

ご本人  
向け

# わたしの 物語り

薩摩川内市認知症ケアパス



薩摩川内市高齢・介護福祉課  
令和6年3月改訂

## はじめに

認知症は特別なものではありません。誰もが認知症になる可能性があります。かかわることになる可能性のあるものです。

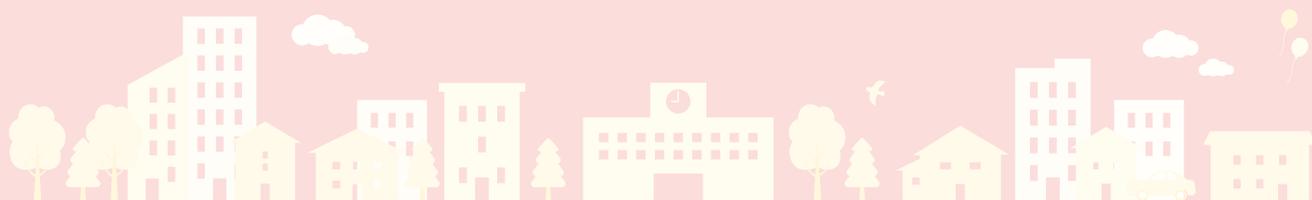
薩摩川内市が目指す**“認知症の方とともに生きる”**まちの姿とは、「認知症があってもなくても、一人ひとりが、できる限り住み慣れた地域で、役割を持ちながら、自分らしく生き生きと暮らすことができる」というものです。

認知症と診断されたその日から、**“これまでと世界が変わった”**という方が多くいらっしゃいます。今までと見える世界は変わったかもしれません。しかし、変わった世界を受け入れながら、自分らしく、希望を持って生活している方も多くいらっしゃいます。

この冊子は、認知症があってもなくても、これからの人生を豊かに生きて頂きたいという想いを込めて作成しました。この冊子が、**“こういう人生を生きていきたい”**という希望の一筋となることを願っています。

## 目次

① 薩摩川内市の認知症の方の声 .....	P1
② 認知症とは .....	P2
③ 「わたしの物語り」 .....	P3 ~ P5
④ 認知症とともに生きる希望宣言 .....	P6 ~ P7



## 薩摩川内市の認知症の ご本人の実際の声です。

同じ想いを抱えている方がいるかもしれません。  
自分で声をあげれば、あなたを支えてくれる人はたくさんいます。

- ・人からあなたは認知症ですよと言われた。私は本当に認知症なの？
- ・自分は認知症だけど受け入れられない。
- ・友人と逢える、楽しみがある。
- ・頭がおかしい。ぼーっとする。
- ・頭がもやがかかったようにぼんやりしているから考えられない。すぐに忘れてしまうのよ。
- ・だんだん下降していくのがわかる。
- ・母ちゃんのごはんを食べれるのが幸せ！
- ・私の体には何か入っているのだろうか。
- ・自分でカバンをしまいすぎて、どこにやったかわからなくなり、親切にした人を泥棒とってしまう。
- ・時間はかかるけど家事も自分でできる。施設に入るように家族が言うのはどうしてなんだろう？
- ・自分で自分のことができるのにだめなのかな。
- ・自分の特技を生かして、物作りに没頭するのが楽しい時間！
- ・庭の花が咲くのが楽しみで、手入れをしたい。
- ・卓球だけは続けたい！

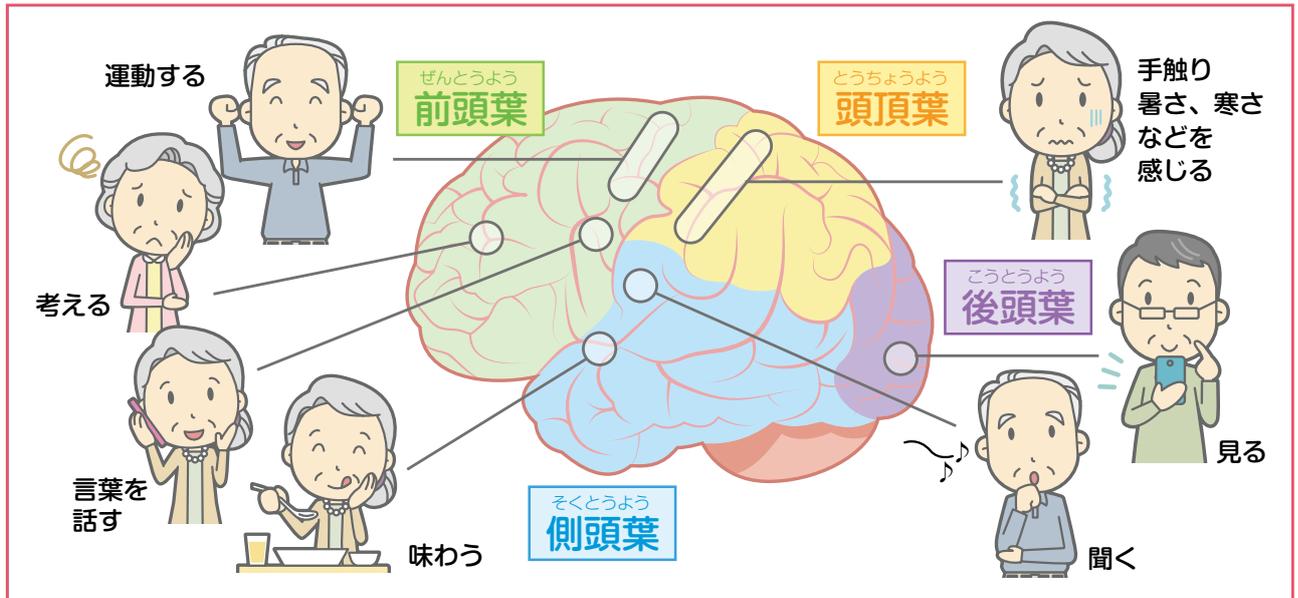
本人  
の声





# 01 認知症ってどんなもの？

認知症は、脳の働きが悪くなったり、細胞が死んでしまったりすることで、日常生活や社会生活に影響を及ぼす状況になることです。脳は場所によって役割が決まっているので、影響を受けた場所によって「できなくなること」が変わってきます。



# 02 認知症の症状

認知症には、中核症状と行動・心理症状 (BPSD) があります。中核症状は程度の差はありますが、誰にでも起こる症状です。BPSD は、周囲の方の接し方で症状が良くも悪くもなります。また、認知症の原因や進行状況により、出現しやすい症状があります。





## 03 わたしの物語り

認知症は、「特別」なものではありません。誰でもなる可能性のあるものです。認知症になったからといって、あなたのこれまでの人生、これからの人生がなかったものになるわけではありません。「自分らしく」、「生き生きと」、希望を持って、これからの人生を歩んでいってください。

そして、ご家族や周りの人に、これまでのあなたの人生、これから歩んでいきたい人生とはどんなものなのか、ぜひ語ってみてください。

**まずは、あなたのことを教えてください。**



### ● どんな幼少期を過ごしましたか？

子どもの頃のことで、思い出に残っていることはどんなことですか？

### ● あなたは、どんな子どもでしたか？

### ● 会社での仕事や家庭での仕事（主婦業）をするときに、大切にしていたことは何ですか？

### ● ご家族と過ごすとき、どんなことを大切にしてきましたか？

● 今、生活をする中で、できていることは何ですか？

例：家族と買い物に行ける。トイレに行ける。等



どんな小さなことでもいいですよ。  
きっと、できていることは、たくさんあります。

● 今、生活する中で、ご家族や周囲の人に、手伝ってほしいことは何ですか？

Blank rounded rectangular box for writing.

● これから、どんな人生を歩んでいきたいですか？

Blank rounded rectangular box for writing.

● 座右の銘または好きなことばを教えてください。

Blank rounded rectangular box for writing.

● ~ご家族、周囲の人から、あなたへのメッセージ~

Blank rounded rectangular box for writing.

## 最後に ....

認知症は、進行性のものです。しかし、自分の症状を受け入れながら、「自分らしく」、「生き生きと」生活している方がたくさんいらっしゃいます。

今、あなたはどんな気持ちで日々を過ごしていますか？

忘れることへの不安、生活の支援をしてくれるご家族等に対する思い・・・もしかしたら、様々な想いや葛藤を抱きながら、過ごしているのかもしれないね。

昔とすると、できなくなったこともあると思います。でも、できていることも、たくさんあるはずですよ。

あなたは一人ではありません。ご家族や地域の人、医療・介護・福祉に携わる人等、あなたが、「あなたらしく」生きることを支えたいと思っている人はたくさんいます。

あなたにしか語れない「わたしの物語り」。ぜひ様々な人に紹介してください。

記憶の  
葉っぱは  
なくなっても ...



あなたの人生観(幹)、  
大切にしてきたこと(枝)は、  
これからもしっかりと生き、  
あなたの人生を豊かに  
してくれます。

**「認知症とともに生きる希望宣言」**は、わたしたち認知症とともに暮らす本人一人ひとりが、体験と思いを言葉にし、それらを寄せ合い、重ね合わせる中で生まれたものです。今とこれからを生きていくために、一人でも多くの人に一緒に宣言をしてほしいと思っています。この希望宣言が、さざなみのように広がり、希望の日々に向けた大きなうねりになっていくことをこころから願っています。



## 認知症とともに生きる希望宣言

(日本認知症本人ワーキンググループ)

### 一足先に認知症になった私たちからすべての人たちへ

私たちは、認知症とともに暮らしています。

日々いろんなことが起き、不安や心配はつきませんが、いろいろな可能性があることも見えてきました。

一度きりしかない自分の人生をあきらめないで、希望を持って自分らしく暮らし続けたい。

次に続く人たちが、暗いトンネルに迷い込まずにもっと楽に、いい人生を送ってほしい。

私たちは、自分たちの体験と意思をもとに「認知症とともに生きる希望宣言」をします。

この宣言をスタートに、自分も希望を持って暮らしていこうという人、そしてよりよい社会を一緒につくっていこうという人の輪が広がることを願っています。

#### ① 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。

\* 「認知症になったらおしまい」では決してなく、よりよく生きていける可能性を私たちは無数にもっています。

\* 起きている変化から目をそらさず、認知症と向き合いながら、自分なりに考え、いいひと時、いい一日、いい人生を生きていきます。

## ② 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。

- \*できなくなったことよりできること、やりたいことを大切にしていきます。
- \*自分が大切にしたいことを自分なりに選び、自分らしく暮らしていきます。
- \*新しいことを覚えたり、初めてのこともやってみます。
- \*行きたいところに出かけ、自然やまちの中で心豊かに暮らしていきます。
- \*働いて稼いだり、地域や次世代の人のために役立つことにもトライします。

## ③ 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。

- \*落ち込むこともありますが、仲間に来て勇気と自信を蘇らせます。
- \*仲間と本音で語り合い、知恵を出し合い、暮らしの工夫を続けていきます。

## ④ 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。

- \*自分なりに生きてきて、これからも、最期まで、自分が人生の主人公です。
- \*自分でしかわからないこと、暮らしにくさや必要なことは何か、どう生きていきたいかを、自分なりに伝え続けていきます。
- \*私たちが伝えたいことの真意を聴き、一緒に考えながら、未来に向けて歩んでくれる人たち（知り合いや地域にいる人、医療や介護・福祉やいろいろな専門の人）を身近なまちの中で見つけます。
- \*仲間や味方とともに私が前向きに元気になることで、家族の心配や負担を小さくし、お互いの生活を守りながらよりよく暮らしていきます。

## ⑤ 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを一緒につくっていきます。

- \*認知症とともに暮らしているからこそ気づけたことや日々工夫していることを、他の人や社会に役立ててもらうために、伝えていきます。
- \*自分が暮らすまちが暮らしやすいか、人として当たり前のことが守られているか、私たち本人が確かめ、よりよくなるための提案や活動を一緒にしていきます。
- \*どこで暮らしていても、わがまちが年々よりよく変わっていることを確かめながら、安心して、希望を持って暮らし続けます。

# 認知症に関する相談窓口



## 認知症全般

### 地域包括支援センター

永利町4107番地1  
☎0996(24)3331

### 各在宅介護支援センター

各地区の身近な相談窓口です。連絡先については最後のページをご覧ください。

### 甌島圏域サブセンター

鹿島町藺牟田1443番地1  
☎09969(6)4600

### 市役所高齢・介護福祉課

神田町3番22号  
☎0996(23)5111

## 若年性認知症

### 鹿児島県 若年性認知症相談窓口

☎099(251)4010  
上記が繋がらないときは…  
☎080-8561-9321

### 地域包括支援センター

☎0996(24)3331

### 市役所 高齢・介護福祉課

☎0996(23)5111



## 地域包括支援センター

高齢者が住みなれた地域で、尊厳あるその方らしい生活を送るためには、介護サービスをはじめ、福祉、医療、権利擁護等さまざまなサービスを包括的・継続的に提供していく必要があります。

そこで地域包括支援センターでは、保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャー等の専門職が連携し、次のような業務を行います。

圏 域		専 門 職		
川北	川南	<b>保健師</b> (主な業務) 要支援者の介護 予防ケアプラン の作成や介護予 防の助言・指導	<b>社会福祉士</b> (主な業務) 様々な福祉相談の 窓口担当	<b>主任ケアマネジャー</b> (主な業務) 介護予防ケアプランの 作成やケアマネジャー への支援
樋脇	入来			
東郷	祁答院			
上甕島	下甕島			

※川北は川内地域の川内川より北の地域、川南は川内地域の川内川より南の地域、樋脇は樋脇地域、入来は入来地域、東郷は東郷地域、祁答院は祁答院地域、上甕島は里・上甕地域、下甕島は下甕・鹿島地域

### ●お問い合わせ 薩摩川内市地域包括支援センター

永利町 4107 番地 1 (市総合福祉会館内)

☎ 0996-24-3331 FAX 0996-24-3332

**甕島圏域サブセンター** 鹿島町藺牟田 1443 番地 1

☎ 09969-6-4600 FAX 09969-6-4482

## 在宅介護支援センター

市内に 12 か所ある住宅介護支援センターでは、各地域の窓口として、高齢者やその家族からの悩みごとや心配ごとなどのご相談を受け付けています。(令和 6 年 3 月 1 日現在)

### 白寿園

担当地域  
隈之城

中福良町 2827-1  
☎ 0996-26-1880

### 幸せの里

担当地域  
永利・平佐東

永利町 4311-5  
☎ 0996-27-1120

### わかまつ園

担当地域  
川内・峰山・滄浪・寄田

高江町 1653-1  
☎ 0996-25-2690

