  
活用している。  
日曜大工などの趣味を楽しんでいる。  
「認知症」についてもっと社会に  
「認知」されるとうれしい。



70歳代  
男性

認知症と言われたのは、  
がんと言われるより怖かった。  
でも、今は治療やリハビリで  
進まない方法があると知って  
安心した。

90歳代  
男性

認知症になったけど、  
元々老人クラブに入っていたから、  
老人クラブのみんなから温かい目で  
見守ってもらっている。  
迷惑かけて申し訳ないけど、  
ありがたい。

80歳代  
男性

運転免許返納して、  
車の運転ができなくなったけど、  
家族と一緒に温泉に  
行くようになって、  
家族との交流が増えた。

90歳代  
女性

認知症と言われ、  
いつまで家にいられるのか  
包括さん※に聞いたら、  
「いつまででも家にいいんですよ。」  
と言われて安心した。

※包括さん…高齢者あんしんセンター  
(地域包括支援センター)職員



# 認知症になっても よりよく暮らしていくために

## はじまりの頃の気持ち

.....

もの忘れが多くなり、「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。



物が見当たらないと、自分でなくしたのか誰かが持って行ってしまったのかと不安に感じるようになりました。

病院で診てもらって、いろいろ検査され、「認知症」だと医師から言われ、すごくショックでした。



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、  
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。**



# 認知症のイメージを

## 変えましょう

- ◆ 何もわからなくなる
- ◆ 何もできなくなる
- ◆ どんどんわるくなる
- ◆ 周囲に迷惑をかける



- ◆ 何もわからなく、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。
- ◆ 自分の力を活かすこと、一人でできることがたくさんあります。
- ◆ 家族や地域のために役立てることもあります。
- ◆ 楽しみや付き合いを続けて、心豊かに暮らしていけます。



少しずつ、わからないこと、できないことがでてきますが、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。**



# 自分の気持ちを伝えましょう

---

認知症は外からは見えにくい変化です。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いがちです。

「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。自分の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、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。

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、まずは身近な人(馴染みの人や友達)に思いや悩みを話してみましよう。



聞かせて!

# わたしの気持ち



今の自分の気持ち、伝えたい気持ちをメモするページです。  
不安をそのままにしないで、誰かに相談してみませんか。

記入例

2019 年 1 月 ○ 日 ( △ )

今のわたしは

これからのことで頭がいっぱい。  
失敗も増えてきた

今のわたしの気持ち



げんき うれしい かなしい こまった



おこっている たすけて つかれた げんきがでない

年 月 日 ( )

今のわたしは

今のわたしの気持ち



げんき うれしい かなしい こまった



おこっている たすけて つかれた げんきがでない

年 月 日 ( )

今のわたしは

今のわたしの気持ち



げんき うれしい かなしい こまった



おこっている たすけて つかれた げんきがでない

# 誰かに

# 相談してみましよう



自分はこれからどうなってしまうのか、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いました。

人に会いたくない、家から出たくなくて、家にこもっていました。

自分でもまずいなとわかっているけど、家族に言われるとムカっときて、毎日、口喧嘩ばかり。

こんなじゃダメになるって、ある日思いきって

高齢者あんしんセンター(地域包括支援センター)に相談にいったら、担当の人が本当に親身に話を聞いてくれました。視界がぱあっと開けた。

もっと早くに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。

高齢者あんしんセンター(地域包括支援センター)  
については、15ページに掲載されています。

# 「できること」 「できなくなったこと」を 周囲に話しましょう

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。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」を人に話すことは、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、毎日をいい日にしていきましょう。



# 利用できるものを使いながら

## 生活しましょう

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、医療や様々なサービスを  
遠慮せず、気軽に利用してください。



病院、高齢者あんしんセンター(地域包括支援センター)、  
ケアマネジャーによく相談しましょう。

自分のことを決められるのは、自分です。

家族、地域の人、医療や介護・福祉などの専門の人の意見を聞きながら、  
自分はどうしたいか、落ち着いて考えましょう。

一つひとつ、  
できるだけ自分で決めましょう。



# 自分にとって「大切なこと」を

## つたえましょう



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私たち自身です。

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。

自分なりにこれまでの歩み(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。



自分にとって大切なことを、家族や周囲の人が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、早めに家族や信頼できる人に伝えて話し合ってみましょう。

自分が大切にしたいことを自分なりに選び、自分らしく暮らしていきましょう。

別冊「わたしの手帳」 P6~7

『わたしの「大切なこと」メモ』に書き出してみよう。

# やりたいことをして 楽しい日々を送りましょう

## 一人ひとりが主人公

不安を乗り越えて、笑顔で暮らす人が  
たくさんいます。  
できることはたくさんあります。  
できなくなったことよりできること、  
やりたいことを大切にしていきましょう。



たとえば、  
楽器の演奏、農園づくり、日曜大工、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。

好きな編み物を  
していると  
落ち着く

体を動かして  
いい汗を流すと  
イライラが  
おさまる

郡山市はみなさんの  
「やりたい!」を  
応援しています★



聞かせて!

# わたしのやりたいこと



あきらめてしまっていることはありませんか?

できないと思い込んでいませんか? できることはたくさんあります。

記入例

2019 年 2 月 ◎ 日 ( □ )

わたしの「やりたいこと」は……

土いじりが好き。土は元気をくれる。うちには庭がないから、草取りのアルバイトがあればやりたい。

年 月 日 ( )

わたしの「やりたいこと」は……

年 月 日 ( )

わたしの「やりたいこと」は……

# ゆっくり、のんびり 暮らしましょう

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。

これまで通りの生活を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。



# 相談窓口など役立つ情報

## 郡山市のみなさんの味方になってくれる人たち

仲間や味方とともに私が前向きに元気になることで、家族の心配や負担が小さくなります。

お互いの生活を守りながらよりよく暮らしていきましょう。



地域の人



ケアマネジャー



高齢者あんしんセンター(P.15)



市役所など  
行政機関



病院の医師・  
看護師



薬剤師



介護事業所



警察



オレンジカフェ  
(P.16)



鉄道・バス・  
タクシー



金融機関



商店・スーパー

別冊の「わたしの手帳」 P10~11

『わたしの「つながり」メモ』に書いてみましょう。

## 郡山市の相談窓口 高齢者あんしんセンター(地域包括支援センター)

	センター名	担当地区	電話番号
1	郡山北部	大島、桃見台	024-931-3032
2	郡山中央	金透、薫、赤木、芳山	024-925-5858
3	郡山南部	橘、三中、久留米、桜	024-991-5811
4	郡山西部	開成、桑野の一部	024-923-6221
5	芳賀・小原田	芳賀、小原田	024-941-1121
6	富田	富田町、桑野の一部、小山田、希望ヶ丘	024-935-0522
7	大槻・逢瀬	大槻町、逢瀬町	024-962-3945
8	大成・大槻東	大成、大槻東	024-962-7013
9	安積	安積町	024-946-9088
10	三穂田	三穂田町	024-946-1527
11	片平・喜久田	片平町、喜久田町	024-962-0354
12	日和田・西田	日和田町、西田町	024-958-6878
13	富久山	富久山町	024-934-5340
14	湖南地区	湖南町	024-992-0291
15	熱海	熱海町	024-984-6868
16	田村	田村町	024-955-4013
17	郡山東部・中田	東部、中田町、緑ヶ丘	024-956-8200

各高齢者あんしんセンターの統括支援を行うため、  
基幹型地域包括支援センターを郡山市地域包括ケア推進課内に  
設置しています。

郡山市地域包括ケア推進課 ☎024-924-3561



## 郡山市の認知症疾患医療センター

認知症の診断と治療を専門的に行い、ご本人の想いを大切にしながら、地域の保健・医療・福祉関係機関との連絡調整を行います。

**星総合病院**

郡山市向河原町159-1

☎024-983-5529

**あさかホスピタル**

郡山市安積町笹川字経坦45

☎024-945-1655

## 認知症カフェ(オレンジカフェ)

認知症のご本人やその家族、地域の人、専門職が一緒につどい交流し、認知症やくらしの工夫などの情報を得ることで、ともに認知症への理解を深める場です。

運営スタッフには、認知症の知識を持つ専門職がいますので、気軽に相談してください。

市内の様々な場所で開催されています。



開催情報の一覧は、  
「広報こおりやま」および  
「郡山市ウェブサイト」に  
掲載しています。



## その他の相談できるところ

認知症の人と家族の会  
電話相談ダイヤル

☎0120-294-456

◎携帯電話からは

☎075-811-8418

(※通話料有料)

若年性認知症相談窓口

郡山市向河原町159-1(星総合病院内)

☎024-983-8406

## 郡山市認知症支援ガイド (認知症ケアパス)をご活用ください

相談できる場所、これからの暮らしのこと、交流できる場所などの情報をまとめた冊子です。



市役所地域包括ケア推進課および  
高齢者あんしんセンター(地域包括  
支援センター)などで配布しています。



## 認知症高齢者SOS見守りネットワークで見守りをしています

高齢者が行方不明になった時に、警察だけでなく地域の関係機関・事業所が協力して、速やかに見つけて保護し、無事に家に戻れるための仕組みです。

行方不明の心配のある方やその家族の方は事前に相談し、登録しておくで安心です。



## 郡山市ホームページをご活用ください

郡山市における認知症に関する情報については

郡山市ホームページ

[https://www.city.koriyama.lg.jp/fukushi/fukushi\\_kaigo/7/index.html](https://www.city.koriyama.lg.jp/fukushi/fukushi_kaigo/7/index.html)

## 認知症の本人の著書も参考になります





認知症と共に生きている体験や工夫を活かし、  
暮らしやすい郡山を一緒につくっていきましょう。

認知症とともに暮らしているからこそ  
気づけたことや日々工夫していることは  
他の人や社会に役立ちます。  
よりよい社会を一緒につくっていきましょう。



参考

- ◆「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～」  
地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター発行
- ◆「認知症とともにあゆむ本人からのメッセージ」宮城県仙台市発行
- ◆「認知症とともに生きる希望宣言」  
一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ発行

郡山市

ともにあゆむ・ともに生きる

～認知症になってもよりよい暮らしをするために～

制作協力：認知症介護研究・研修東京センター 研究部長 永田久美子  
一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ

発行：郡山市保健福祉部地域包括ケア推進課

〒963-8601

福島県郡山市朝日一丁目23番7号

電話 024-924-3561 FAX 024-934-8971

発行日：平成31(2019)年 3月



この印刷物は、適切に育まれた森から生まれたFSC®認証紙と、環境にやさしい植物油インキを使用しています。