

# いまのわたしで 生きていく

## 認知症ケアパス別冊



いままでと状況は変わってしまったけれど、

『わたし』であることに変わりはない。

いまの『わたし』が地域で暮らしていることを伝えたい。

この冊子は、認知症の本人・家族と共に作りました。

千代田区 認知症ケアパス別冊 いまのわたしで生きていく

編集・発行 千代田区保健福祉部 在宅支援課  
発行年 令和5年11月 第3版（一部改訂）  
監修 地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所  
問合せ 千代田区保健福祉部 在宅支援課 ☎03-6265-6485



M/S

これまで"も、  
これからも、  
自分らしく。

2025年、65歳以上高齢者の5人に1人に  
あたる、約700万人が認知症になると言わ  
れています。認知症は、いまや身近なもの  
であり、わたしたちの人生の一部です。だ  
からこそ、あなた自身の人生を、あなたら  
しく歩むことが大切です。

あなたは、これからの人生をどのように  
生きていきたいですか？

認知症になっても、すぐに何もできなく  
なるわけではありません。少しの工夫と周  
囲の助けを借り、生活に必要な活動をして、  
進行を遅らせることもできます。

きちんと向き合うことで、同じような悩  
みを持つ仲間を見つけることができるかも  
しれません。

今回、千代田区は「認知症にやさしいま  
ち千代田」を目指して、認知症の本人や家  
族、支援者の声をまとめ、認知症ケアパ  
ス別冊『いまのわたしで生きていく』を作成  
しました。

認知症になっても、いまの自分を受け入  
れ、自分らしく生きる。

この冊子が、皆さまの人生のヒントにな  
ることを願っています。

認知症サポーターの  
(千代田区)ロバ隊長  
認知症を支えるまちづくりに向けて、  
認知症サポーターキャラバンの先  
頭を、千代田区のロバ隊長たちが  
ゆっくり着実に歩いています。

コロナ禍なので  
マスクしています!



MS

認知症と生きるわたし

認知症になっても、  
自分は自分。



宇宙

佐藤雅彦さん

本人へ

自分が認知症ではないかと不安を感じている人。診断を受けて、この先どうしたらいいか光が見えない人。不便や不自由が増えてストレスでいっぱいの人。

今、たくさんの本人がこのときを過ごしていると思います。

認知症になっても、楽しみや張り合いのある暮らしを送ることができます。できないことが多くなっても自分は自分です。一人で頑張ろうとせず、同じ病気を持ちながら暮らしている仲間とつながり合いましょう。そして、勇気を持って、自分が感じていること、思っていることを、周りの人に伝えていきましょう。認知症になっても人生を諦めないで。私も諦めません。

すべての人へ

認知症の人を、自分たちとは違う人間だと考えるのではなく、ともに歩む仲間だと考えてください。認知症の人は、何も分からない人ではなく、劣っている人でもなく、かわいそうな人でもありません。

認知症の人は、何をすることも時間がかかったり、よく失敗したりしますが、どうか温かく見守ってください。認知症になったらできなくなることも多いですが、できることもたくさんあります。本人は、自分でやりたいことや、自分でできる仕事、ボランティアなど、社会に貢献できる社会の一員です。同じ仲間として受け入れてもらいたいです。

すべての認知症の方が、これからもっと前向きに、希望を持って人生を送ることができるように、皆さんと一緒に考えたいと思っています。

認知症の人は  
ともに歩む仲間です。



花

さとう まさひこさん

昭和29(1954)年生まれ。51歳のとき、アルツハイマー型認知症と診断される。趣味は、57歳で出会った臨床美術のほか、写真、山の幸染めなど。大切にしている言葉は「自分の能力を信じて、やりたいことを諦めない」



清流



認知症本人ミーティング「<sup>み</sup>お桜の会」

# ありのままの自分で 安心して過ごせる場所。

「認知症になってもいきいきと暮らし続けられるまち」を目指し、認知症と診断された本人や、もの忘れでお悩みの方が、心配ごとや悩みごと、日ごろの思いを語り合う場。ありのままの自分で安心して過ごせる居場所です。



「私、何も分からなくて、いろいろしゃべることができないんですけど、皆さんに会えるのと、しゃべれるのが楽しみで来ています。毎月楽しみで、お知らせを待っています」(本人)



「本人がすごく楽しみにしている。手帳につけて待っている」(家族)

「コロナのことがあってずっと家に居た。月に1回だけみんなと会って話せるのが嬉しい」(本人)

「気軽に楽しい集い、感謝です。ありがとうございます」(本人)

## 実桜の会

毎月、公共施設や区内のファミリーレストランで開催しています。卵かけご飯の流儀で盛り上がり、旅行先の情報を共有したり…いつも自由におしゃべりをして、楽しげな笑い声が響きます。



「実桜の会に来て、楽しいと言ってもらえるのがうれしい」(支援者)



「認知症本人だからこそ、『自分が生活の主体だ』という思いを強く持っていらっしやる。専門職の私たちは、実はそういったお気持ちをじかに受け取る機会が少ないので、私たちにとっても新しい風になっている」(支援者)

「楽しかったです。昨日までチラシを見ていたのに、(会があることを)忘れてしまった。皆さんに声をかけてもらって来られた」(本人)

「いろいろ話を聞かせてもらって、楽しい時間を過ごせる。ありがたい。やっぱりこういう会は元気になる。失礼かもしれないが、友達感覚で話せるし聞かせてもらえる。本当にありがとうございます」(家族)



認知症と生きるわたし

いつでも、仲間たちと出会い  
笑顔で話すことが大切です。

岩田裕之さん

私は48歳のとき若年性認知症と診断されました。それが契機で会社を退職し、その約3年後に引越しすることになりました。転院し再度、一からさまざまな検査をして、3か月後に難病指定の「行動異常型前頭側頭型認知症」と診断されました。

それからは、仕事にもつげず、障害年金と生活保護、難病手当で生活しています。

今は、料理をするのが好きなので、ご飯作りのボランティア活動をしています。また、千代田区で毎月1回開催される認知症の本人とのミーティング「実桜の会（みおのかい）」に、当事者として第1回から参加しています。

認知症は、ほかの人からは、なかなか分



からない病気です。同じ病名の認知症の方でも、薬の処方や症状など、困りごとも同様に一人ひとり違います。また、認知症と診断される前に自覚症状がある方もいれば、ない方もいます。

人によって進行度も違います。偏った食生活や睡眠不足・睡眠障害、運動不足、過



いわた ひろゆきさん  
昭和41(1966)年生まれ。  
48歳のとき、若年性認知症と診断される。趣味は、ボランティアとしても活動している料理作りと、8歳から続けている硬式テニス。とうきょう認知症希望大使に任命される。(2023年9月)

岩田さん  
お手製の料理



実桜の会では  
進行役も  
務めています

度なストレスが原因で、進行が早まったり認知症になる確率が高くなるそうです。

本人の家族やケアをする方は、本人が「何ができなくて、何に困っているか」を知ることがとても重要です。まずは、相手の立場になって考えることもいいと思います。周りの人が見守りながら、本人の好きなことをやらせてあげることで、本人の喜びにもつながります。

また、家族やケアをする方は、不安や苛

立ちなど人には言えない悩みを抱えているのではないのでしょうか。同じように介護経験のある家族やケアをしている方々と、お話しできる場があればいいと思います。自分の気持ちを話したり、ほかの方との意見交換ができる「家族の会」などに参加すると、少し気持ちが楽になるのではないのでしょうか。

本人が家族と生活していくには、薬の処方だけでなく、外に出て仲間や知り合いと出会い、笑顔で話すことが大切です。

そして地域の仲間や社会とつながり、さまざまな福祉や介護サービスを利用しながら暮らすことで、本人も家族もケアをする方々も、負担を軽減することができます。そうすることで、認知症の進行を遅らせたり、現状の症状を維持することができ、本人が本人らしく生活できると思っています。

和食・中華・洋食など  
いろいろ作りますが、煮物や  
大阪風お好み焼きが  
得意です。



家族ができること

# 家族が「元気だ」と 本人も元気でです。

認知症の方のケアは、とくに発病当初、  
家族に大きな負担をかけます。

これまでとは違う言動や行動に、戸惑い、  
現実を受け入れることができない気持ちに  
襲われます。どうして私だけがこんなにつ  
らい思いをしなければならないのか、否定  
や怒りも生まれるでしょう。

その悩みから抜け出すために、今の状態  
を受け入れて向かい合ってみませんか。

認知症は、症状の進行を遅らせたり、緩  
和させることはできますが、完全に治すこ  
とはできません。まずは「治ってほしい」  
と思わず、時間をかけて「いまのままで十  
分」と受け入れていきましょう。

そう考えると、気持ちが楽になります。

一番大事なことは、そばにいる家族が認  
知症のことを理解し、本人が何に困ってい  
るのか知ることです。

また、認知症の方が、自分らしく楽しい  
人生を送り、豊かに感じられる場所や環境  
をつくることも重要です。接し方・言い方・  
支え方が分かれば、本人は自分の居場所で  
楽しく生きることができ、家族の負担も軽  
減され、よりよいケアにつながります。家  
族が元気に過ごしていると、本人も元気に  
なるのです。

しかし、長時間・長期間の介護は疲労が  
たまりやすく、お互い依存的になってしまっ



大切なこと

否定・指摘・議論しない

ありのままを受け入れる

叱らない、怒らない

できることはやってもらう

ひとりぼっちにしない

たり、衝突が増えてしまうこともあります。  
本人の心情に寄り添ったケアを、最後まで  
家族のみでおこなうのは、とても難しいこ  
とです。

そういうときは、介護保険制度などの公  
的サービスや、認知症カフェなどの集いの  
場を積極的に利用しましょう。つまり、介  
護のプロに任せてしまうのです。プロには

プロにしかできないケアが、家族には家族  
にしかできないケアがあります。

周囲に頼ることは、恥ずかしいこと・迷  
惑をかけることではありません。

大変なときは、無理せずリフレッシュし  
てください。認知症の方を支えていくため  
には、家族に自由な時間があり、心に余裕  
が生まれることがもっとも大切です。

プロにはプロの、  
家族には家族のケアがあります。  
ときには頼りましょう。





柴山延子さん

一木愛子さん

増田亜希さん

ともに支え合い、助け合う

なんの道を選ぶかは、  
急いで決めない。

「認知症グループホーム ジロール麹町」に入居されている、一木愛子さん。  
千代田区内の修道会に所属し、小中学校の教師を長年務めていらっしゃいました。  
ある日の一木さんと、施設スタッフの増田さん・柴山さんとの会話ををご紹介します。

**一木さん**：子どもが大好きだったから。オルガンもピアノも運動も体育も、なんでもやりました。

**柴山**：学生さんがジロールにオンライン見学でいらっしゃったとき、一木さんがすごくいい言葉をかけてくださいます。経験が大事だから、頑張ってくださいねって。

**一木さん**：子どもって純粹でしょう。私は動物が好きで、子どもたちともよく気が合いました。鳥とか、動物とか育ててね。子どもたちも体験がないと伝わらないから、いろいろやりました。本当に恵まれていました。子どもを好きになるように神さまが導いてくださったんだなって思うと、嬉しくて、涙がぼろぼろ出ちゃって…。私は生きているあいだ、子どもたちとつながっていくつもりです。

**増田**：グループホームでの人間関係は、いろいろな方がいて大変ではありませんか？

**一木さん**：欠点は誰でも持っているから。そこをつつくんじゃなくて、病気されたとき

とか悩んでいらっしゃるときとか、うれしいときとか…。そういうときに仲間としてね、支えになってあげたいなって思います。

**柴山**：こちら（グループホーム）へ来られても、お変わりなくそういうお気持ちで暮らしていらっしゃるのですね。こちらへいらっしゃるときはどのような風にならう？

**一木さん**：デイサービスの方からお話があって、いろいろ考えて。修道者としてこの年齢になって、いつも少し考えて反省してから決めるんです。わがままになったり自己流にならないことを心がけて、ぎりぎりまで考えて、自分で選びました。

**増田**：後悔はしていませんか？

**一木さん**：後悔はあっても、私も完全な人間じゃないから、足りないこともあるし。それは同じです、あなたと。他の人と同じです。なんの道を選ぶかは、無理しないで、よく聞いて、急いで決めないで、ときを選んで決める。それは昔も今も同じですね。



いちき あいこさん

昭和10(1935)年生まれ。平成28(2016)年ごろ、認知症と診断される。趣味はバラを育てること。好きな言葉は「神は愛なり」。



ともに支え合い、助け合う

「いつも  
一緒にいるよ」  
を伝える。



じゅうねんひとむかし  
“十年一昔”とよく人は言いますが、ふたりで過ごしたこの10年は、  
それまでとまったく違った10年です。

何かおかしいなと思って、検査をして認知症の診断を受け、  
それからは本を読んだり、人に教えてもらったり、  
自分の気持ちの持ちようを考えました。

たどり着いた答えは「自分は介護をするのではなく、サポートをする」  
ただそれだけを考え、これから過ごしていこうと決めました。

サポートの基本は、「あせらず・無理なく」  
けしてすべて自分でやるのではなく、今までどおりの生活を  
ふたりで続け、何かできないこと、困っていることがあれば、  
ほんのちょっとの助けをするようにしています。

何かもうひとつアドバイスをと言われれば、不安にさせない、  
「いつも一緒にそばにいるよ」をよく言うようにしてるくらいかな。

この先いつか、プロの介護の人の手を借りるときが来るまでは、  
1日でも長くこの生活ができればと思っています。

みお  
実桜の会 参加者家族 Yさん

