

# 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。どの病院に行くのがいい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。



## 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】

## 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。

## 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。

- 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」



## 仲間と出会える場所

# 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、たくさんの方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」に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。



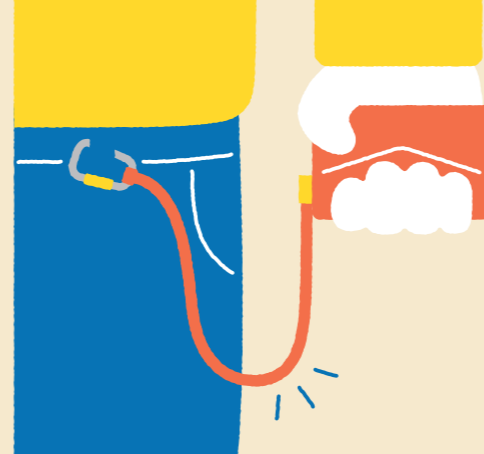
次の予定は?

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。

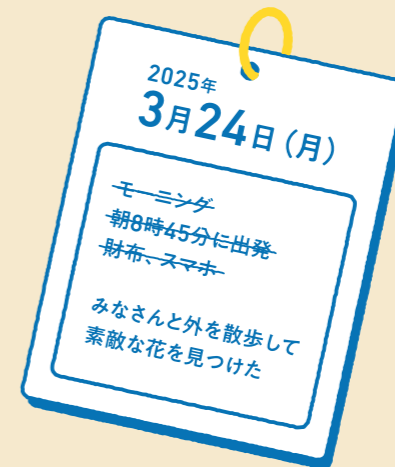


## なくしもの防止!

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。

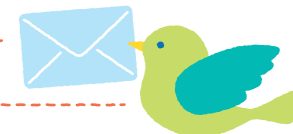


## 心の持ちようで 気分がラクになる!

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 天白区認知症ケアバスワーキング・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