物忘れが気になる人へのメッセージ

～忘れることも私の個性～



はじめに

超高齢社会において、認知症は誰もがなりうるものであり、家族や身近な人が認知症になることなども含め、多くの人にとって身近なものとなっています。

市川市では、令和3年度より専任の認知症地域支援推進員の配置を進めており、推進員の活動の中で多くの認知症の方やその家族などからお話を伺う機会をいただきました。

このたび、仲間と話そう(認知症本人ミーティング)で出会った方々の声をリーフレットとしてまとめることができました。

ご覧いただき、認知症当事者の気持ちにふれていただけると幸いです。

認知症地域支援推進員とは？

認知症の方やその家族が安心して暮らせるまちづくりを地域の方と協力しながら進める専門職です。

認知症の方への支援と ともに、認知症への理解や支え合いを広める取り組みをしています。

仲間と話そう～本人ミーティング～とは？

・当事者が自身の言葉で自分の思いや体験を伝え、参加者同士で共感ができる場所です。

・当事者の思いや希望を発信する事で、認知症サポーターやボランティアができる支援の輪を広げていきます。

・認知症観を変えて認知症への理解を促進し、早期相談・早期発見を進めます。



受診のきっかけ



Aさん

父が認知症だったんですね。
で、おじいちゃんもぼけてたんです。
だから私も来るかなぁと思っていましたら、突然文化会館から帰ってくる途中、どういうわけだか道を間違ってまっすぐな道なのに間違えちゃって。

Bさん

私はある日突然、えっと、ちょっと前にあの、
書いたところが消えているんですね。
それでちょっとおかしいなと思って病院へ行ったら
病気だろうということで。





Cさん

自分ではあまりその認知症だとは全然思っていなかった。
思い出そうとしても思い出せないと、
そういうのがずっとまぁ続いてましてね。
人から、いやーちょっとおかしいんじゃないのと言われまして。

Dさん

ここのところ1年、2年というのはちょっと物忘れとか、
うんそれから、まぁやっぱり物忘れが一番多いですね。



診断を受けた時の気持ち



Bさん

病気だろうなということで、これは、うーん・・・それで、こういうことになりましたんで。自分でまだなにがなんだかわからないもので、少しでもわかるようになりたいなと思います。

Cさん

（認知症の）始まりだからと言われてから、
がくっとこの私自身がショックを受けたのと同時に
症状がぐっとこう重くなってきた感じがするんですね。





Eさん

いい言い方をしてくれましたね、認知症寸前ですって。
そこで知れば遅らすことは出来るわけですね。
全く無瑕疵*(むかし)の人ってのはありえないから、
これは年と共に衰えることは確かだから。
これは認識しないと、今の自分を。
きっかけはそういう、やっぱりかかりつけ医。

Dさん

（「ちょっとショックでした？」）やっぱりね。でもなんかおかしいなと思っていたんだよね。だから、あーそうかっていうかね。



*無瑕疵(むかし)　無傷・欠点のない

今のわたしの感覚

Eさん
認知できる瞬間的な反応がね、できない。
だからゆっくり考えて落ち着いたらできるんですよ。





Cさん
最近記憶装置がですね、ちょっとねじが緩んでいるというか、
外れているか、ひどい時は外れているかもしれません。
ロボットがねじが緩むじゃないですか、
そういうときもあるんじゃないかなぁと。

Dさん
何かこう脳っていうか、こう固まってくるのかぁ、
そんな感じというか。
毎年ちょっとそれがひどくなってきている。
何か塊が大きくなってきているのか…わからない。





Cさん
会話がですね、少し弾んできたら、今度いっぺんに
3つくらいパパパってこう普通言うじゃないですか。
そうすると続けてやられると2つ目くらいからもう残って
ないんですよね。
あとは頭の中でパニックに近いような状態になるんですね。

周りの人にどう伝える？



Dさん
突っ張ってもしょうがないから、やっぱり自分で一番わかるので。
そろそろぼけてきたよって言った方が気が楽ですよね。

Aさん
楽ですよ。私は認知症なんだからって。楽なんです、その方が。





Cさん
言ってしまったら今後いろんなものが普通に会話できなくなる、こう恐怖なんですね。
伝えたいんだけど、「あの人はもう認知症だからダメなんだな」と断ち切られたら。
言おう、言うまい、言おう、言うまいとのジレンマがずっとあるんです。

Fさん
仲間には「私はちょっともう認知症の取っ掛かりになっているからね、迷惑かけるけどよろしくね」とはっきり言っちゃいました。もう物忘れは仕方がないんだって。
それは恥ずかしいとかじゃなくて、「自分は物忘れが激しい、ごめんね、許してね、助けてね」とそういう雰囲気を作っていく事が大事だと思っています。



Eさん
認知症という言葉が悪いんだよ。違うんだよ。
昔みたいにボケでいいんですよ。
年を取ったらボケていくんだから。いい意味でのボケですよ。





Aさん
ボケって言われる方が絶対嫌です（笑い）。

Eさん
認知症と言われたらきつい。
僕ならですよ。僕にとってはすごい冷たい。





Aさん
私、優等生で育っているから、ボケとか馬鹿とか
言われた事ないから。
ボケなんて言われたら傷ついちゃう。（笑い）

Dさん
認知症っていうと重い病気みたいな感じで、
「ボケちゃったよー」くらいがいいんじゃないかなと、
素直に言えるじゃないかと。



認知症と共にポジティブに生きる



Aさん
認知症になって思ったんですけど、やっぱり何か自分が
夢中になれる事、好きな事が一つでもあると、随分救われると
思うんです。私も十何年シャンソンやっているんです。
それこそ一人でマイク持ってドレス着て。本当に別人になった
ような感じで、歌えるじゃないですか。
それってすごく楽しいと思う。

Dさん
（脳が）そういう歌う時には活発になる。





Aさん
だからどんな長いセリフでもね、ちゃんと覚えていられるんです。

Dさん
私もね、ずっと革細工やっていたんです。それが仕事で。
今も続けてやっているんで、それをやっている時は
結構（脳が）回るんです。



Bさん
月に2・3度行きます。歌舞伎です。昔は映画ですけど。
趣味と言えば趣味です。それで少し気持ちが楽になります。



Aさん
やっぱり楽しい事があるという事はいいですね。
最近思うのですが、友達とメールのやり取りより、顔を
合わせてお喋りをする方がずっと心が温かくなるんです。
不思議だなぁと思います。





Fさん
仲間の中でも物忘れが進んでいる人とかそうでない人も
います。70歳から80歳なのでもう仕方がないんだって。
皆で助け合おうよって感じです。
補ってあげるって感じでいいんじゃないかな。

Aさん
迷子になった時に認知症になってしまった。と話したら、
迷子になったら連れて帰ってあげるから大丈夫って
周りの人に言われて、誰かに助けられるっていう安心感
みたいなのがどこかにあってほっとした。





推進員

人生100年時代と言われる現代。
認知症だろうがそうでなくても、趣味や楽しみを持つ事は
人生の彩りや豊かさへと導いてくれる。
他者がいる事で自分の人生を楽しむ事ができる。
そんな事を教えて頂いた思いです。

認知症地域支援推進員を中心とした市川市の認知症に関する取り組み

認知症カフェ

認知症の方や認知症の疑いのある方とその家族、地域の方、専門職など誰もが気軽に参加でき、和やかにおしゃべりや情報交換などの交流をする場です。



本人ミーティング「仲間と話そう」

これまでの体験や、毎日の生活で嬉しいこと工夫していることなど、物忘れに関するあれこれを一緒に話し合いませんか。

物忘れがあって気になっている方、不安を感じている方の参加もお待ちしています。

認知症の人にやさしいお店・事業所

認知症の方にやさしい取り組みを行っている店舗・事業所を「市川市認知症の人にやさしいお店・事業所」として認定し、認定書および認定ステッカーを交付しています。





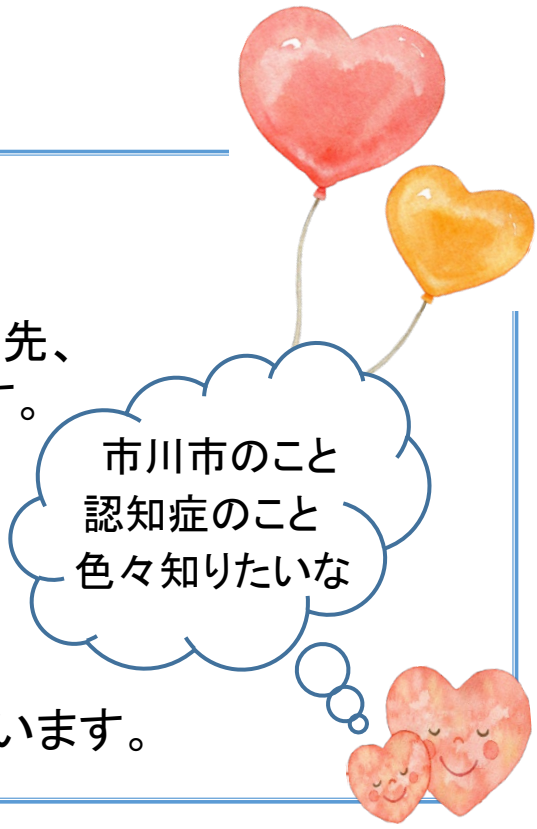
認知症に関するご案内

認知症に関する基礎知識や相談先、
市の取り組み等を掲載しています。

友だち追加

市川市公式LINEアカウント

市川市から認知症関連も含め、
最新＆お役立ち情報が発信しています。



この冊子に関するお問合せは、お近くの認知症地域支援推進員へ

高齢者サポートセンター国府台
☎047-373-6539

高齢者サポートセンター真間
☎047-322-8811

高齢者サポートセンター国分
☎047-318-5565

高齢者サポートセンター菅野・須和田
☎047-326-7737

高齢者サポートセンター曽谷
☎047-371-6161

高齢者サポートセンター八幡
☎047-376-3200

高齢者サポートセンター大柏
☎047-338-6595

高齢者サポートセンター市川東部
☎047-334-0070

高齢者サポートセンター宮久保・下貝塚
☎047-373-0763

高齢者サポートセンター信篤・二俣
☎047-327-3366

高齢者サポートセンター市川第一
☎047-700-5139

高齢者サポートセンター行徳
☎047-312-6070

高齢者サポートセンター市川第二
☎047-320-3105

高齢者サポートセンター南行徳第一
☎047-359-6660

高齢者サポートセンター真間
☎047-322-8811

高齢者サポートセンター南行徳第二
☎047-712-8022





市川市福祉部地域包括支援課
認知症地域支援推進員

令和5年3月発行
令和8年9月改訂

（転載・複製禁止）