

わたし  
なんだか  
最近…

もしかして  
認知症？



あなたらしく人生を楽しむためのヒント

ある日の、買い物帰りのバス停…  
コユリさんは相談する相手もなく  
ひとり、思い悩んでいました。

最近、私自分でもなんだか変な感じ。  
忘れっぽいし、頭がもやもやするし、  
あんなに好きだった料理もなんだか作りたくない！  
忘れたりすると、家族たちにつるさく言われるのも落ち込むし…  
イライラいつもしてる気がする。



カノ コユリ

夫と二人暮らし。  
料理が得意。  
最近物忘れがある。

オキノ シマ

コユリさん家のご近所さん。

そこへ買い物帰りのシマさんが、バス停に。

こんにちは。いい天気ですね。

シマさんの優しい声かけにコユリさんは、なぜか少し癒された気持ちに。  
コユリさんはシマさんに思い切って相談してみました

……物忘れ？ それは心配よね。

実は私、みんなには話してないんだけど  
3年前に認知症と診断されたの。  
ただね。私は認知症と診断されても、  
私自身何も変わってないわ。  
だから、聞いて欲しいの…

もしも…あなたが認知症と  
診断されても、診断されなくても  
あなたは、あなた。  
何にも変わらないわ。



でもね。

今後、忘れてしまったり、失敗することもあるかもしれない。

**だけど、大丈夫!**

工夫をすれば上手に生活できるから、心配しないで。



例えばね。…スマートフォン!

よし!



**アラーム機能を使えば、**

**用件に合わせた時間を設定できるわ。**

「何でアラームが鳴っているのかしら?」と設定したことも忘れることもあるから、私は心地よい言葉で「家を出発する時間だよ」とアラームにメッセージをつけることにしたわ。

あとは…**トークアプリ(LINEなど)って便利よ。**

やり取りは文字で残せるので後で見返せるし、

ビデオ通話をすることで、道に迷ったりしても

通話相手に周りの景色を見せて

居場所を知らせて、教えてもらうこともできるわ。

便利よ~



他にも外出の時の忘れ物を減らすために、  
玄関ドアに財布! 鍵! スマートフォン! と  
必要なものを書いて貼っておくの。



それでも忘れることはあるから、  
財布には赤・鍵には黄・スマートフォンには青の紐を付けることにしたの。そうす  
ることで「何か忘れているような気がするけど、何か分からない」ということが減っ  
てきて赤・黄・青の紐がそろったから出かけよう! というように工夫したのよ。

あとは料理の途中で他の事を思い出して鍋を焦がすことが増えてきたの。

夫からは「料理はしなくていい」と言われてショックだったわ。私は役割を失いた  
くなかったから、相談をして、自動的に火が消える機能がついたコンロに変えた  
のよ。それで、焦がすこともなくなったわ。

**失敗してもいいじゃない。その時、工夫すれば。**



ありがとうございます。  
なんだかとても楽しげに  
生きておられて・・・  
少し希望がわいてきたわ!

そうね!

自分らしく生きていくために、今後も出来ないところだけは、  
まわりに頼って、なるべく今まで通りの生活をしてみるわ。

## 認知症と診断された後も人生を楽しんでいる先輩たち

楽しみって  
大事!



### 囲碁好きのAさん

お誘いを受けて囲碁の会に参加。ここ数年外出機会も減り、  
家族以外と話すこともなくなった。久しぶりに囲碁を打ち、  
負けたことが悔しかった。その日から、億劫になっていた  
囲碁の勉強を再開し、毎月囲碁の会への参加が楽しみ。



ありが  
たいね~

### 散歩好きのBさん

いつも妻だけが話し相手。  
でも、地域の集まりの会に参加した  
ことで、散歩の途中で道に迷っても、  
誰かが声をかけてくれる。



意外と  
平気よ

### 免許返納したCさん

車の免許を返納するきっかけは、  
自分が道に迷っていると自覚した時点。  
迷いもあったけど、車がなくても  
バスや自転車ですどこでも行けるよ。

あなたが望む生活やこれからしたいことを何でもいいので書き留めてみましょう



# 私たちと話したら元気ができるかも

宗像市には様々な認知症の先輩方の活動があります。一度のぞいてみませんか？



## 花さく会

もの忘れが心配な人も、そうでない人も一緒に楽しい時間を過ごし、新たな仲間づくりができる場所です。



日時：毎月第2木曜日 13:30~15:00  
会場：日の里地域包括支援センター横「ぼんて」  
参加費：100円

## 花さく会 囲碁の会

花さく会の参加者の中から、「囲碁の会」が発足しました。囲碁以外にもおしゃべりだけの参加も大歓迎です。



日時：毎月第1水曜日 13:30~15:30  
会場：日の里地域包括支援センター横「ぼんて」  
参加費：100円

## まっちゃんの部屋

もの忘れが気になる人や地域の人と一緒に、生活の工夫や暮らしを楽しむ為の秘訣を語り合う場です。



日時：毎月第1火曜日 10:00~11:30  
会場：赤間西コミュニティセンター  
参加費：無料

## それでいい！

認知症の人やその家族、応援したい人などが集まり体験や希望、必要としていることなどを語り合っています。



日時：毎月第3金曜日 13:30~15:00  
会場：メイトム宗像  
参加費：無料

お問い合わせ

社会福祉法人 **宗像市社会福祉協議会** TEL.0940-37-1300

宗像市久原180メイトム宗像内

**宗像市役所高齢者支援課**

宗像市東郷1丁目1番1号 TEL.0940-36-1285

〈令和6年3月発行〉

**地域包括支援センター**

月~金曜日 8:30~17:00 (祝日、12月29日~1月3日を除く)

吉武・赤間・赤間西地域包括支援センター TEL.0940-32-2235

南郷・東郷地域包括支援センター TEL.0940-62-6514

自由ヶ丘地域包括支援センター TEL.0940-72-6707

日の里地域包括支援センター TEL.0940-62-5030

河東地域包括支援センター TEL.0940-33-2755

玄海・池野・岬・大島地域包括支援センター TEL.0940-36-9001