

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	2	3	4	5 子育て ティーサロン 10:00-11:30	6	7
3B体操 A:高齢者体操 13:00-14:30 B:中高年体操 14:45-16:15				田中先生の 健康相談 13:00-14:00		
8	9	10	11	12	13	14 休館日
豊田スクエア ステップ 10:00-11:30		みんなで カレーライス を食べよう!	たまり場 とよだ 16:00~18:30 豊田地区 センター2階			デイサービス は、通常営業
レコード喫茶 13:30-15:30						
15	16	17	18	19	20	21
			子育てサロンの ～び♥のび 10:00-11:30 千秀センター	子育て ティーサロン 10:00-11:30		
3B体操 A:高齢者体操 13:00-14:30 B:中高年体操 14:45-16:15	自己紹介を しよう! 初めての方も 是非どうぞ!	ご近所茶話会 13:30-15:00		田中先生の 健康相談 13:00-14:00		
22	23	24	25	26	27	28
豊田スクエア ステップ 10:00-11:30	金井町スクエア ステップ 10:00-11:30 金井町内会館		介護者の つとめ 10:00-12:00			
3B体操 A:高齢者体操 13:00-14:30 B:中高年体操 14:45-16:15		AI・AI・AI の会 13:30-15:00 飯島町内会館				
29	30					
				豊田地域ケアプラザ マスコットキャラクター りっぶるん		
4月から夜間利用がない日は、 18時で閉館になる場合があります。 詳しくは、ホームページの 「お知らせ」でご確認ください。						



みんなが安心して
認知症になれるまちをめざして

今月号の内容

2月3日に、「豊田地区見守りネットワーク委員会」と「エーゲ会」と一緒に、映画『オレンジ・ランプ』の上映会を、2月17日には、その映画のモデルになった丹野智文さんの講演会を、「ロバとも★とよだ」の皆さん（写真）と一緒に開催しました。

【4月のあいさつ標語】 おはよう！で きょうのたのしみ はじまるよ

丹野智文さんからのメッセージ

「認知症になっても
安心なまち」から、
「みんなが安心して
認知症になれる
まち」へ



自動車のトップ営業マンだった丹野さんは、39歳の時に認知症の診断を受けました。最初は、忘れっぽい性格なのだと思います、手帳にメモを取るなど工夫をして過ごしていましたが、物忘れが進み、お客さんの顔が分からなくなったことをきっかけに病院を受診したそうです。現在49歳になった丹野さんは、今も同じ自動車販売会社に籍を置きながら、全国各地に呼ばれては講演会を開いたり、地元の仙台では認知症当事者支援の活動をされるなど、精力的に活動されています。2/17（土）に豊田ケアプラザで行なった講演の様子をお伝えします。

認知症=終わりではない

認知症の診断直後は、ネットで調べても悪い情報ばかりで、「今までの暮らしをどうしたら続けられるか」はわかりませんでした。それでも、子どもたちのために働かなければなりません。社長に相談すると「体は動くんだらう、戻ってきなさい」と受け入れてくれました。

同僚たちは、1年ほどは腫物を触るようでしたが、ある時、「何に困っているの?」と聞かれ、自分ができること、できないこと、やりたいことを伝えるようになりました。

会社以外で、病気をオープンにすることには葛藤がありました。家族に迷惑がかかるのではないか、子どもたちがいじめにあわないか心配でした。家族からの後押しがあり、オープンにしたところ、偏見の言葉は少なく、助けてもらえることの方が多かったです。

認知症当事者との出会いにも力をもらいました。こんな風に生きてみたいと思える人に出会え、発症から何年もたって元気に活動している人たち

に出会えて、認知症=終わりじゃないことに気づけました。

できることを奪わないで

認知症の人は何もできないわけではありません。時間がかかっても、待ってください。次はできるかもと信じてください。できれば、自信につながります。周りが先回りしてしまうと、本当にできなくなってしまいます。失敗しても、怒らない。当事者は、失敗ばかりするので、迷惑をかけたくないと思っています。迷惑をかけないために、何もなくなってしまう。

やってあげようという気持ちは、心配と優しさからくる普通の感情ですが、診断直後から、一人で出かけるのを禁止したり、財布を取り上げるのではなく、本人の「できること」「やりたいこと」を知り、尊重してください。

認知症にもいろいろなタイプや段階があり、人それぞれ違います。まずは、認知症という病名から人を見るのではなく、目の前の人をちゃんと見るのが大事だと思います。認知症は誰にでもなりうる、ただの病気です。

物忘れがあるなら、工夫すればいい

丹野さんは、様々な工夫をしながら日常生活を送っています。ほかの当事者の方から聞いた工夫も含めて教えていただきました。ポイントは、自分で選ぶこと。家族が買い与えるのではなく、ご本人が気に入ったものを自分で買うことで、記憶にも残りやすくなります。

- なくしやすいものは紐で
財布やケータイ、家の鍵、敬老パスは、カバンに紐でつなぐ。それぞれ違う色のひもを使うと、分かりやすいです。
- スマートスピーカー（グーグルなど）
自分の予定を常に知りたいけど、家族に何度も聞くと「また?」と怒られる。そんな時に、事前に家族やケアマネジャー等が予定を入れることで、ご本人が何度聞いても、スピーカーが何度でも教えてくれます。
- テーブルクロスを模造紙に
テーブルクロスの代わりに、模造紙を敷いて、そこにすべてのメモを書くと、いつもメモが目に入るので、安心できます。メモがどこかにいっちゃった…も防げます。
- 携帯電話のアラーム
起きる時間だけでなく、出かける時間やバスに乗る時間などを細かく設定し、次の行動が分かるようにします。やることを文字で入力することもできるので、記憶に頼らず、1日の予定を間違いなくこなせます。
- 「若年性認知症本人です」のカードを
若年性認知症は、見た目ではなかなか理解してもらえません。「私は若年性認知症本人です。ご協力ください。」と書いたカードを持ち歩くことで、道に迷った際や買い物の際にレジで見せると助けられます。
- ビデオ通話（LINEなど）
道に迷ったときに、言葉で場所は伝えられなくても、画像を見せることで、今いる居場所を伝えられます。顔が見えると安心です。

認知症は予防できない。でも、備えることならできます。

「認知症にならない」ことはできませんが、備えることはできます。今、携帯電話を使っている人は、どんどん使ってください。また、自分が困った時に、「助けて」と言える関係性をたくさん作っておくこと。友達や夫婦とは仲良く、仕事をしている人は一生懸命仕事をする。今が大切。今を大切に生きることが、認知症になってもよりよく生きられるということにつながります。

ぜひ、「みなさんが安心して認知症になれるまち」を一緒に作っていきましょう!

丹野さんをもっと知るために

- 映画『オレンジ・ランプ』
丹野さんをモデルにした2023年公開の映画です。自主上映会のスケジュール等は、コチラ↓または、コチラ↑
<https://carenin-cinema.com/schedule/orangelamp/>
- 書籍『認知症の私から見える社会』（講談社+α 新書）
丹野さんの著書です。

