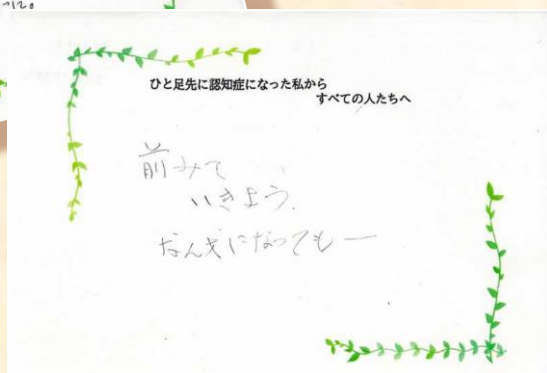
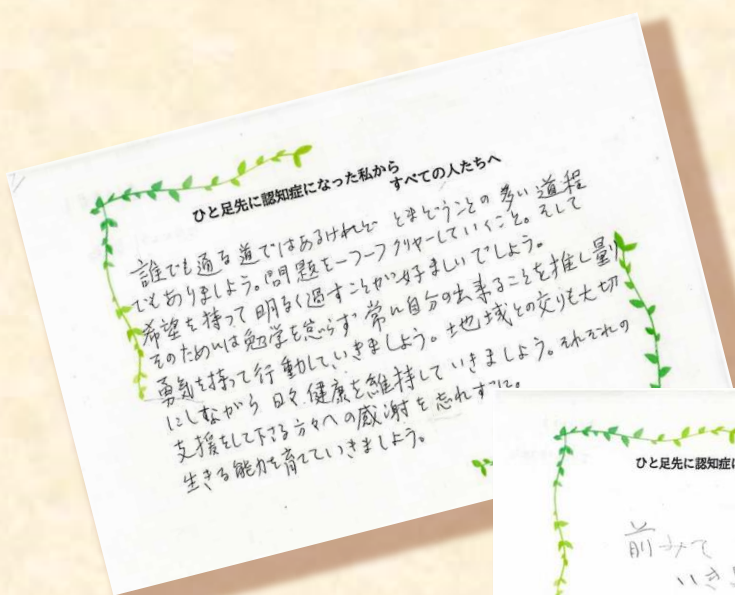


ひと足先に 認知症になった私から すべての人たちへ

メッセージ集



令和7年9月
練馬区高齢者支援課

「ひと足先に認知症になった私からすべての人たちへ」メッセージ集

共生社会の実現を目指すための認知症基本法が成立し、誰もが尊厳を保ち希望を持って暮らすことができる地域社会を目指すため、認知症のある人の声を尊重し、「新しい認知症観」*に基づき施策を推進していくことが求められています。そのためには誰もが認知症になる可能性があることを前提に、ひとりひとりが「じぶんごと」として認知症を正しく理解できるようにしていくことが大切です。

今回、認知症のある人たちからのメッセージを集めました。

認知症の自覚がある方、ご自分を加齢による自然な老いの過程の姿として受け止めている方とさまざまです。


多くの方が、認知症が「じぶんごと」となって分かったことや感じたこと、日々の思いや、人生の先輩としての言葉などをメッセージにしてくださいました。

認知症になってからも出来ることはたくさんあります。その人の個性や出来ることに応じて様々な地域の集まりや活動に参加し、人生を楽しむことができます。それまでと変わらず地域社会の一員として思いや希望を話す場があり、意見は尊重されます。そして、それらを実現させていくことが、「じぶんごと」として認知症を捉えた私たちひとりひとりの役割ではないでしょうか。

多くの方にメッセージにふれていただくことがその足掛かりになれば幸いです。

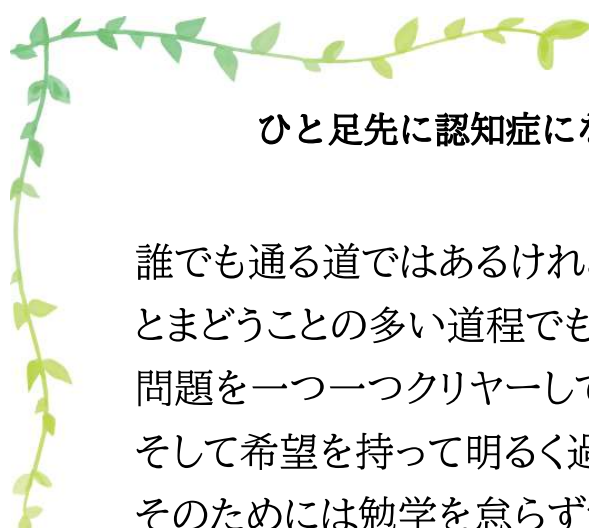

今回、認知症カフェや地域包括支援センターのほかグループホームや小規模多機能型居宅介護事業所など一部の介護事業所にもご協力いただきました。メッセージの収集に奔走いただいた方、おひとりおひとりの言葉に耳を傾けメッセージに書き留めてくださった方、多くの方の心温かいご協力に心より感謝申し上げます。

*新しい認知症観とは、認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間達とつながりながら、希望をもって暮らし続けることができるという考え方



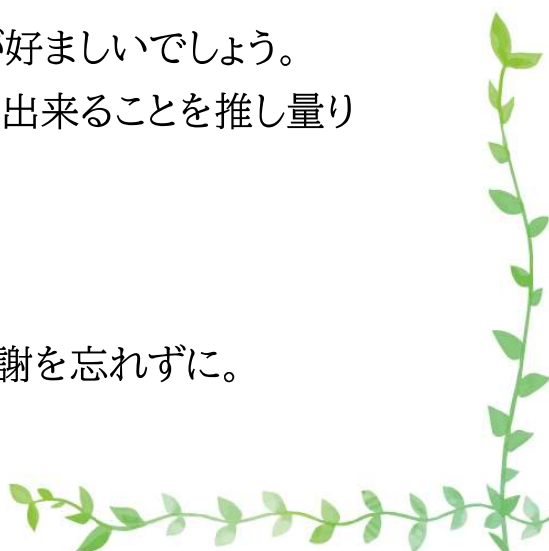
ひと足先に認知症になった私から
すべての人たちへ

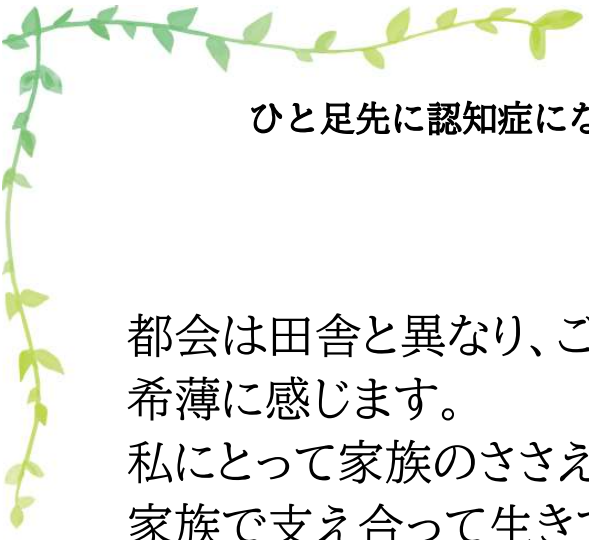
前みていきよう なん才になっても



ひと足先に認知症になった私から
すべての人たちへ

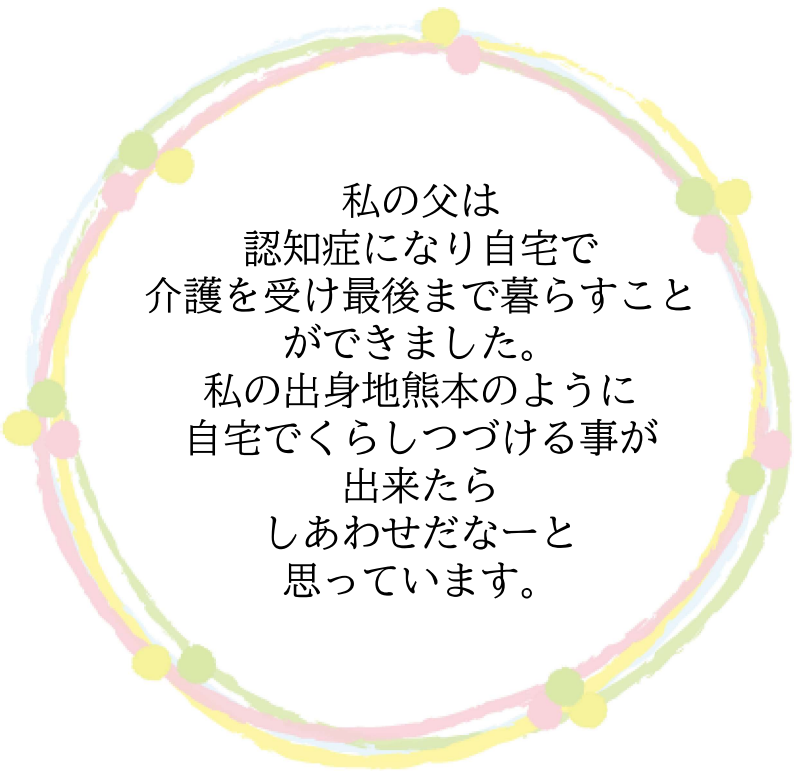
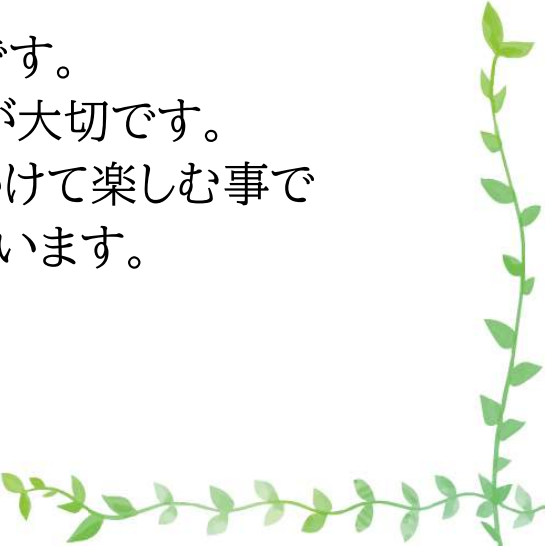
誰でも通る道ではあるけれど、
とまどうことの多い道程でもありましょう。
問題を一つ一つクリアしていくこと。
そして希望を持って明るく過ごすことが好ましいでしょう。
そのためには勉強を怠らず常に自分の出来ることを推し量り
勇気を持って行動していきましょう。
地域との交わりも大切にしながら
日々健康を維持していきましょう。
それぞれの支援をして下さる方々へ感謝を忘れずに。
生きる能力を育てていきましょう。





ひと足先に認知症になった私から
すべての人たちへ

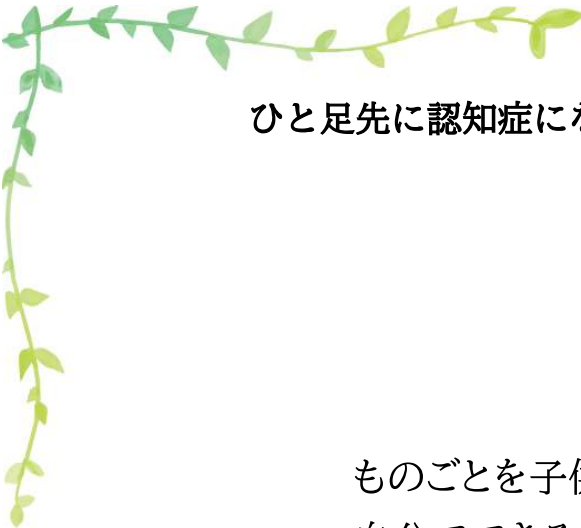
都会は田舎と異なり、ご近所とのつきあいが希薄に感じます。
私にとって家族のささえが一番です。
家族で支え合って生きていく事が大切です。
音楽コンサート、美術館等に出かけて楽しむ事で
認知症の進行予防に気をつけています。



私の父は
認知症になり自宅で
介護を受け最後まで暮らすこと
ができました。
私の出身地熊本のように
自宅でくらしつづける事が
出来たら
しあわせだなーと
思っています。

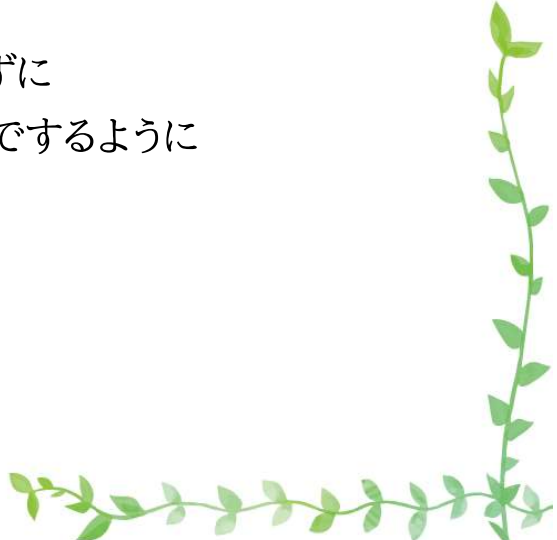


尊く
清く
美しく



ひと足先に認知症になった私から
すべての人たちへ

ものごとを子供にたよらずに
自分でできることは自分でするように

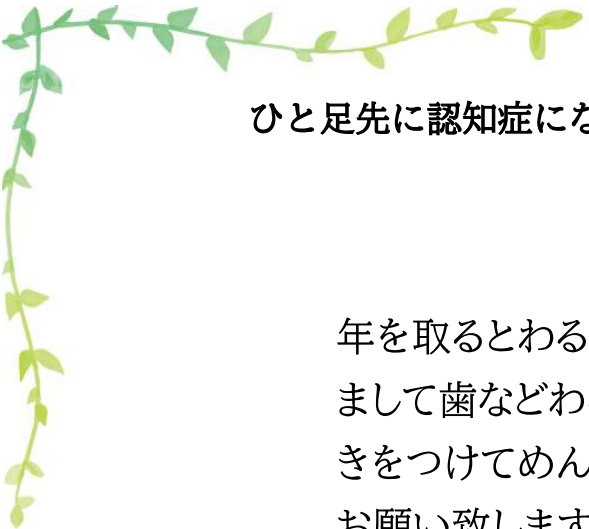




がんばります


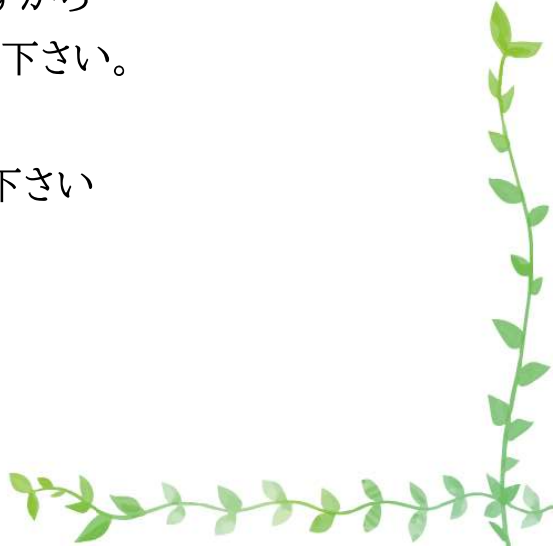


自分がいちばん大事

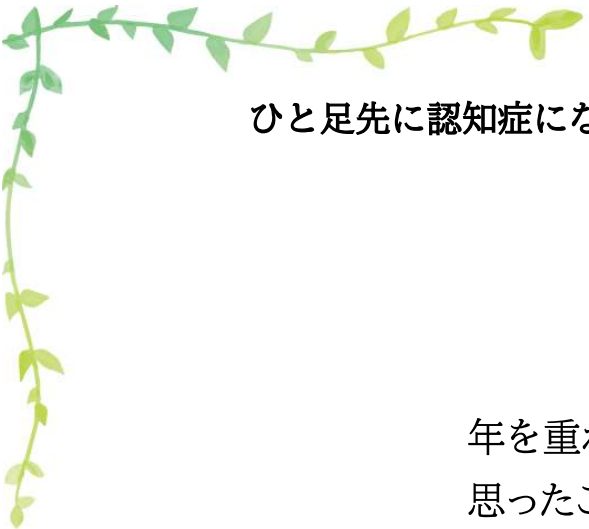


ひと足先に認知症になった私から
すべての人たちへ

年を取るとわるくなる所がでて参ります。
まして歯などわるくなりますから
きをつけてめんどろをみて下さい。
お願い致します。
皆様どおぞお元気でいて下さい

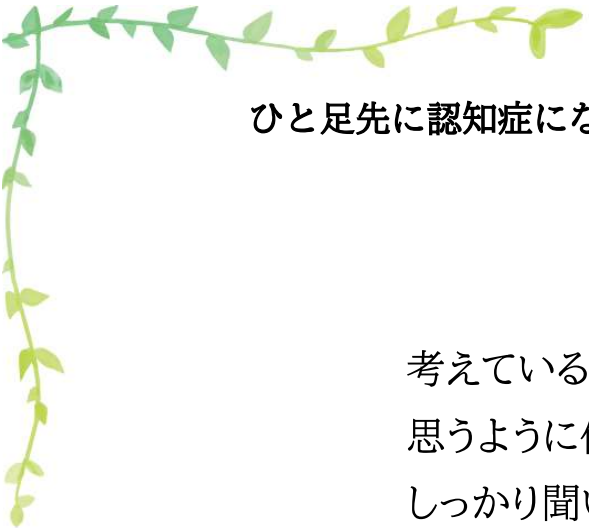
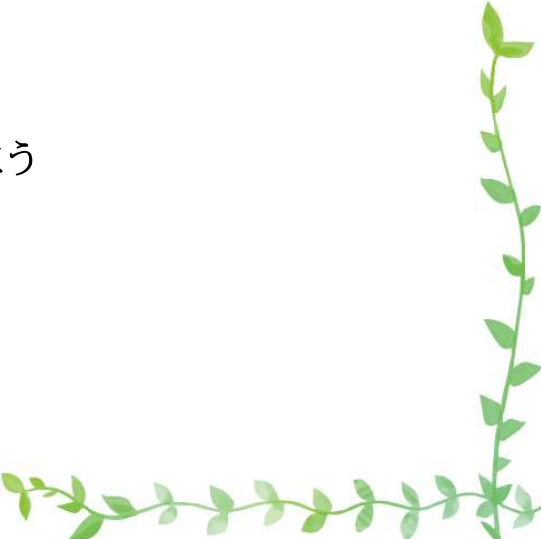


私もあと二年で
100才になります。
私も元気でがんばります。




ひと足先に認知症になった私から
すべての人たちへ

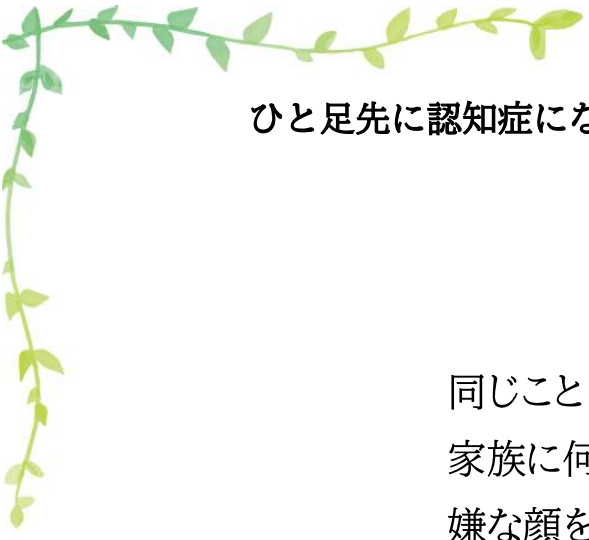
年を重ねると
思ったことが違ふと
すごーく考えてしまう
頭が変になりそう



ひと足先に認知症になった私から
すべての人たちへ

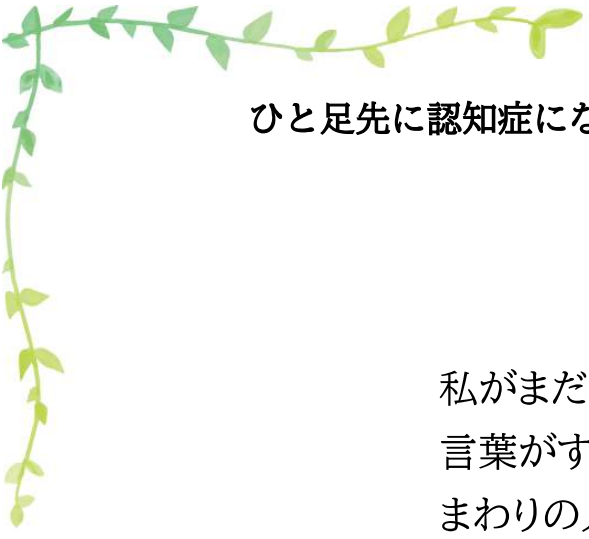

考えていることが
思うように伝わらないけど
しっかり聞いてほしい





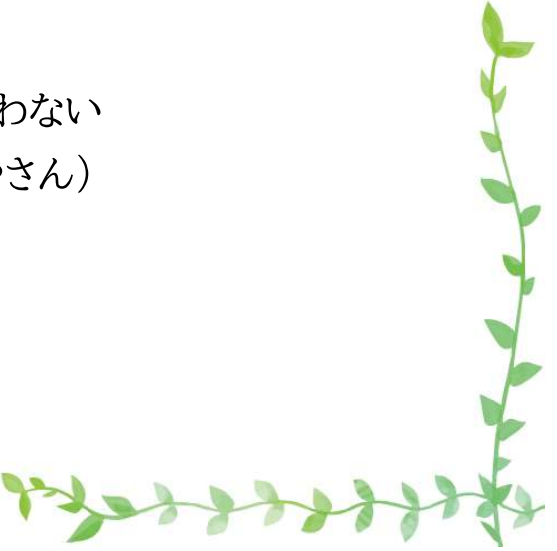
ひと足先に認知症になった私から
すべての人たちへ

同じことを何度言っても
家族に何度も聞いても
嫌な顔をしないで



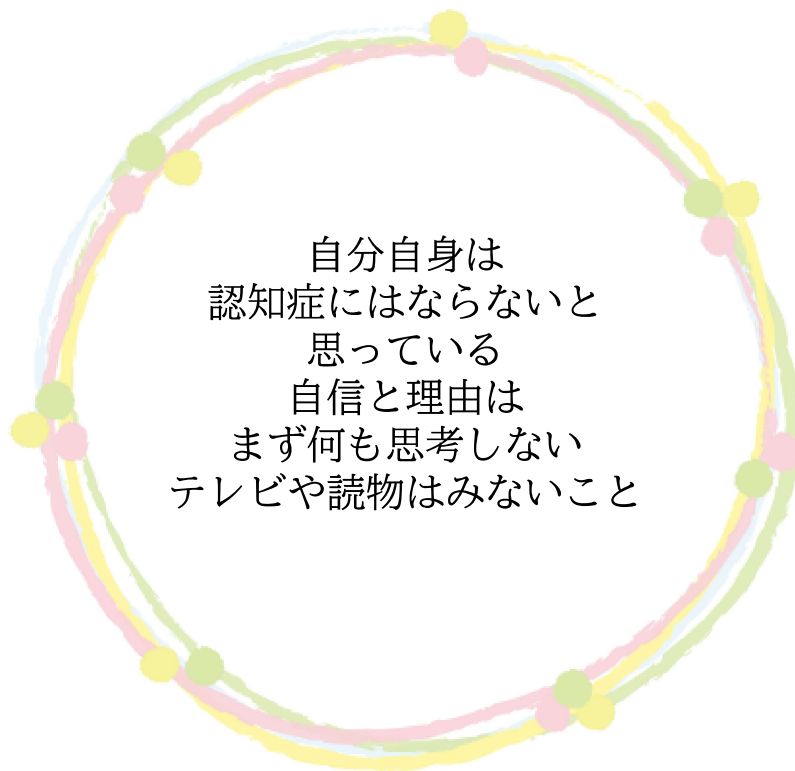
ひと足先に認知症になった私から
すべての人たちへ

私がまだ認知症はないが
言葉がすぐ出ない
まわりの人と話があわない
(トンチンカン かじやさん)






お話をする人をふやしてね
外部の人

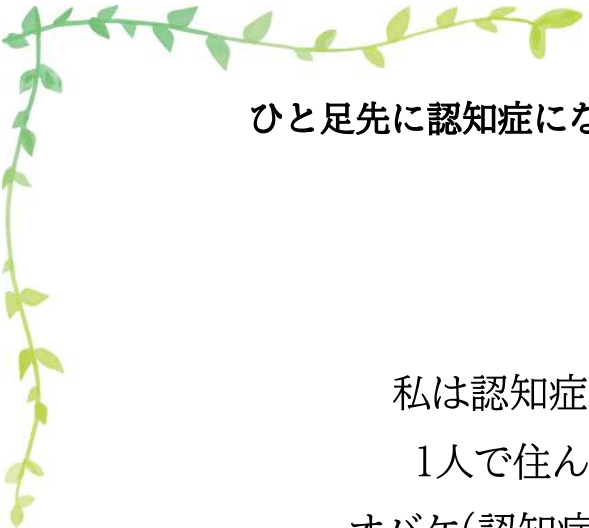



自分自身は
認知症にはならないと
思っている
自信と理由は
まず何も思考しない
テレビや読物はみないこと




ひと足先に認知症になった私から
すべての人たちへ

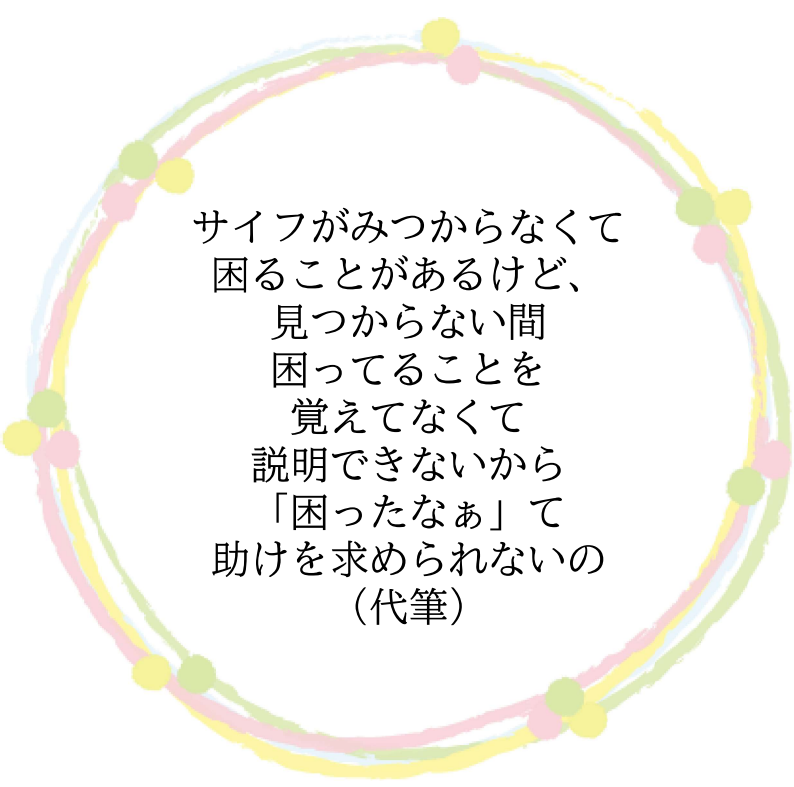
90すぎたら忘れるのがあたりまえ
忘れるのはこわくない
みんなが助けてくれるから




ひと足先に認知症になった私から
すべての人たちへ

私は認知症とお友達になってるのよ。
1人で住んでるけど、家ではいつも
オバケ(認知症をこう表現)と一緒にいるの
(代筆)





サイフがみつからなくて
困ることがあるけど、
見つからない間
困ってることを
覚えてなくて
説明できないから
「困ったなあ」で
助けを求められないの
(代筆)



暑いから気を付けてね。



今まで何でもやってきた。
やり尽くした。



若い頃から
運動しておいた方が良い。
だから今は身体が元気。



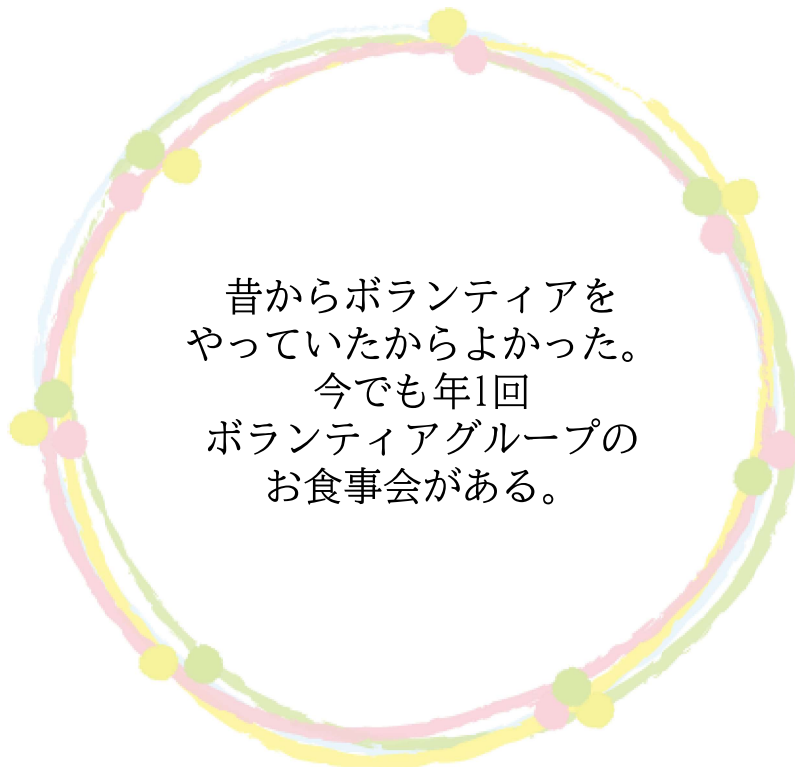
その時にできることを
精一杯やるのが大事。



いろいろものを残したい。
家族全員に。



惜しくないと思うところまで
やってあげばよい。



昔からボランティアを
やっていたからよかった。
今でも年1回
ボランティアグループの
お食事会がある。



昔仕事で
語り合ったことが
よかったと
今でも思う。



食事は自分で作ることが大事。



外に出かける、
参加することを心掛ける。



旅行に行けるときに
行った方が良い。

