



市報こだいら電子書籍版
(カタログポケット)
市報こだいらが10か国語で
読めて聞けます



やさしい日本語
小平市ホームページは、
やさしい日本語(にほんご)
でよめます



11月18日(月)～22日(金) こだいら認知症週間

認知症当事者の声を生かした

地域づくり



認知症になっても希望をもって、笑顔で暮らせる地域をつくるため、当事者の声を聴くことが大切です。認知症について理解を深め、できることから始めませんか。
岡高齢者支援課 ☎042(346)9539

当事者が支援者と一緒に「希望をかなえるヘルプカード」を書いている様子

認知症は誰でもかかりうる病気です

認知症とは、さまざまな原因によって脳の働きが悪くなることで、記憶力や判断力が低下し、生活のしづらさが現れる状態のことです。一般的には高齢者に多い病気ですが、65歳未満で発症する場合もあり、「若年性認知症」と呼ばれています。市では、認知症になっても当事者や家族が安心して生活できる地域づくりを目指して、さまざまな取り組みをしています。

認知症サポーター養成講座

認知症に関する基礎的な講座です。認知症の方とその家族を温かく見守る応援者である認知症サポーターを養成します。サポーターの証として、オレンジリングや認知症サポーターカードがあります。



オレンジカフェ

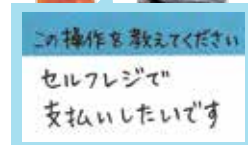
認知症の方や家族、地域住民の方が集う場所です。会話やレクリエーションを楽しみます。認知症について関心がある方や地域の方も参加できます。ほかにも、認知症当事者の方たちが集まる本人交流会などがあります。



知っていますか /

希望をかなえるヘルプカード

自分の望み(やりたいこと・続けたいことなど)や、周囲にちょっとお願いしたいことをあらかじめ書いておき、必要な時に出して使うカードです。外出や買い物などを安心・安全・スムーズに続けていくために、役立ちます。また、周りの人も手助けしやすくなります。ヘルプカードは、問合せ先(健康福祉事務センター1階)にあるほか、小平市HP(ID115768)からダウンロードもできます。



当事者の方にインタビュー

外に出て、人と関わり、前向きに自分らしく

20代から機械系の営業をしていましたが、家の鍵を閉めたのか忘れて何度も確認することなどが増え、仕事のミスが重なり退職しました。周囲からの勧めで病院を受診しました。若年性認知症と診断されたときは、「やっぱりな」と思いました。認知症について勉強するために図書館へ通うなど、「認知症に負けたくない」という気持ちで行動しています。また、支援者に誘われて、ぴあ・オレンジ(若年性認知症の方の集いの場)に参加したり、趣味の活動を楽しんだりしています。現在は、支援者からの紹介で、クリーンスタッフとして働いており、業務の順番を決めることで、混乱しないようにしています。認知症と診断されたら、不安を感じる方も多いと思いますが、認知症になってもできることはたくさんあります。認知症の方は、外に出て、やれること・できることを広げませんか。



藤島岳彦さん

オレンジカフェなどで、当事者の思いや希望を聴きました



社会の役に立ちたい

おいしい物を食べたい、
食べに行きたい

質問のたびに嫌がらず
に教えてほしい

人と話したい、いつ
でも集まれる場所が
あるといい

自分でやることも
あるので、先にやら
ず見守ってほしい

認知症当事者の方は、さまざまな思いや希望を持っています。支援者は、オレンジカフェや本人交流会で聴いた、当事者の方の思いや希望を実現できるように取り組んでいます。例えば、たまには違う公園を散歩したいという声から、みんなで植物園へ出かけたりしました。皆さんも、周りの認知症の方の声を聴いてみませんか。

皆さんも、できることから始めましょう



認知症かな、と思う方が困っていたら、やさしく声を掛ける

オレンジカフェや認知症サポーター養成講座などに参加する

こだいら認知症ガイドブックで、認知症について正しく理解する

※こだいら認知症ガイドブックは、問合せ先などにあるほか、小平市HP(ID60105)からダウンロードもできます。

ほかにも、認知症に関するさまざまなイベントがあります。詳しくは、4面をご覧ください。