

認知症

の人のために家族ができる
10か条



出典：家族の会発行
情報提供：公益社団法人 認知症の人と家族の会 東京都支部

1) 見逃すな「あれ、何かおかしい?」は、大事なサイン

認知症の始まりは、ちょっとした物忘れであることが多いもの。単なる老化現象とまぎらわしく、周囲の人にはわかりにくいものです。あれっ、もしかして?と気づくことができるのは、身近な家族だからこそです。

2) 早めに受診を。治る認知症もある。

認知症が疑われたら、まず専門医に受診すること。認知症に似た病気や、早く治療すれば治る認知症もあるのです。また、適切な治療や介護を受けるには、アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症などきちんと診断してもらうのは不可欠です。

3) 知は力。認知症の正しい知識を身につけよう。

アルツハイマー型認知症と脳血管性認知症では、症状の出方や進行、対応が違います。特徴をよく知って、快適に生活ができるよう、その後の家族の生活や介護計画づくりに役立てましょう。

4) 介護保険など、サービスを積極的に利用しよう

介護保険など、サービスを利用するのは当然のこと。家族だけで認知症の人を介護することはできません。サービスは、「家族の息抜き」だけでなく、本人がプロの介護を受けたり、社会に接する大事な機会です。

5) サービスの質を見分ける目を持とう。

介護保険サービスは、利用者や家族が選択できるのが利点。質の高いサービスを選択する目が必要です。また、トラブルがあったときは、泣き寝入りせず、冷静に訴える姿勢を持ちましょう。

6) 経験者は知恵の宝庫。いつでも気軽に相談を。

介護経験者が培ってきた知識や経験は、社会資源の一つ。一人で抱え込まずに経験者に相談し、共感し合い、情報を交換することが大きな支えとなります。

7) 今できることを知り、それを大切に。

知的機能が低下し、進行していくのが多くの認知症です。しかし、すべてが失われたわけではありません。失われた能力の回復を求めるとも、残された能力を大切にしましょう。

8) 恥じず、隠さず、ネットワークを広げよう。

認知症の人の実態をオープンにすれば、どこかで理解者、協力者が手をあげてくれるはず。公的な相談機関や私的なつながり、地域社会、インターネットなどさまざまな情報も上手に使い、介護家族の思いを訴えていきましょう!

9) 自分も大切に、介護以外の時間を持とう。

介護者にも自分の生活や仕事やいきがいがあるはず。「介護で、自分の人生を犠牲にされた」と思わないように、自分自身の時間を大切にしてください。介護者の気持ちの安定は、認知症の人にも伝わるものです。

10) 往年のその人らしい日々を。

認知症になっても、その人の人生のすべてが否定されるわけではありません。やがて来る人生の幕引きも考えながら、その人らしい生活を続けられるよう、家族で話し合しましょう。

八王子ケアラズ カフェ

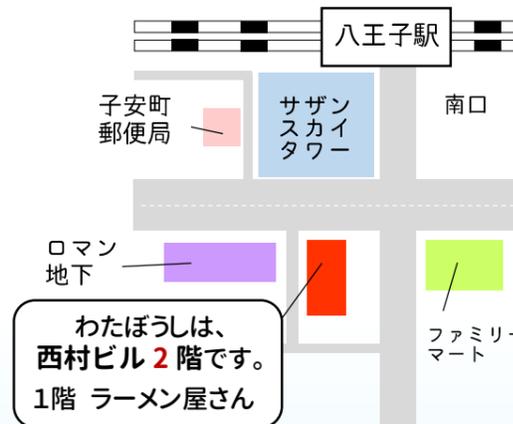
わたぼうし

八王子市 認知症家族サロン事業

通信

第2号
平成28年5月

わたぼうしは、
地域に開かれた、誰もが参加できる
情報交換の場です!



スタッフ一同、お待ちしております!

スタッフには、経験豊かな
看護師や、現役介護者、介護
者OB、家族会の代表者等
がいます。気軽に足をお運
び下さい。お茶を飲みなが
らお話をしましょう!

営業日 ● 火曜日～土曜日 10:00～16:00

月曜日、日曜日、祝日、年末年始はお休みです。

〒192-0904 東京都八王子市子安町4丁目10-9 西村ビル2F

TEL & FAX ● 042-686-2779

※駐車場は近隣のコインパーキングをご利用下さい。

情報コーナー

八王子・清川町

「地域に根ざし、地域を支え、地域に支えられる町」
を目指す「コミュニティサロン」

清川ハッピーステーション きよぴー

「きよぴー&とまと」
「You&I」(友&愛)

八王子市清川町に、住民主体のコミュニティサロンが開設されています。住民のみなさんが、支え、支え合う地域づくりを目指し、きよぴーを運営されています。みなさんも、一度、足を運んでみてはいかがでしょうか。

オレンジ会を出発点に、配食サービスと地域を支える活動グループ「You&I」(友&愛)の活動を開始。平成18年、清川町商店街の一角を拠点に活動を展開中。

■活動内容

- ① 食サポート事業 (惣菜・配食・食事など)
- ② サロン活動 (喫茶・各種教室・ギャラリー・会場貸しなど)
- ③ 物販活動 (八王子の銘菓・八王子ものがたり一筆箋など)
- ④ お助け隊によるホームサービス

■連絡先

住所: 八王子市清川町 22-3

電話: 042-697-4166

■ホームページ

<http://www15.plala.or.jp/kiyopi/>

きよぴー

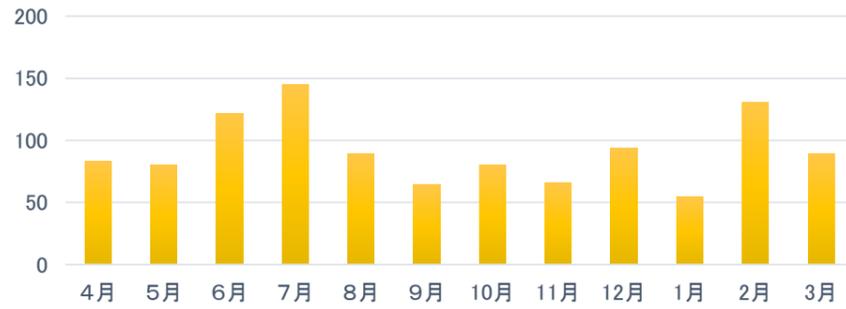


★八王子市内の家族会紹介の資料は、高齢者あんしん相談センターで配布しています★

わたぼうし 活動報告

平成 27 年度下半期

来所者数推移 平成27年4月～平成28年3月



これからの 活動予定



平成 27 年 11 月
「認知症の理解とリハビリについて」
医療法人社団光生会・博朋会 理事長
ひらかわクリニック 院長 平川 博之様

平成 27 年 12 月
「認知症と付き合うということ」
医療法人永寿会 恩方病院
医師 二階堂亜砂子様

「認知症サポーター養成講座」

平成 28 年 1 月
「おいじたく講座」
司法書士・行政書士 古宮 努様

平成 28 年 2 月
「一周年企画・交流会」



平成 28 年 3 月
「ケアマネジャーとの上手な付き合い方」
八王子市介護支援専門員連絡協議会
ケアマネジャー 松浦 明美様

「結ぶ会」「歌と音楽を楽しむ会」
(認知症の人と介護者のネットワークの会)
毎月第 2 月曜日に開催。
※平成 28 年度は変更となります。
11/9(月)、12/14(月)、2/8(月)、3/14(月)

掲載されている、講座やつどいは、興味、関心のある方であれば、どなたでも参加できます。皆様の参加お待ちしております！

5月9日(月)
13:00～15:30
結ぶ会
(認知症の人と介護者のネットワークの会)
歌と音楽を楽しむ会
11:20～12:00
演奏者 後藤 泉様
お茶代 200 円
お弁当を注文できます！

5月18日(水)
13:30～15:30
**認知症が気になる
50代からの
脳トレーニング**
講師：わたぼうし職員
参加費 200 円

5月19日(木)
10:00～16:00
**家族会代表者による
よろず相談日**
ゲスト：大野 教子様
認知症の人と家族の会
東京支部 代表
お茶代 100 円



(全会場)
わたぼうし
お申込みは、
不要です。

認知症の
最新情報を
聞きたい方や
相談がある方
はぜひ！



7月16日(土)
13:30～15:00
**うたと音楽を
楽しむ会**
癒しのひとときを…♪
演奏者：後藤 泉様
お茶代 200 円

8月2日(火)
13:30～15:00
**高齢者施設について
聞いてみましょう！**
講師：武井 純一様
老健ぐらんぱぐらんま
支援相談課長
参加費 200 円

5月18日(水)
13:30～15:30
**認知症が気になる
50代からの
脳トレーニング**
講師：わたぼうし職員
参加費 200 円

7月8日(金)
13:30～15:30
**認知症の
在宅診療とは？**
講師：数井 学様
数井クリニック 院長
参加費 200 円

6月9日(木)
13:30～15:30
**薬剤師さんとの
上手なつきあい方**
講師：添石 遼平様
八王子薬剤センター薬局
在宅担当 主任薬剤師
参加費 200 円

6月11日(土)
13:30～16:00
結ぶ会
(認知症の人と介護者の
ネットワークの会)
1人で悩まず、色んな人と
情報交換しましょう！
お茶代 200 円



6月17日(金)
13:30～15:00
**うたと音楽を
楽しむ会**
癒しのひとときを…♪
演奏者：後藤 泉様
お茶代 200 円

7月14日(木)
13:30～16:00
結ぶ会
(認知症の人と介護者の
ネットワークの会)
1人で悩まず、色んな人と
情報交換しましょう！
お茶代 200 円

8月30日(火)
13:30～15:00
**うたと音楽を
楽しむ会**
癒しのひとときを…♪
演奏者：後藤 泉様
お茶代 200 円



Q. 「結ぶ会」(認知症の人と介護者のネットワークの会)とは…?

A. 介護者の方が、色んな人と繋がるキッカケをつくる会です。

- ① 同じ介護を経験した介護者同士で情報交換ができます。
- ② 地域の「家族介護者の会」とつながるキッカケになります。
- ③ 地域の「家族介護者の会」を開催するお手伝いをします。
- ④ 認知症の最新情報を得ることができます。
- ⑤ 介護者の声を市の施策に反映できるよう、社会に発信します。

定期開催
申し込み
不要

歌と音楽を楽しむ会
グラビノーバ奏者の後藤泉さんをお迎えし、
歌と音楽のリラックスタイムをご一緒に…♪

認知症サポーター養成講座
随時開催いたします。
お気軽に、お問い合わせ下さい。