

川越市地域包括支援センター所在地

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者のみなさんを保健・医療・福祉・介護などのさまざまな面から総合的に支える機関です。ご相談ください。

受付日時 月～土曜日(原則、祝日・年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時15分

※分室については、月～金曜日、午前9時30分～午後4時です。

※上記の時間外でも、緊急を要するご連絡は各地域包括支援センターに電話でご連絡ください。

名称	所在地	電話番号	担当支会
川越市地域包括支援センター きた	川越市石原町1-27-7	049-299-6760	第1・2・4支会 山田支会
川越市地域包括支援センター 中央ひがし	川越市小仙波町2-53-1 川越市医師会館1階	049-227-7878	第5・6・7・8支会
川越市地域包括支援センター 中央にし	川越市中原町2-1-9 川越市子育て安心施設4階	049-229-5332	第3・9・10支会
川越市地域包括支援センター ひがし	川越市並木新町2-5 桜ビル2階	049-235-7731	芳野支会 古谷支会 南古谷支会
川越市地域包括支援センター ひがし分室	川越市大字鴨田3355-1	049-298-7807	
川越市地域包括支援センター たかしな	川越市砂新田4-1-4	049-291-6003	高階支会
川越市地域包括支援センター みなみ	川越市中台南1-19-4	049-241-3676	第11支会 福原支会
川越市地域包括支援センター だいとう	川越市南台2-11-4	049-249-7766	大東支会
川越市地域包括支援センター かすみ	川越市かすみ野1-1-5 Hauskaa かすみ野1階	049-234-8181	霞ヶ関支会 川鶴支会
川越市地域包括支援センター にし	川越市大字吉田204-2	049-239-0003	
川越市地域包括支援センター にし分室	川越市霞ヶ関東1-8-11 1階	049-299-6161	名細支会 霞ヶ関北支会

もの忘れが気になる方や認知症と診断された方へ

認知症になっても

～安心して暮らし続けるための道しるべ～



認知症は、高齢者だけではなく若い方も含め、誰もがなりうるものであり、ご家族や親しい方が認知症になるなど、多くの人にとって身近なものとなっています。

あなた自身も、認知症になったら「これからの生活はどうなるのだろう」「家族に迷惑がかかるかもしれない」と不安を感じたことはありませんか。

この冊子は、認知症への不安を感じている方や診断を受けた方に向け、市内で暮らす認知症のあるご本人たちと一緒に、認知症とともに暮らすためのヒントをお伝えできればと思い、作成しました。



はじめに

この冊子では、ひと足先に認知症やMCI(軽度認知障害)の診断を受けたご本人たちが不安を抱えつつも、工夫しながら暮らしている実際の声や暮らしのヒントを紹介しています。

今すぐに読まなくても構いません。

不安な気持ちを落ち着かせたい時、ひとりじゃないと感じたい時、相談するための勇気をもらいたい時など、あなた自身の使い方やペースでご活用ください。

もくじ

- ・わたしたちの気持ち・・・・・・・・・・ p2~3
- ・わたしたちの暮らし・・・・・・・・・・ p4~5
- ・わたしたちの工夫・・・・・・・・・・ p6~7
- ・仲間たちと出会える場所・・・・・・・・ p8~9
- ・相談窓口・・・・・・・・・・ p10~11

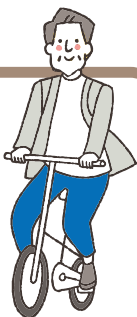
ひと足先に認知症/MCIと診断されたわたしたちの暮らし

70歳代 男性(MCI)

相談、受診をしようと思ったきっかけ

「もの忘れがひどくなったなあ」と思った時、川越市が発行している認知症ガイドブック『みんなで支えよう大切な人』の存在を知りました。裏表紙に載っている『認知症かんたんチェックシート』でチェックしてみると、合計点数が31点を超えていました。

シートには『合計点数が31点以上や不安のある方は、地域包括支援センターまたはかかりつけ医に相談するように』と書いてあったため、かかりつけ医に相談すると、「認知症ではないが、これから先必要になるから、日本の医療ケア・システムを知っておいてほしい」と言われました。かかりつけ医の言葉をきっかけに、地域包括支援センターに相談しました。



相談、受診してから今までの暮らし

地域包括支援センターから様々な活動を紹介されました。そのうち、子ども食堂のボランティアと本人ミーティングが私には合っているようで、今もずっと続けています。

本人ミーティングに参加し、認知症になってから、本のまとめや日記を基に詩を書く等といった、それまで考えたこともないことをやるようになった人もいます。私もそうなりたと思っています。

最近、近所にある公園で、落ち葉掃きを行うボランティアも始めました。



私の楽しみ

最近テレビで、認知症の診断をされた方が書いた詩が紹介されていて、「僕にもできる」と思い、認知症に関する詩を書き始めました。

本人ミーティングで、仲間たちに披露しています。

この冊子を手にとった方へ

認知症やMCIと言われたからといって、気を落とすことはありません。自分の日常をいつも通り過ごすこと、自分にできることを見つけて、楽しんで過ごしていきましょう。

市内には診断を受け、不安を抱えながらも、今まで通り自分のやりたいことを実践している方たちがいます。今回は、本人ミーティング※に参加している市内に住まいのご本人の2人にお話を伺いました。

※本人ミーティング：認知症のある方向士が、自身の希望や必要としていること、暮らしやすい地域のあり方などを語り合う場(p8参照)



90歳代 男性(アルツハイマー型認知症)

相談、受診をしようと思ったきっかけ

6~7年前から違和感を感じ、寝前に「あれ?」と思うことが増えました。妻に連れられて病院を受診し、アルツハイマー型認知症と診断されました。

その後、地域包括支援センターに今後の生活について相談に行き、通いの場を紹介してもらうとともに介護保険の申請を行いました。

相談、受診してから今までの暮らし

地域包括支援センターへ相談に行った際、本人ミーティングを紹介され、参加し始めました。

本人ミーティングで皆さんとお話をする中で「みんなもさまざまな悩みごとがある。悩むのは当たり前のことなんだ」と思いました。私は、本人ミーティングに参加している皆さんに「自分が楽しむ時間を大切にすること」を伝えてきました。

私の楽しみ

不安な気持ちや悩みがあることは仕方ないことですが、そんな日々の中でも私の楽しい時間は、歌を歌う時間や書き物をする、絵を描く時間です。

歌は、昔の歌謡曲のビデオを見ながら妻と歌っています。書き物では、これまでの人生で行った旅行先の写真を見ながら見たこと、感じたことを綴っています。

書き物をしたり、絵を描くことで没頭することができ、不安や悩みが紛れたり、気持ちの整理ができています。

この冊子を手にとった方へ

不安や悩みがあることは仕方ないことだと思えます。ですが、自分が楽しむ時間を大切にすること。


そのことで周りにいる人も楽しい気持ちになります。

人間、人のために尽くす!



ご本人の作品です

わたしたちの工夫 ～暮らしのアイデア～

 カレンダーにごみ出しの日(週2回)と
近くのスーパーの特売日を書く

この3つの曜日がわかれば、
今日が何月何日か
わからなくても、
困りません。



 落下防止
ストラップの活用

体に身につけておくことで、
スマートフォンや鍵の忘れ物が
減りました。



 家族がホワイトボードに今日の予定を
書いて、テーブルの上に準備する


目で見てわかるので、
何度も予定を聞くことが
少なくなりました。



 買い物は、いつも同じスーパーで、
同じ順路で回る


買いたいものを
探し回ることが
少なくなりました。



 その日の予定をすべて
メモに書いておく

覚えようとしても覚えられ
ないから、とにかく書いて
あることを見て、自分がすべ
きことを把握しています。



 挨拶をしたり、行きつけのお店を増やすことで
自分のことを知っている人を増やす

私が困っている時に、
声をかけてくれるよう
になりました。



仲間たちと出会う場所 ～仲間がいる、居場所がある、つながる～

今の気持ちや気になること、最近うれしかったこと、これからの不安…

何気ない日常のことを気兼ねなく話したり、誰かの話を聞いたり、話を聞いてくれる仲間たちがいます。同じような経験をしている本人同士だからこそ、分かり合える気持ちがあります。「その気持ちわかるよ」「そんな考え方があるんだね」そんなやりとりの中で、気持ちが少し軽くなりました。あなたのペースで、過ごせる居心地の良い場所がきっと見つかります。

本人同士で語り合う 本人ミーティング

本人同士が集まって、不安な気持ち等について自分のペースでおしゃべりしたり、仲間たちと気持ちを分かち合える場所です。

様々な年代の認知症と診断された方やMCIの方が参加し、今の気持ちや生活での困りごと、工夫、これからやってみたいこと等について話しています。

あなたの言葉が、誰かの力になるかもしれません。あなたの声を聴かせてください。



参加しているみなさんの声

- ・参加している方と話していると、良い刺激を受けます。ここに参加して「自分も何かにチャレンジしてみよう」と思えました。
- ・見栄を張らずに、素直な自分でいられる場所です。
- ・本人同士で話せるからこそ、心配事に対して心が軽くなります。
- ・1時間では足りないくらい、話したいことがたくさんあります。聞いてくれる人が、ここにはいます。

地域の方とつながる オレンジカフェ (認知症カフェ)

認知症のあるご本人やその家族、地域の皆さんが気軽に集まり、ほっと一息できる場所です。無理に話さなくても大丈夫、お茶を飲むだけでも大丈夫です。



年代や立場など様々な方が、参加されています。地域の皆さんが、自然につながれるあたたかい場所です。“ちょっと行ってみようかな”と思った時に、気軽に立ち寄っててください。

若年性認知症の方とつながる ウェスタオレンジカフェ (認知症カフェ)

若年性認知症の方が主体となって、語り合い、楽しく過ごすつどいの場です。交流だけではなく、季節に合わせたイベントや、調理をして楽しんでいます。

若年性認知症の方の参加を仲間たちが待っています。



ある日のスケジュール

- 10:00 集合
ほっと一息しながらみんなで自己紹介と近況報告
- 10:30 モルックや健康麻雀を休憩を取りながら楽しめます
- 11:30 終了

その他にも地域には体操を行う自主グループや交流の場(サロン等)もあります。詳細は、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターにお問い合わせください。

専門職が、 あなたのこれからの生活を一緒に考えます

相談しようか迷うことは、自然なことです。一度、相談してみると「こんな風に考えてもいいんだ」と心がほっとする人もいます。相談先は「困った時に行く場」だけではなく、「安心して、暮らすためのヒントが見つかる場」でもあります。あなたの思いを話してみませんか。

地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者のための相談窓口です。生活上の困りごとや不安なことについて、専門職があなたの声に耳を傾け、これからの暮らしを一緒に考えます。

川越市地域包括支援センターでは
専門的知識を持つ職員が連携しながら
みなさん暮らしを支えます



地域包括支援センターは、お住まいの地域ごとに設置されています。各地域包括支援センターの連絡先は裏面もしくは川越市HPからご確認ください。



福祉相談センター

どこに相談してよいかわからない場合は、福祉相談センターへご相談ください。

電話番号：049-293-4220

受付時間：月～土曜日（祝日・休日・年末年始を除く）9時30分～18時15分

所在地：川越市脇田本町8-1 U PLACE 3階（市民サービスステーション内）

認知症よろず相談室

認知症よろず相談室は、認知症の専門の資格を持つスタッフが、今の気持ちや困りごとをあなたと一緒に考えます。

必要に応じて、地域包括支援センターやその他関係機関との橋渡しも行います。あなたに寄り添いながら、一緒に歩んでいきます。電話での相談や、必要に応じてご自宅への訪問も行います。

電話番号：080-8750-7231

受付時間：火・金曜日（原則、祝日・年末年始を除く）10時～16時



埼玉県・さいたま市若年性認知症サポートセンター

認知症は高齢者の病気と思われがちですが、65歳未満でも発症することがあります。「若年性認知症と診断されたら」「もしかしたら…と思ったら」若年性認知症サポートセンターにご相談ください。若年性認知症支援コーディネーターが、ご本人やご家族からのご相談に応じます。

■こんなときはご相談ください。

- ・診断を受けたが、今後どうしたらよいか分からない
- ・自分は認知症ではないかと不安に思っている
- ・どのような医療機関を受診したらよいか？
- ・今の会社で働き続けたいが、どうしたらよいか？

電話番号：048-814-1212 受付時間：月～金曜日 9時～16時



埼玉県 HP
「若年性認知症に関する
取組について」

あなたにとっての大切な連絡先も書いておきましょう

自宅	住所：
	電話番号：
かかりつけ医	名称：
	電話番号：
担当ケアマネージャー	名称：
	電話番号：
かかりつけ薬局	名称：
	電話番号：
緊急時の連絡先	名前：
	電話番号：
	名前：
	電話番号：
	名前：
	電話番号：

もっと知りたい

ご家族を含めあなたを支えてくれる人と一緒に使える冊子もあります。

川越市認知症ガイドブック「みんなで支えよう大切な人」

あなたやご家族を含めあなたを支えてくれる人が、生活の中で「これからどうしたらいいのかな」と思うことが出てきた時に、役に立つ情報を掲載している冊子です。

この冊子には

- ▶利用できるサービス
- ▶認知症の受診が可能な市内の医療機関
- ▶相談できる場所
などを詳しく掲載しています。

配布場所

- ・川越市役所 3階
地域包括ケア推進課
- ・U PLACE 3階 市民サービスステーション内
福祉総合相談窓口
- ・お近くの地域包括支援センター



二次元コードからの
閲覧も可能です。
ぜひご利用ください。

