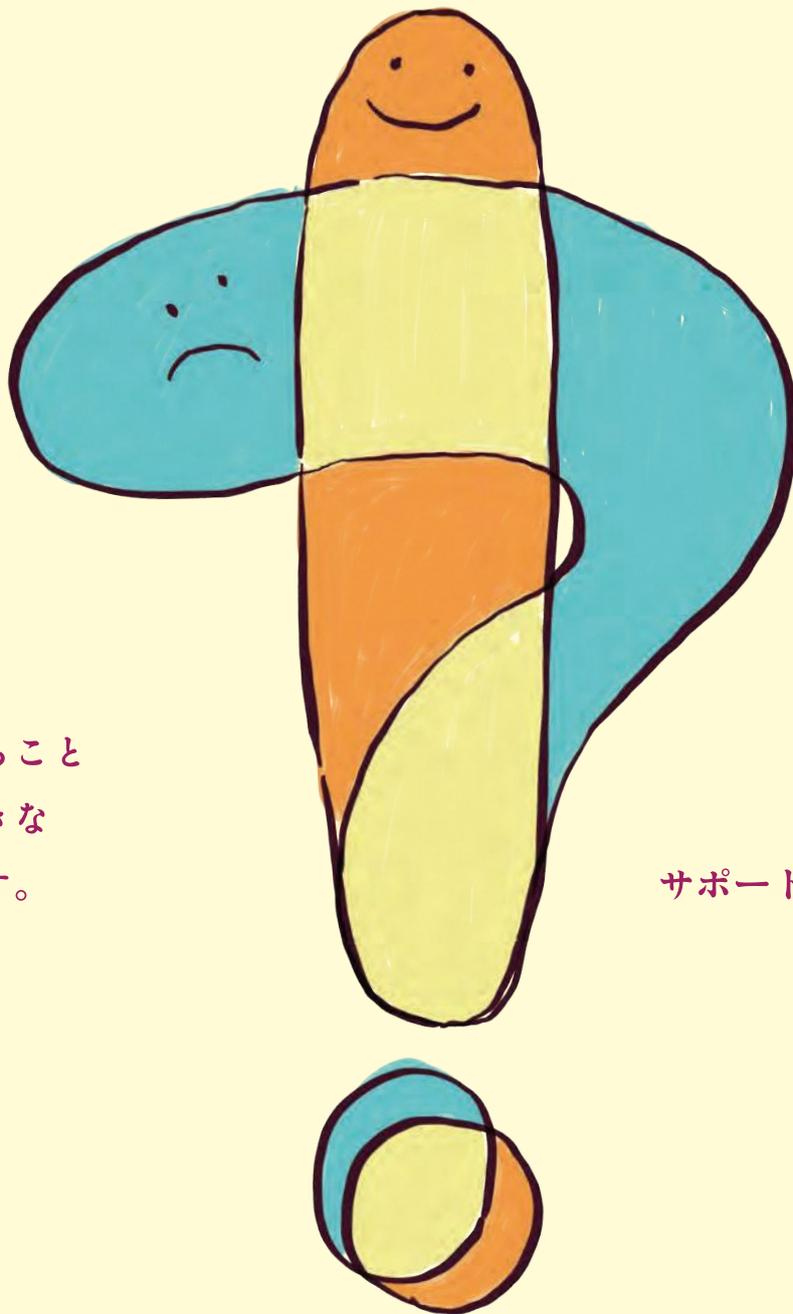


いわき市

# 認知症あんしんガイド



まずは知ること  
それが大きな  
第一歩です。

いわき市内の  
取り組みや  
サポートなどを紹介。

# もくじ

## あなたへ

違和感をおぼえているあなたへ .....	1
老いることは、あなたの一部です .....	2
認知症を誤解していませんか？ .....	3
目に見えない病気、だからこそ .....	4
早く相談することは、あなたの可能性を広げます .....	6
決してひとりで立ち向かおうとしないでください .....	8
相談にお金はかかりません .....	10
ひとりで歩む人生から、支えと共に歩む人生へ .....	11

## ご家族へ

認知症の種類と症状の特徴 .....	12
認知症の症状は、脳と心から起こります .....	13
専門医インタビュー① 早期の受診が有効です .....	14
専門医インタビュー② 認知症の方との接し方 .....	16

## 様々なサポート

社会のサポート・取り組みなど .....	18
相談 .....	20
介護 .....	21
医療 .....	22
地域 .....	24
その他 .....	27

# 違和感をおぼえているあなたへ

なんか、いつもとちがう。

あれ、ちょっと変だな。

普段どおりの生活をしているなかで、

なんとなく、そんな違和感をおぼえることがあります。

インターネットで調べてみても、雑誌を読んでも、

正しい答えには、おそらく出会えないはずです。

なぜなら、その感覚をおぼえているのは、あなた自身だからです。

違和感があっても、大丈夫。安心してください。

家族に言えなかったとしても、専門家に話をしてみてください。

きっとヒントが見つかるはずです。

この冊子には、あなたがおぼえている違和感に対処するための  
さまざまな情報が書かれています。

そして、どこの誰に、どのように話せばいいのか、

どこに行って相談すればいいのか、その実例が書かれています。

もし、何か気になる項目があったら、

どのページからでも構いません。

ぜひ読んでみてください。

# 老いることは、あなたの一部です

“老齢化は、年金者になったときからはじまるのではなく、  
私たちが生まれたときからはじまるのです。

老齢化は人生を通じて進むものです。”（イヴァール・ロー＝ヨハンソン：  
スウェーデンの作家）

認知症という病気も、診断されたときからはじまるわけではありません。

あなたが病院に行くのは、認知症を診断するためではありません。

自分らしく生きるためのヒントを見つけるためです。

あなたの人生を、自然に歩むことが大切です。



## 認知症を誤解していませんか？

老いがわたしたちの人生の一部であるように、

認知症もまた、わたしたちの人生の一部です。

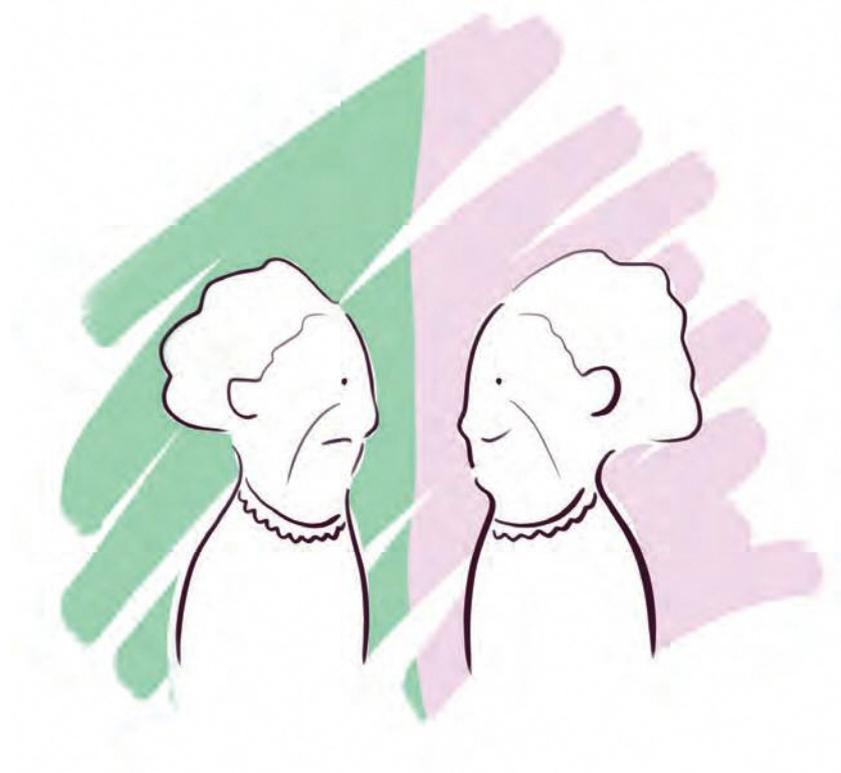
認知症になっても、人生を自分らしく生きている人はたくさんいます。

仮にあなたが認知症だと診断されたとしても、その日から何もできなくなるわけではありません。

あなたの生活にとって重要な能力は、認知症が相当進行するまでは残ります。

認知症という病気は、わたしたちの人生の一部です。

すべては、あなたの人生の連続の中にあります。



# 目に見えない病気、だからこそ

認知症は、目に見えない病気です。

神経内科や老年科がある病院ならどこでもいい、というわけではありません。

専門の医師に診てもらい必要があります。

認知症に詳しい医師は、いわき市各地にある「地域包括支援センター」に行くと詳しくわかります。

だからまずは、「地域包括支援センター」を訪ねてみてください。

そこで、あなたの感じる違和感について話をしてみましょう。

すると、専門の病院を紹介してくれたり、役立つ冊子をもらえたり、

さまざまな悩みを聞いてくれたり、地域包括支援センターのスタッフや行政の職員が、あなたの支えになってくれるはずです。

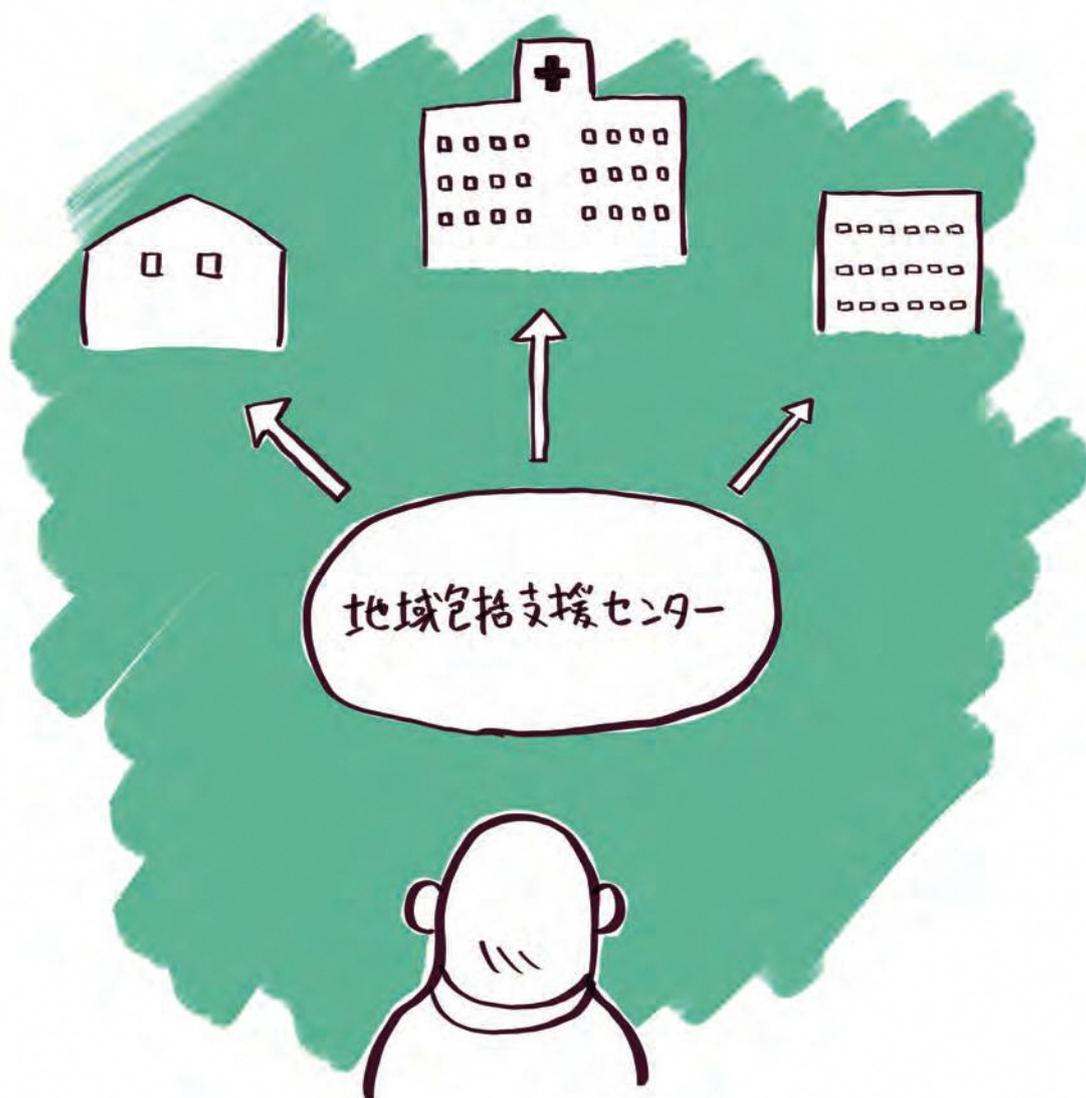
あなたには、あなたの人生をどのように生きていくかを選択する権利があります。

どのような病になっても、大きなケガをしてしまっても、

自分らしく生きていく。

だからまずは、自分にどのような選択肢があるのかを知るために、

いわき市内の「地域包括支援センター」に相談してみてください。



# 早く相談することは、 あなたの可能性を広げます

早く専門家に相談することで、あなたはあなたの人生を自分で選択することができます。自分に、どのような選択肢があるのかを知ることができます。そして、さまざまな準備をすることができます。

早く相談すると、理解ある人に早く出会うことができます。

早く相談すると、ほかの病気が見つかるかもしれません。その病気を治療することで、あなたの違和感や不安が解消することもあります。

認知症はすぐに進行する病気ではありません。

早く相談すると、あなたの人生をよりよく、より健康に暮らすヒントを得ることができます。

また、早く相談すると、家族や友人、周囲の人たちも、あなたを支えるための方法を学び、準備をすることができます。

そして何より、早く相談すると、あなたらしく過ごす「時間」が得られます。

早く相談し、早く支えを手にするすることで、選択肢が増え、あなたが前向きに人生を歩む可能性が広がるのです。



# 決してひとりで 立ち向かおうとしないでください

あなたには、あなたを理解してくれる仲間がいます。

あなたの悩みや、苦しみに寄り添い、

手を差し伸べてくれる人たち、支援団体があります。

たとえば、同じような悩みを持つ人たちの集い。家族の集まり。

地域の人たちや専門職の人たちが交流し、互いに言葉をかわす場。

民間の担い手によるものもあれば、自治体が主催するものもあります。

認知症は、だれにとっても初めての経験です。

初めてのことから、混乱したり、悩んでしまったり、

答えの出ない疑問が生まれてしまうかもしれません。

けれど、あなたには先輩がいます。

あなたのそばには、詳しい知識を持った専門医や専門家、

支援者たちがいます。

どんな小さな悩みでも、どんなささいな違和感でも構いません。

あなたの思いを話してみませんか？

決してひとりで立ち向かおうとしないでください。

だれかの手を、だれかの知恵を、制度やサービスの力を頼ってください。

あなたの力になってくれる人は、あなたのそばにいます。

※制度やサービスの詳細は 18P～27P をご覧ください。



# 相談にお金はかかりません

地域包括支援センターは、ご高齢の方、障がいのある方、さまざまな困難のある人たちを支える機関です。

いわき市にお住まいの人なら、どなたでも無料で相談を受けつけています。

ですが、どれほど優秀なスタッフがいたとしても、あなたが相談をしてくれないと、あなたが困っていること、あなたが悩んでいることが伝わりません。

窓口まで行く余裕がなかったら、電話でももちろんかまいません。

ぜひ相談してみてください。

専門の病院やクリニックへの相談は診察料がかかります。まずはかかりつけのお医者さんに相談してみてください。かかりつけ医がいなくても大丈夫。

各地の地域包括支援センターで相談を受けつけています。



## ひとりで歩む人生から、 支えと共に歩む人生へ

これまで続けてきた仕事はどうするんだろう。自分らしい人生なんて、本当にあるの？ 今はまだ、そんな心配が強いかもしれません。

ひとりでは難しくても、家族や友人、地域の人たちや職場の仲間、専門職や医師の支えで、自分らしい人生を歩むことができます。

職場復帰した人や、サークル活動、趣味の活動を元気に続けている人もたくさんいます。

たったひとりで歩む人生ではなく、だれかとともに歩む人生がはじまる。

そう考えてみましょう。前はチャレンジできなかったこと、

前とはちがう楽しみが生まれるかもしれません。

