

これまでのわたしと、 なにかちがう？

これって認知症？と感じているあなたへ





“認知症”という 新たな一面とともに

これまでずいぶん長いあいだ
「認知症になったらなにもできなくなる」という誤解がありました。
けれども、ひとあし先に認知症になった多くの先輩たちは
認知症になっても自分らしく生きています。

認知症になったとしても、あなたのすべてが
“認知症”にかき消されてしまうわけではありません。
あなたの中に新たな一面が加わるのです。

その新たな一面とともにあなたらしく自然に生きていくために。
一緒にそのヒントをみつけませんか。

あなたらしく 生きていく ために

まずは医師に診てもらおう

認知症とそれ以外の病気の鑑別は難しいので、専門の医師に診てもらうことが大切。どの病院に行くのかわからないときは、いきいき支援センターに聞いてみてください。



誰に相談するといい？

いきいき支援センターは高齢者の健康・福祉・介護などの相談ができる場所です。認知症のことや、使える制度、仲間と出会える場所も教えてもらえます。

お住まいの小学校区のいきいき支援センターへお電話ください

●天白区東部いきいき支援センター

TEL: 052-809-5555

植田・植田北・植田東・植田南・
平針・平針北・平針南 校区の方

●天白区東部いきいき支援センター分室

TEL: 052-808-5400

たかしま(しまだ・高坂)・
相生・原 校区の方

●天白区西部いきいき支援センター

TEL: 052-839-3663

大坪・表山・天白・野並・
八事東・山根 校区の方

受付: 月～金 9:00～17:00(祝休日・年末年始除く)【相談無料】

仲間に出会うには？

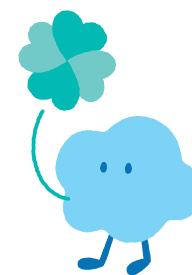
ある先輩は「はじめはひとりで不安だった。でも仲間に出会えたことで『前を向こう』と思えた」と話してくれました。もしも今、悩んでいるのなら、どうか抱えこまないでください。

仲間と出会える場所 /

- 天白区認知症本人ミーティング 咲いたカフェ
- 天白区みんなの認知症カフェ
- 名古屋市若年性認知症本人・家族交流会「あゆみの会」



先輩から あなたへ



ひとあし先に認知症になった先輩たちが、自身の経験や暮らしに役立つヒントを教えてくださいました。

認知症になってからの人生を 新たに出発できた

まずは1人でいいから信用できる人へ話をしてみてください。認知症をオープンにしたら、たくさんの人と出会えた。私たちの声が社会を変える！



ひとりでなんでもできることが 「自立」ではない



できないことをちょっとだけサポートしてもらうことも必要。できないことに時間をかけるよりも手伝ってもらって、できることに時間を使おう！

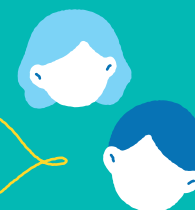
悩むよりも誰かに相談して 助けてもらったほうがいい

できないことを伝えると気持ちが楽になった。自分へのわだかまりがなくなった。みんなに助けられて楽しい毎日をすごそう！



家族の声

自分だけで
悩まないで



家族の認知症に気づいたきっかけは、本人の友人から「もの忘れが多いみたい」と聞いたこと。振り返れば、少し前から変化はあり、本人はずっと不安だったのかも。まわりに相談したら、たくさんの人が気にかけてくれて、そのあったかさに嬉しくなった。

ひと工夫で 暮らしがより豊かになる

みんなのアイデアを
ご紹介します！

ちょっとした工夫で毎日を楽しくすごそう



「できること」「できないこと」
「やりたいこと」を伝えよう

伝えないと周りの人もわからない！
言えばみんな手伝ってくれる。
伝えたいことを書いた
ヘルプカードを使うのも手！
お気に入りのケースで持ち歩こう。

スマホ、フル活用！

「記憶」を「記録」するために写真を撮る！
メッセージアプリならやり取りも見返せる。
予定をアラームに入れば
忘れても大丈夫！
地図アプリを使えば外出も安心。



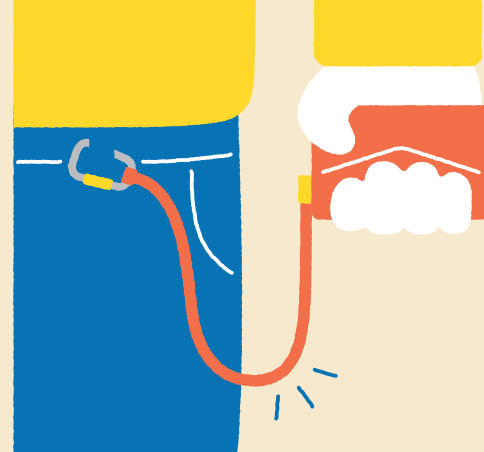
次の予定は？

10時から
咲いたカフェです



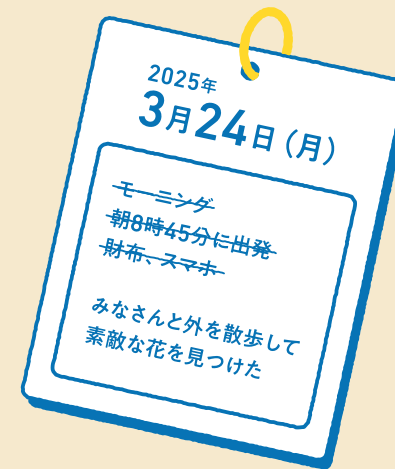
音声機能も便利！

音声で通知やメッセージを
教えてくれるスマホの機能を
活用しよう！
何回聞いても
丁寧に教えてくれる。



なくしもの防止！

鍵やスマホなど大切なものは体につなげよう！
置き場所や収納場所を決めると無くしにくい。
「ここに入れました！」と声に出してみよう。



忘れても困らない
メモのとりかた

大きなカレンダーに予定を書き、
終わったら消す。
やったことや感想も、日記みたいに書く。
持ち物・出発時間・行き方なども
メモしよう。



心の持ちようで
気分がラクになる！

間違えても、失敗しても、
忘れてしまっても気にしない！
楽しい体験や意外な発見が
できるかも。

笑って生活できる！ 前向きに生活できる！

ここまで読んできたあなたは、いまどんなお気持ちでしょうか。

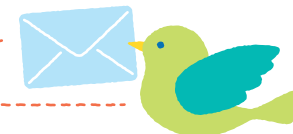
ご自分に起こっている変化について、悩んでいるかもしれません。

大切な人に心配をかけたくない、情けない姿は見せたくない、葛藤しているかもしれません。

どうかひとりで抱え込まず、はやく支援者や仲間に出会ってほしいです。

認知症になっても自分らしく生きている人はたくさんいます！

きっと、これからも笑顔でいられるヒントがあるはずです。





すこし肩の力を抜いて、
新たな一面とともに、スタート！

令和7年3月発行

天白区地域包括ケア推進会議認知症専門部会

天白区東部いきいき支援センター 天白区原1丁目301 原ターミナルビル3F TEL: 052-809-5555

天白区西部いきいき支援センター 天白区大坪2丁目604 TEL: 052-839-3663

Special thanks 天白区認知症ケアパスワーキング・認知症本人ミーティング 咲いたカフェ

Designed by 株式会社リトルクリエイティブセンター