

9月は認知症月間です /

# 認知症とともに

全ての人には自分の気持ちを伝える権利があります。

認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあります。意思(思いや気持ち)を尊重し、その人らしく、自分らしく、誰もが安心して暮らしていけるような社会を実現しましょう。



## 認知症の人に寄り添い ともに支えあうために

意思を周りの人に上手く伝えることが難しいとき、その人の声に耳を傾け、寄り添い、時にそっと背中を押してくれる存在は、意思を決め、実現していく上で大切です。

### 支えあうために



#### ここが基本!

お互いのことを知り、  
ともに楽しく過ごす時間を  
大切にしましょう



“してあげる”ではなく、  
本人の意思を受け止め、  
対等で安心できる  
信頼関係を築きましょう



意思を伝えやすいよう、  
なじみの場所や少人数など、  
話しやすい環境に配慮し、  
聴きましょう



言葉だけでなく、  
表情や目線など言葉以外の  
仕草からも意思を  
くみ取れることもあります



認知症の症状などによって  
何も言えない、  
何もできないと  
判断しないようにしましょう



意思を決めない自由もあるため、  
強制的になったり、  
急かすことがないように  
しましょう

## 認知症とともに 生きるあなたへ

あなたの人生をあなたらしく生きるために  
「自分の思い」「自分の気持ち」を周囲に伝えて  
みてください。あなたのことばに耳を傾け、  
実現に向けて共に考える仲間がいます。

### 意思を決める普段の場面

おでかけに  
どんな服を着よう?



今日はあれが  
食べたいな!



いつもの喫茶店に  
行きたい



人の役に  
立つことをしたい



あの部分を手伝って  
もらえたら嬉しいな...



## ながよみかんカフェ



認知症がある人も、ない人も、誰でも安心して入りやすい居場所となるよう、認知症のご本人やその家族、地域の人、専門職が集い、楽しく交流しています。認知症ではない人も身近に自分事として認知症について考えるきっかけの場になるよう、また認知症について理解が深まるよう情報を準備しています。

前半はレクリエーション、小物づくり、講話などを計画していますが、後半は自由に好きな活動に取り組んだり、ゆっくりおしゃべりをしたり、お茶を飲みながらのカフェタイムとなっています。最近のご夫婦や親子、気分転換にと地域の方々が参加され、和気あいあいとやっていますので、どなたでもご参加ください。住み慣れた地域の仲間たちとつながりながら、安心して暮らし続けられるよう一緒に考えていきましょう。



## はじめの1歩

歳を重ねるとともに認知症になる可能性は高くなりますが、**若年でも高齢でもさまざまな要因で認知機能が低下する**場合があります。認知症と診断された方に限らず、だれもが**自分事として考えてみましょう。**



## ご相談は長与町 地域包括支援センターへ！

長与町地域包括支援センターは介護保険課内(役場1階5番窓口)に設置されており、介護に関する悩みや、医療や福祉、その他さまざまな生活上のご相談、成年後見制度など**高齢者の権利を守るためのご相談**などをお受けしています。**認知症についての相談支援を専門に行う認知症地域支援推進員**もおります。お気軽にご相談ください。