

# あなたのいいところ いっぱい知ってるよ

## 認知症と診断されてから

「そんな話聞いてないよ」おかし  
いと思ったのは夫がそんなことを  
言い始めたころからでした。お酒を  
飲んでた時の話なので、最初は  
酔っぱらって忘れちゃったのかな？  
と思っていました。でも、次第にそ  
ういった発言が増えるようになり、  
もしかしてと思い、病院へ。診断の  
結果、病名は「若年性アルツハイ

マー」。戸惑いよりも「やっぱりそ  
うだったか」という思いが強かった  
ですね。

それからの行動は早かったです。  
夫が勤めている会社に行って病名を  
伝えました。できるところまで仕事  
は続けたいという本人の希望もあっ  
て、休職期間もありましたが定年ま  
で勤めました。

働いている間もさまざまなことが  
ありました。大切な書類を提出し忘  
れたり、出勤日を間違えてしまった

り…。しかし、そのたびに1つ1つ  
職場の人と話し合って解決していき  
ました。できないから仕事を辞めよ  
うではなく、どのようにサポートし  
たら続けられるかを考えました。そ  
れが本人の自信にもつながり継続で  
きたと思いますし、普通の日常生活  
が一番のリハビリにもなっていたん  
だと思います。

## 1人で抱え込まない

認知症を発症してからは「認知症  
の人と家族の会」に参加し、介護中  
の人や専門職の人、すでに介護を終  
えた人など、さまざまな形で認知症  
に関わる人たちと交流しました。そ  
こでいろんな人と話しているうちに  
「私は1人じゃないんだ！」と勇気  
と希望をもらえたような気がしまし



前田栄治さん・美保子さん夫婦

た。また、すぐに役立つ情報も聞け  
て安心もしました。もし認知症で悩  
んでいることがあれば、そういった  
集まりに参加して悩みを打ち明けて  
みてください。たくさん元気をもら  
えますよ。

8月には、認知症の人やその家族、  
支援者が「たすき」をつないで日本  
を縦断するRUN伴（らんとも）にも  
参加する予定です。まだまだ体力  
はあるので、できることは2人で率  
先してチャレンジしていきたいです  
ね。

## 自分なりの工夫をする

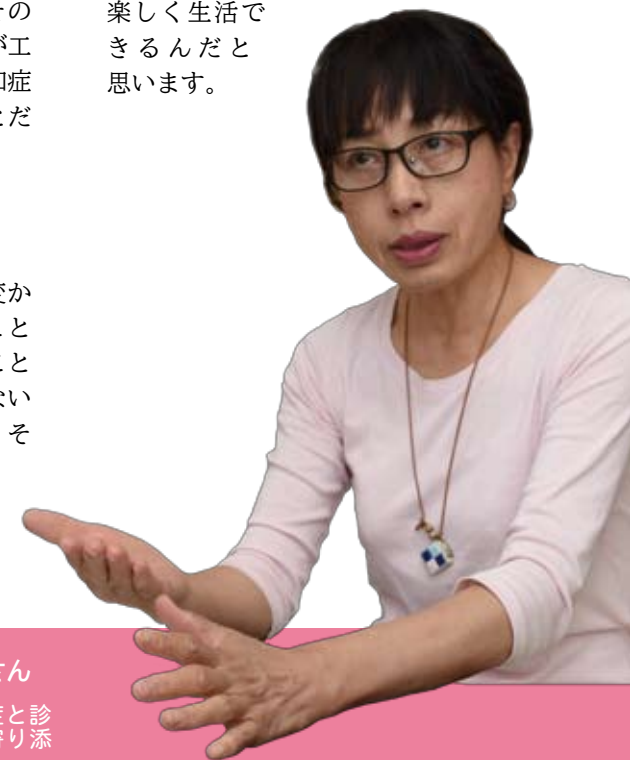
私が心がけているのは「優しく言  
う」「一つだけ言う」「ゆっくり言う」  
「笑顔で言う」ということ。そうやっ  
て意識はしているつもりですが難し

いです。完璧を求めず半分できたら  
成功です。症状も一人一人違うので、  
それに合わせて対応したり、工夫し  
たりすることが必要だと思います。  
「進行していく病気」なので、その  
進行状況に合わせて介護する側が工  
夫をする。このようなことが認知症  
と向き合っていく上で大切なことだ  
と感じています。

## 良いところに目を向ける

認知症の人を介護するのは大変か  
もしれません。「なんでこんなこと  
ができないの」と思ってしまうこと  
もあると思います。でも、できない  
ところに目を向けるのではなく、そ  
の人の良い所やできるところ  
を見てあげる。「優しいなあ」  
とか「力持ちで頼りになるな

あ」とか。夫にはそういういいとこ  
ろがあります。だから、その良さ  
維持してあげることでお  
互いが楽になり、  
楽しく生活で  
きるんだと  
思います。



## 前田 美保子 さん

夫が50歳のときに認知症と診  
断され、約10年間夫に寄り添  
いサポートをしている



認知症サポーター  
三浦 信行 さん

## 地域で支え合うことが重要

昨年4月に認知症サポーター養成講座を受講し、同年8月に徘徊（はいかい）模擬訓練を  
町会で行ったことをきっかけに認知症について深く考えるようになりました。今は周辺地区  
に徘徊している人は見かけませんが、高齢化が進むにつれてそういった状況がいつ訪れるか  
分かりません。寝間着など、外出するときの服装ではない人が歩いているのを見かけたら「こ  
んにちは」「どちらに行かれるんですか？」と目を見て優しく話しかける。こういったちょっ  
とした行動で認知症の人を救えるかもしれません。

「家に閉じこもって何もしない」のではなく、外に出て体を動かし、いろんな人と会話を  
するように心掛けています。自分自信もこれまで以上に健康に気を配り、認知症サポーター  
としても地域を見守っていきたいです。

## 認知症を 知る

誰でも発症し得る「認知症」。自分自身や家族が患ったときに適切な対応ができるよう、  
正しい知識と理解を持つことが重要です。そして、誰かが一人で困っているときはみんなが  
手を差し伸べる。そういった社会を目指して、まずは知ることから始めてみませんか。

## 認知症の人と家族のつどい

- とき 7月23日（日）、午後1時半～3時半
  - ところ 弘前市社会福祉センター（宮園2丁目）2階
  - 内容 認知症、介護についての話し合い
  - 参加料 無料
- ※事前の申し込みは不要。
- 問い合わせ先 認知症の人と家族の会青森県支部（弘  
前地域世話人・中畑さん、☎44・4959〈午後6時以降〉）

## 認知症サポーター養成講座

- 認知症サポーターとは何か特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症  
の人や家族を見守る応援者です。
- 講座内容 認知症の基礎知識、治療や予防について
  - 受講料 無料
  - 問い合わせ・申込先 開催予定日の2カ月前までに、介護福  
祉課係（☎40・7072）または近くの地域包括支援センターへ。

## 地域包括支援センター

認知症に関することや介護に関することなど、気軽にご  
相談ください。

- 第一地域包括支援センター（野田1丁目）
- 第二地域包括支援センター（藤野2丁目）
- 第三地域包括支援センター（豊原1丁目）
- 東部地域包括支援センター（福村字早稲田）
- 西部地域包括支援センター（賀田2丁目）

- 南部地域包括支援センター（小沢字山崎）
  - 北部地域包括支援センター（高杉字山下）
- 【利用時間など】
- 利用時間 月～土曜日の午前9時～午後6時
  - 休業日 日曜日、祝日、12月29日～1月3日
  - 利用料 無料
  - 問い合わせ先 介護福祉課（☎40・7072）