

認知症と向き合う本人や家族の思い

認知症の人とその家族へのインタビュー

レビー小体型認知症と診断を受けているNさんと妻のFさんにお話を伺いました。

受診したきっかけや診断されてからの気持ち、治療について教えてください。

Nさん：車の車庫入れがうまくいかない、幻視が出たことがきっかけです。妻にも受診した方がいいのではと後押しされました。

診断はさすがにショックでした。その後は常に（認知症に）負けたくないと思っています。早く認知症が治る薬ができるといいですね。主治医とは、症状に合わせて薬の増減を相談して決めています。

オレンジカフェについて教えてください。

Nさん：地域包括支援センターの人に、レビー小体型認知症の人が参加しているからと勧められたのがきっかけです。オレンジカフェの活動は、ざっくばらんに話をしたり、やりたいことを企画したりしています。企画が決まったら、次の話し合いまでに下調べをして資料を集めるようにしています。今はマリーゴールドを育てていて、分担を決めて水やりをしています。他の参加者と意気投合し、楽しみの1つになり休まず参加しています。

同じ症状のある人との会話は共感することが多いです。自分の経験を話したり、お手伝いしたり、できる活動をしたいと思っています。

この特集を見た皆さんへのメッセージをお願いします。

Nさん：自分の行動に異変を感じたら早めに受診することが大事です。自分は受診して4年半が経ちますが自立した生活ができています。一人で抱え込まず、何人かの人やこういう場（オレンジカフェ）で相談や話をするだけでも違うと思います。

Nさんの認知症に気が付いたきっかけや診断されたときの気持ち、対応で気をつけていることについて教えてください。

妻・Fさん：「こんな遅い時間なのに外で子どもたちが遊んでいる」、といった幻視が出てきたことです。診断された時は、もちろんショックでした。そんな中でも、夫は気持ちが前向きで、あまり愚痴ることがないので感心しています。

対応で気をつけていることは、否定しない、怒らないということです。以前思わず怒鳴ってしまったことがあり、その時は夫の記憶が一時的にとんでしまい、大変な経験をしました。夫もショックを受けたのだと思います。

ご自身の心と健康を保つために大切にしている時間や息抜きの方法はありますか。

妻・Fさん：工夫して趣味の時間を作り、続けています。

地域包括支援センターに相談してよかったことはありますか。

妻・Fさん：相談がきっかけで、オレンジカフェやデイサービスの利用が始まりました。オレンジカフェに参加したことで、レビー小体型認知症の人の家族ともつながることができました。経験者だから分かることや共感できることがあり、同じ診断を受けた人の家族との出会いに救われてきました。同じ病気の人との集まりができるといいですね。

妻・Fさん：無理のない範囲で夫の認知症をオープンにしました。オープンにすることは勇気のいることですが、ご近所に事情を話すことでいろいろ協力していただけるようになりました。地域の皆さんに気にかけていただけるようになり本当に感謝しています。

市内のオレンジカフェ

番号	名称	会場	開催日	時間	参加料	問い合わせ
1	オレンジカフェ 武蔵台	レンタルルーム(こま武蔵台ショッピングセンター内)	第3水曜日	午後1時30分～3時	無料	高麗地域包括支援センター
2	オレンジカフェ ひつじ	総合福祉センター「高麗の郷」	第1火曜日	午後1時～3時	無料	高麗川地域包括支援センター
	オレンジカフェ もみじ	たかねサロン	第4火曜日	午前10時～正午	100円	
	オレンジカフェ 東急	東急こまがわ自治会館	第3火曜日	午後1時～3時	100円	
3	つながりの場	高萩公民館	第3水曜日	午後1時30分～3時	無料	高萩地域包括支援センター
		高萩北公民館	第2木曜日	午後1時30分～3時	無料	

※開催日時は変更される場合があります。事前に問い合わせの上、ご参加ください。

オレンジカフェ

誰もが気軽に集い、交流や情報交換ができる場です。認知症について詳しい専門職もいるため、心配なことや聞いてみたいことがあるときは相談もできます。

9月21日は認知症の日（世界アルツハイマーデー） 9月は認知症月間（アルツハイマー月間）



問い合わせ 長寿いきがい課高齢者支援担当（1階⑤番窓口）

「国際アルツハイマー病協会」が、世界保健機関（WHO）と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心にアルツハイマー病の啓発を実施しています。

日本でも、国民の間に広く認知症についての関心と理解を深めるために、毎年9月21日を「認知症の日」、9月を「認知症月間」と定めています。

認知症でも、住み慣れた地域で仲間とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けられることを目指し、下記の取り組みを行っています。

認知症月間中に開催するイベント

認知症に関連する情報の展示

期間 9月2日(水)～29日(火)

場所 市役所ロビー



認知症に関する図書の展示・貸し出し

期間 9月27日(日)まで

場所 市立図書館

認知症に関する講演会

まるごとわかる認知症予防！

～頭と体を動かす体操&知っておきたい難聴との関係～

日時 9月28日(月) 午後1時30分～4時

場所 総合福祉センター「高麗の郷」

対象 市内在住・在勤の人

人数 150人

講師 (医) 至仁会 圏央所沢病院 作業療法士・理学療法士・言語聴覚士

費用 無料

申し込み 不要(直接会場へ)



ご相談は地域包括支援センターへ

地域包括支援センターは、認知症の人やその家族がいつまでも住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための総合相談窓口です。介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から、専門職が総合的に支援します。認知症や介護のことで、不安なこと、分からないこと、ささいなことでもご相談ください。健康づくり(介護予防)、虐待防止、成年後見制度に関するご相談もお受けします。

1 高麗地域包括支援センター

☎042-982-0111

FAX042-980-7603

住所 武蔵台1-26-8

担当地区

高麗地区全域(高麗小中学校区、武蔵台小中学校区)

※楡木を除く。

2 高麗川地域包括支援センター

☎042-984-1362

FAX042-984-1365

住所 楡木201

担当地区

高麗川地区全域(高麗川小学校区、高根小中学校区)

※新堀の一部、楡木を含む。

3 高萩地域包括支援センター

☎042-984-3001

FAX042-984-3005

住所 高萩1728-5

担当地区

高萩地区全域(高萩小学校区、高萩北小学校区)