

認知症と診断された 私たちからあなたへの メッセージ

先輩からのメッセージ ①

Q 診断を受けるまで、どんな気持ちでしたか？

A 職場の人に言われて、病院に受診しました。最近変だと言われて、ちょっと気分が悪くなったけど、自分はアルツハイマーじゃない。アルツハイマーになるもんかって思って。

Q 忘れることに対して、何か気を付けていることはありますか？

A メモ用紙をいつも活用しています。また、ヘルパー同士の連絡帳に、冷蔵庫に入ってるものやいつ作った料理かっていうのを書いてもらいます。次のヘルパーさんには、その連絡帳からまず見てもらっています。飲み忘れを注意するためのお薬カレンダーに薬を入れています。

先輩からのメッセージ ②

Q 診断を受けるまで、どんな気持ちでしたか？

A 仕事中、お客さんとうまく話ができなくなってきて。言っていることはわかるんだけど、それに対する対処がうまくできなくなって。何だかショックで、認知症ってはっきりしたくて、病院に行きました。

Q 診断されたときはどんな気持ちでしたか？

A ショックで何も考えられなくなって、認知症のことは、もう考えたくなくなったんですよ。信じられないというか、それを受け入れる気持ちになれなかったっていうのが、結構長かったですね。4年ぐらいかかったですかね。

Q 診断されたときはどんな気持ちでしたか？

A すごくショックでした。自分の将来像の中に、認知症になることは想定していませんでした。一時期は死にたいくらい辛い気持ちでしたが、周りの人が話を聞いてくれて、とても救われました。

Q わたしたちから、あなたへ伝えたいこと

A やっぱ、周りの理解っていうのは、すごく重要になって思います。本当に。それで、死にたいっていうところから、なんとか頑張ってみようっていう風にはなるので。今思うことは、認知症になってもそんなに大変ではないですよっていうこと。大変だけど、周りの理解と、協力があれば、意外と大丈夫。

Q 日常生活の中で、何か工夫していることはありますか？

A 1番問題は食事を作る時なんです。何を作ったかがもうすっかり抜けてるんですよ。それで、その日に作ったものも、次の日とかその後になると、一体何作ったのかなっていうのが思い出せない。もう全部。今は、作る度に小さいノートに何を作ったか書いてます。

Q わたしたちから、あなたへ伝えたいこと

A あんまり落ち込みすぎないことです。落ち込んでも手立てはあります。私は、少しでも、穏やかに、ちょっとでも笑って過ごせるようにと思ってます。

どこに受診する？

まずはかかりつけ医

受診・診断・治療に関する相談については、まずはかかりつけ医に相談してください。必要に応じて、かかりつけ医が認知症の専門医療機関等と連携し、対応します。

認知症の専門医療機関

- 足助病院
- トヨタ記念病院（認知症疾患医療センター）
- 豊田厚生病院
- 豊田地域医療センター

相談したい！

高齢者の総合相談窓口 で相談したい！

地域包括支援センター

介護・福祉・保険・医療など様々な相談を受ける高齢者の総合相談窓口です。中学校区ごとに担当が異なります。

連絡先は二次元コードをご確認ください。



認知症の症状や対応方法への 具体的な助言が欲しい！

認知症伴走型支援拠点 オレンジほっとテラス

認知症介護のプロが、具体的な対応や介護方法に特化して対応する相談窓口です。

連絡先は二次元コードをご確認ください。



若年性認知症（65歳未満で認知症を発症した方）で相談したい！

愛知県若年性認知症総合支援センター

「若年性認知症支援コーディネーター」がその人のニーズにあった支援を行うため、ご本人やご家族と社会保障制度や支援機関をつなぎます。

相談専用電話：0562-45-6207

相談日時：月～土曜日 10時～15時（※祝日・年末年始を除く）



認知症？ わたしのためのこれからガイド

新たに「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」ができました。これは、認知症になっても、自分らしく、希望を持って暮らせる社会の実現を目指すためのものです。

その中で、「新しい認知症観」が大切って言われているけど、「新しい認知症観」ってなに？

例えば

古い認知症観
認知症になったら、困ることばかりが増えるのでしょうか？

このパンフレットは、そのためのヒントが込められています。ぜひ、ページを開いてみてください。

新しい認知症観

困ることはあるかもしれませんが、様々な工夫や周りの人の支援により、認知症になっても、自分らしい暮らしを続けることができます。

たとえば…新しいことにチャレンジ
いろんな人と知り合える
お出かけできる

認知症って？

認知症ってなに？
認知症ともの忘れってどう違うの？

加齢によるもの忘れは体験の一部を忘れてしまうよ。一方で、認知症によるもの忘れは体験全体が抜け落ちてしまうんだ。



認知症の症状は2つあるよ！

行動・心理症状 (BPSD)

- ・妄想
- ・幻覚
- ・攻撃的な言動
- ・道に迷う
- ・無気力
- など

認知症の症状 (中核症状)

- ・記憶障がい
- ・見当識障がい
- ・実行機能障がい
- ・理解・判断力の障がい

本人の性格・素質
生活環境やケア
などが影響

※すべての人に起こるわけではありません。

認知症に関する お薬のQ&A

Q 認知症にはどんな薬を使いますか？

A 飲み薬や貼り薬、点滴注射の薬があり、認知症のタイプや進行度、薬の飲み合わせ、あるいは副作用などを総合的に判断して使い分け、必要に応じて併用します。

Q 薬はどのくらい効きますか？

A 認知症のタイプによりますが、現時点では、いずれの薬も認知症を完治して元通りにさせることはできません。ただし使用することによって、進行を遅らせることが期待できます。

Q 副作用はありますか？

A 頻度が高い副作用として、吐き気、下痢などの消化器症状や、眠気、めまい、便秘、頭痛などが生じることがあります。薬によって副作用の頻度が異なるため、薬を中止・変更したり、用量を調節することがあります。

Q それぞれの薬の特徴を教えてください！

A 以下の3種類に分類されます。

- ①脳の神経伝達物質が減るのを抑える薬
- ②脳の神経細胞の傷害を抑える薬
- ③認知症の原因の1つと考えられている物質を取り除く薬

それぞれ特徴が異なりますので、詳しくは医師・薬剤師までご相談ください。

豊田加茂薬剤師会 執筆

身体を 動かしたい

働きたい

運動
したい

A とよた多世代参加支援
プロジェクト

B シルバー人材センター

C 元気アップ教室
自主活動グループ

D 認知症サポーター養成講座
ステップアップ講座

E 交流館で行われる活動
(自主グループ)

F とよた市民福祉大学

G 地域ふれあいサロン

H 集いの場

I 認知症カフェ

J 認知症本人ミーティング
若年性認知症本人・家族会

頭を 動かしたい

脳トレ

知りたい
学びたい

人と 交流したい

誰でも

高齢者の
集まり

同じ病気の
人と

他にも、様々なサービスがあります。
もっと知りたい方は、
「認知症ケアパス」
とよた認知症あんしんガイド
をご覧ください。

認知症の進行を緩やかにするために

日々の生活習慣が進行に大きな影響を与えることがわかっており、生活改善と生活習慣病の予防により、ある程度の予防が可能であると言われています。

健康的な生活習慣がカギ！

興味のあるものから
始めてみましょう



身体を動かす



頭を動かす



人と交流



バランスの
取れた食事

お問い合わせ先

A とよた多世代参加支援
プロジェクト

生活の中にある、「小さな困りごと」を一歩ずつ解決していけるように、「しる」・「つながる」「はたらく」という3つのキーワードを掲げて取り組みを行っています。

連絡先：とよた多世代参加支援
プロジェクト事務局
電話番号：080-3526-4080

C 元気アップ教室
自主活動グループ

地域の身近な場所で介護予防を目的としたストレッチ、筋力アップ体操等を行います。

連絡先：健康づくり応援課
電話番号：0565-34-6627

E 交流館で行われる活動
(自主グループ)

交流館：イベント、図書貸出、グループ活動（スポーツ系・文科系・ボランティア等）の支援等を行っています。

連絡先：各交流館へお問合せください。

F とよた市民福祉大学

地域における福祉活動の基本を学ぶ「福祉入門コース」と高齢者や障がい者の理解、介護の基礎を学ぶ「家庭介護コース」を開講しています。

G 地域ふれあいサロン

子どもから高齢者までいきいきと暮らせるように、近隣住民の「ふれあい」の場です。ぬくもりの感じられる地域づくりを応援しています。

連絡先：社会福祉協議会 共生推進課
電話番号：0565-31-1294

B シルバー人材センター

家庭、企業、公共団体等から仕事を請け負い、働きながら社会参加を促進し、生きがいづくりを図っています。

連絡先：シルバー人材センター
電話番号：0565-31-1007

D 認知症サポーター養成講座
ステップアップ講座

認知症の正しい知識を持ち、認知症の方や家族を温かく見守る応援者（認知症サポーター）を養成する講座です。理解を深めるステップアップ講座もあります。

H 集いの場マップ

様々な「集いの場」をマップでご紹介しています。興味のある集いの場を見つけてみてください。

I 認知症カフェ

認知症の人・その家族・地域の人・専門職など誰でも参加でき、楽しく過ごしながら仲間づくりや情報交換ができる交流の場です。

J 認知症本人ミーティング

認知症と診断された方や、認知症かもしれない方同士が集まって、自らの体験希望を自由に語り合っていたいただく場所です。

J 若年性認知症本人・家族会

65歳未満で認知症を発症した人とその家族が集まり、月に1回交流会を開いています。

連絡先：高齢福祉課
電話番号：0565-34-6984