

認知症とともに生きる

助けとなる冊子・リーフレットガイド
Ver1.2 (2019年5月)

※すべての冊子は、紹介ページのQRコード、または
最終ページのURLから、無料で閲覧およびダウンロードができます

1

目次

I. 物の忘れなどが気になったら 認知症かも・・・と思ったら	3
II. 認知症と診断を受けたら	6
III. 若年性認知症と診断を受けたら	9
IV. “認知症カフェ”ってなに？	11
V. 認知症の人にやさしいまちづくり	14
VI. 認知症とともに生きる希望宣言	17

2

もの忘れなどが気になったら
認知症かも・・・と思ったら

3

冊子「もしも 気になるようでしたらお読みください」



4

その3

どのように生きるかを 選択するのはあなた自身です

認知症は、見えない病気です。

精神科や神経内科、脳神経外科、老年科などであれば、
どこでもよいというわけではありません。

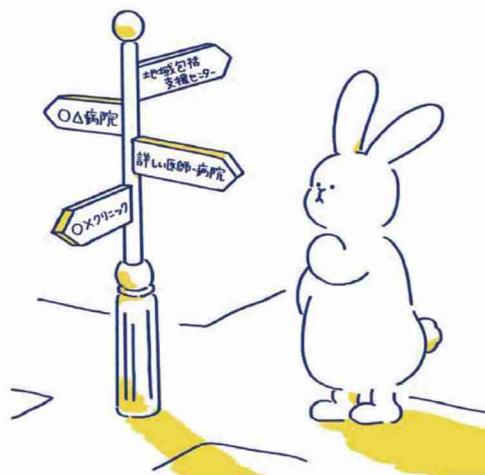
なので、専門の医師に診てもらする必要があります。

認知症に詳しい医師は、
地域包括支援センターや行政の高齢者福祉課、
介護保険担当課等に行くことができます。

そのときは、「最近もの忘れが気になるのです」と話をしてみましょう。
すると、専門の病院を紹介してくれたり、役立つ冊子をもらえるはずですよ。

地域包括支援センターのスタッフや行政の職員は、
あなたの支えになってくれるはずですよ。

あなたには、
あなたの人生をどのように生きていくかを選択する権利があります。



※地域包括支援センターは、介護保険にかかわる相談窓口です。専門職がいてさまざまな情報もあります。地域によっては「高齢者サポートセンター」「シニアサポートセンター」などの名称のところもあります。

06

07

5

認知症と診断を受けたら

6



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が、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。いろいろな可能性があります。

せつかくの自分の人生。
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！



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。

何を大切に生きていけばいいのかが、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！

若年性認知症と診断を受けたら

9

冊子「若年性認知症ハンドブック」



冊子「若年性認知症支援ガイドブック」



“認知症カフェ”ってなに？

11

リーフレット「私たちの認知症カフェ」

違和感を覚えたとき、
これからの不安、
リラックスしたなかでの
出会いを必ず、
あなたの助けに
なってくれます。

違和感のある人
診断直後のご本人
そのご家族へ

私たちの 認知症カフェ



12

認知症カフェはどんな場所

認知症の人やその家族、地域住民、介護や福祉などの専門家など誰でも、気軽に集える場所です。訪れることは自由で、帰ることも自由です。お茶だけでもよいです。ここでは、認知症について知る、学ぶ、考えることができます。また、認知症カフェという名称ではなく、オレンジカフェ等様々な名前で運営されている場合があります。いずれにせよ、介護保険制度や地域の社会資源をよく知る専門家などがかかわっています。介護ストレスの軽減の場だけでなく、あらたな出会い、地域とのつながりの場です。さあ、気楽な気持ちで一度訪れてみましょう。



Q1 認知症の人のための場所ですか？

A 認知症の人だけでなく、誰でも訪れることができる場所が認知症カフェの特徴です。認知症について知りたい、学びたい、考えたい、認知症になっても安心して暮らしたい、そんな地域を作る場所です。

Q2 高齢者の老人クラブやいきいきサロンと同じですか？

A 訪れる方は高齢者だけではなく、子ども、若い方など様々です。認知症について気軽に学び、同じ悩みを持つ人と繋がり、専門的な相談もできます。そのことから高齢者サロンとは異なります。

Q3 何が行われているのですか？

A 喫茶店やカフェのようなつもりで、どのように過ごすのも自由です。レクリエーションや歌が主な目的ではありません。気軽にコーヒーを飲みながら話をし、講話を聴いたり、情報を得ることもできます。



Q4 申し込みは必要ですか？

A 喫茶店やカフェに訪れる感覚で来てください。ほとんどの認知症カフェは申し込みは必要ではありません。

Q5 誰が運営しているのですか？

A 地域の認知症のことを支える専門職やボランティアなど様々な人が運営をしています。国の認知症施策の一環で2012年から推進されており、現在も全国各地で新たに増加しています。



認知症カフェ“ちょっと”詳しく



Q6 どのくらいの頻度で行われていますか？

A 概ね月に一回です。場所によっては、毎日開いているところもあります。

Q7 どのくらい費用は掛かるものですか？

A そのカフェによっても異なりますが、100円～200円くらいがもっとも多いようです。

Q8 そこにはだれがいますか？

A 認知症の本人、家族、地域の人（大人も子ども）、そして認知症の専門職がいます。

Q9 介護保険サービスですか？

A 年齢を問わず誰でも気軽に訪れることができます。介護保険サービスではありません。

Q10 紹介は必要ですか？

A 気にしないでください。「初めてです」と入口で一声かけてください。そこに行けば必ず誰かと話ることができるはずです。



Q11 認知症と診断されましたが大丈夫ですか？

A 気兼ねなく訪れてください。認知症の本人が行きたがらない場合まずは、ご家族だけ来ていただくこともできます。日常生活で不安なこと、気がかりなことがあれば専門職がいますから相談も対応もできます。

Q12 今の介護サービスや治療方針の不安についても話せますか？

A もちろん大丈夫です。ここでは、どのような話でも、専門家とリラックスした雰囲気できり合うことができます。そして、人に話せないことは秘密も守ります。

Q13 私の地域ではどこにあるのでしょうか？

A 全国で6000カ所近くあります。概ねどの地域にもありますが、まだ設置されていないところもあります。詳しくは、お住まいの役所高齢者担当課、地域包括支援センターなどで「認知症カフェはどこにありますか？」と聞いてください。



認知症の人にやさしい まちづくり

認知症とともに生きる 希望宣言

17

リーフレット「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

認知症とともに生きる希望宣言

- 1**
自分自身がとらわれている常識の殻を破り、
前を向いて生きていきます。
- 2**
自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、
社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。
- 3**
私たち本人同士が、出会い、つながり、
生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。
- 4**
自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、
身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。
- 5**
認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、
暮らしやすいわがまちを一緒につくっていきます。



18

1 自分自身がとらわれている常態の殻を破り、前を向いて生きていきます。

- ◆「認知症になったらおしまい」では決してなく、よりよく生きていける可能性を私たちは無数に持っています。
- ◆起きている変化から目をそらさず、認知症に向き合いつつ、自分なりに考え、いいひと時、いい一日、いい人生を生きていきます。

2 自分の力強がして、大切にしたい暮らしを続け、社会の再評価として、楽しみながらチャレンジしていきます。

- ◆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す。
- ◆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す。
- ◆新しいことを覚えたり、初めてのこともやってみます。
- ◆行きたいところに出かけ、自然やまちの中で心豊かに暮らしていきます。
- ◆働いて稼いだり、地域や次世代の人のために役立つことにもトライします。

3 私たち本人同士が、出会いのつながり、生きる力を再構築し、元気に暮らしていきます。

- ◆落ち込むこともありますが、仲間に出会って勇気と自信を蘇らせます。
- ◆仲間と本音で語り合い、知恵を出し合い、暮らしの工夫を続けていきます。

私たちは、認知症とともに暮らしています。

日々いろいろなことが起き、不安や心配はつきませんが、いろいろな可能性があることも見えてきました。一度きりしかない自分の人生をあきらめないで、希望を持って自分らしく暮らし続けたい。次に続く人たちが、暗いトンネルに迷い込まずにもっと楽に、いい人生を送ってほしい。

私たちは、自分たちの体験と意志をもとに

「認知症とともに生きる希望宣言」をします。

この宣言をスタートに、自分も希望を持って暮らしていこうという人、そしてよりよい社会と一緒につくっていくという人、人の輪が広がることが願っています。



4 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近な存在で見つけ、一緒に歩んでいきます。

- ◆自分なりに生きてきて、これからも、最後まで、自分が人生の主人公です。
- ◆自分でしかわからないこと、暮らしにくさや必要なことは何か、どう生きていきたいかを、自分なりに伝え続けていきます。
- ◆私たちが伝えたいことの真意を聴き、一緒に考えながら、未来に向けてともに歩んでくれる人たち（知り合いや地域にいる人、医療や介護、福祉やいろいろな専門の人）を身近なまちの中で見つけます。
- ◆仲間や味方とともに私が前向きに元気になることで、家族の心配や負担を小さくし、お互いの生活を守りながらよりよく暮らしていきます。

5 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすさを一緒に実現していきます。

- ◆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を、他の人や社会に役立ててもらうために、伝えていきます。
- ◆自分が暮らすまちが暮らしやすいか、人としてあたり前のことが守られているか、私たち本人が確かめ、よりよくなるための提案や活動と一緒にしていきます。
- ◆どこで暮らしていても、わがまちが年々よりよくなることを確かめながら、安心して、希望を持って暮らし続けていきます。

一足先に認知症になった私たちからすべての人たちへ

19

- 「もしも 気になるようでしたらお読みください」
社会福祉法人 東北福祉会 認知症介護研究・研修仙台センター
<https://www.dcnnet.gr.jp/support/cafe/index.php>
- 「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
<http://www.jdwg.org/guide/>
- 「若年性認知症ハンドブック」
「若年性認知症支援ガイドブック」
社会福祉法人 仁至会 認知症介護研究・研修大府センター
<http://y-ninchisyotel.net/information/download.html>
- 「私たちの認知症カフェ」
社会福祉法人 東北福祉会 認知症介護研究・研修仙台センター
<https://www.dcnnet.gr.jp/support/cafe/index.php>
- 「認知症の人にやさしいまちづくりガイド」
国際大学 グローバルコミュニケーションセンター
一般社団法人 認知症フレンドリージャパン・イニシアチブ
<http://www.glocom.ac.jp/news/973>
- 「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
<http://www.jdwg.org/>