



新しい認知症観にアップデートしましょう！



「認知症になっても、できること・やりたいことがあり、自分らしく生きることができる」という考え方は、「新しい認知症観」と呼ばれています。

認知症があっても生き生きと暮らすためにまず大切なのは、
本人が「できること」「やりたいこと」は何かを知ること。

認知症のイメージをたずねると、「何もわからなくなる・できなくなる」「怖い」「絶望」など、マイナスイメージが多く聞かれます。しかし、認知症に対し過度なマイナスイメージを持っていると、症状があっても受け入れることができず、適切な治療や支援にたどりつけなかったり、社会的に孤立したりすることがあります。

では実際にはどうなのか？認知症は人により症状はさまざま・できることはいろいろあるということがわかっています。さらに、診断された当初はひどく落ち込み、引きこもっていた方も、同じく認知症のある仲間と出会ったり、症状について周囲に伝えていったりすることで、気持ちが前向きになっていったとのことでした。

認知症であることを受け入れることで、生活を楽しめるようになり、やりたいことに挑戦しながら、生き生きと暮らしている認知症の方が多いです。

認知症があっても生き生きと暮らすために大切なのは、本人が「できること」「やりたいこと」を知ること、それを周囲に伝え理解してもらうこと。

そこで役立つのが・・・ **認知症のある人にも、備えたい人にも役立つ！**



「できる・やりたい」を引き出す！「わたしの希望リスト」

(介護現場などで使われる「興味・関心チェックシート」をアレンジして作りました)

本人が「できること」「やりたいこと」の支援を行った3ヵ月後、生活の中でできることが増え、さらに家族の介護負担も減っていったという結果も出ています。



「わたしの希望リスト」

下記の生活行為や趣味など、現在していれば「している」に○、現在はしていないが
好き または したいと思うものには「好き/したい」に○を記入

生活行為	している	好き/したい	備考	生活行為	している	好き/したい	備考
自分で服を着る				読書			<u>一つ目のポイント</u> ：シートの該当箇所に○をつけます。「している」には○は付かないけれど、「好き/したい」に○がつく場合、どんな工夫があればできるようになるか、考えてみる事ができます。 たとえば…ガーデニングができなくなったけれど、買ってきた花を活けて好きな花を楽しむ工夫をするなど
自分で食べる				書道・習字			
歯磨きをする				絵を描く			
身だしなみを整える				歴史・生涯学習			
自分でトイレに行く				俳句・川柳・短歌			
一人でお風呂に入る				パソコン・タブレット			
好きな時に眠る				写真			
掃除・整理整頓				お茶・お花			
料理				体操・運動			
買い物				散歩			
家や庭の手入れ				スポーツ			<u>二つ目のポイント</u> ：本人と周囲の人の捉え方に違いがある場合は、備考欄に記入し、本人の望む生活のための工夫を考えてみるというかもしれません。 たとえば…本人は洗濯・洗濯たたみをしていると答えるが、洗濯物をいろんなところに置いてしまうなら、入れるかごを用意して1か所にまとめる工夫をするなど
洗濯・洗濯物たたみ				スポーツ観戦			
自転車・車の運転				ダンス・踊り			
電車・バスでの外出				映画・観劇・演奏会			
孫・子どもの世話				音楽を聴く・楽器演奏			
動物の世話							
友達とおしゃべり・遊ぶ				歌を歌う・カラオケ			
家族・親戚との団らん				将棋・囲碁・ゲーム			
居酒屋に行く				競馬・競輪・パチンコ			
ボランティアに参加				編み物			
地域活動(公区活動・老人クラブ他)				針仕事			
お参り・宗教活動				畑・庭仕事			
旅行・温泉				賃金を伴う仕事			

もっと知りたい方と思われた方は、キャラバン・ロバの会の勉強会で一緒に学びませんか。

ロバの会勉強会 偶数月第4（火）18時30分～ハピネス内・教養会議室

10月28日のテーマは「認知症 わたしの希望リスト・実践編」です。



【お問い合わせ】キャラバン・ロバの会

事務局 地域包括支援センター

☎ 5-1165

杉之下真由美（代表）、杉田鈴子、坂入奈緒美、

竹本礼子、筒淵恵子、寺田律子、板橋亜矢



認知症サポーターキャラバン