

# もの忘れが 気になる方へ

——あなたのみちを、あるけるまち。

最近、もの忘れや道がわからなくなることが増えたなど、「ひょっとして認知症かな」と不安を感じたことはありませんか。

認知症は高齢者だけでなく若い方も含め、誰もがなりうるものであり、軽度の段階で発見や対策ができれば、進行予防や症状改善につながることもあります。

八王子市内には家族や地域の仲間、サービスに支えられ、自分らしい「自分のみち」を歩いている人がたくさんいます。

このガイドブックが、認知症について「誰かに相談してみよう」「助けてもらおう」と一歩踏み出すきっかけになると幸いです。

あなたのみちを、  
あるけるまち。  
八王子

認知症と診断された当事者と  
その家族を応援するガイドブック



編集・発行 八王子市

発行年月 令和5年(2023年)3月 初版

取材協力

認知症当事者とその家族、認知症家族会及び認知症カフェ関係者  
東京都南多摩医療圏認知症疾患医療センター(平川病院)、  
八王子市認知症地域支援推進員

問い合わせ

八王子市福祉部 高齢者福祉課 電話:042-620-7244  
月曜日～金曜日 8:30～17:15(祝日・年末年始を除く)

データダウンロード



# 認知症に なっても

——あなたのみちを、あるけるまち。



認知症と診断された当事者と  
その家族を応援するガイドブック

認知症になったら「どう生活していけばよいだろう」「家族に迷惑をかけるかな」と不安を感じたことはありませんか。

認知症は高齢者だけでなく若い方も含め、誰もがなりうるものであり、家族や親しい人が認知症になるなど、多くの人にとって身近なものとなっています。また、認知症と診断されてもすぐに何もできなくなるわけではありません。

八王子市内には家族や地域の仲間、サービスに支えられ、自分らしい「自分のみち」を歩いている人がたくさんいます。

このガイドブックが、認知症になっても安心して暮らせる「あなたのみち」を見つけるきっかけになると幸いです。

あなたのみちを、  
あるけるまち。  
八王子



八王子市  
HACHIOJI CITY

認知症やもの忘れが不安な皆さんの力になりたい!

INTERVIEW

# 認知症当事者へのインタビュー



いつまでも  
スキーをしたい!



チェロを弾くIさん

## Q1. 笑顔でいられる秘訣は?

いろんな趣味を持つことかな。  
スキーのほかにも麻雀、テニス、チェロ、合唱など。  
チェロは定年後から始めました。  
体力づくりのため毎日の散歩は欠かしません!

## Q2. 認知症への不安は?

少しずつ忘れていくが増えてくるけど・・・  
年齢を重ねていけば遅かれ早かれ認知症はなるものだし、落ち着いていればなんとかなると思う。

「好奇心」が原動力

## Q3. ご家族の気持ちは?

初めは不安だったけど・・・  
介護認定を受けることで、相談先が増えました。地域にはいろいろな支援やサービスがあるけれど、みんな知らないまま家に籠っていると思う。



北部地区在住  
認知症当事者Iさんと妻Aさん

Message

## 認知症やもの忘れが気になる方へ

地域には支えてくれる仲間やサービス、楽しめる場所がたくさんある・・・  
だけど、それを知らない人も多いと思う。  
高齢者あんしん相談センターも介護認定をとらなければ知らなかった。  
行政や地域にはもっと情報を発信してもらいたい!



Q1.

## 認知症と診断されてご家族としてどう思った?

まさかと思ったし、受け止めるのに時間がかかった。  
「一人で抱え込まない方がよい」と娘から助言を受けて、半年間悩んで高齢者あんしん相談センターに足を運んだ。  
時間はかかったが相談して本当によかった。

胃が痛くなる  
時期もあった・・・



西南部地区在住  
認知症当事者Rさんと妻Hさん

Q2.

## ご家族に対して思うこと

一緒にいると安心だし、妻には大変感謝している。  
わからないことが増え、何度も聞き直すが、嫌がらず教えてくれる。  
これからも自分の人生に自信を持って生きたい。

Q1.

## 認知症と診断されて当事者としてどう思った?

私は認知症と言われると嬉しくないな。  
だって今の私はどう?大丈夫でしょ?  
もちろん自分では気づかないうちに失敗が増えてきて、何をやっているんだろうとショックを受けることもある。でも、これからも今までどおり接してほしい。

私たち、ケンカもしますよ!



西南部地区在住  
認知症当事者Sさんと夫Tさん

Q2.

## パートナーとの円満の秘訣は?

それぞれの家庭の事情もあるが、協調し合うことだと思う。ただ、お互い言い合えることも大事。そうやって許し合える関係になったのが今の二人なのかな。



私たちは私たちのみちを、歩いています

# 仲間がいる、居場所がある つながりあう

認知症と診断されてからも、集まって楽しくおしゃべりをしたり、ものづくりをしたり、時には悩みを話し合ったり・・・

地域には、お互いに支え合える仲間と出会い、つながりあえる場所がたくさんあります。まずはお気軽に、足を運んでみませんか？



## 2 地域とつながる

認知症のご本人が得意なことを活かし活躍できる場を、認知症地域支援推進員(6ページ)や地域の人たちと一緒に作っています。



▲ものづくり工房で木工製品づくり(石川)

▶地域のお祭りの運営に参加(写真はポッチャ体験会)(長房)



▶子ども食堂で折り紙教室(追分)



## 1 認知症カフェ

認知症のご本人だけでなく、家族、支援者、地域の人・・・色々な人が集まり、お茶を飲みながらおしゃべりをしたり、イベントを楽しんだり、思い思いに過ごしています。



## 3 家族介護者の会

家族を介護している人同士が集まり、お互いに介護体験などを語り合うことで、「自分だけではない」と気持ちが軽くなり、悩みを前向きにとらえなおすことができます。



最近は若い認知症当事者の方々が自分たちの思いを発信してくれています。私たちは、その声に耳を傾け、もっと自分事として考えなければならぬと思います。もし自分が当事者になったとしたら・・・

“自分にとって大切な事は何か、”  
“どの様に過ごしていきたいのか、”

これからは、ひとりでも多くの当事者の方々に思いを声に出していただき、お互いに理解し合い・繋がり・助け合っていく事が大切だと思います。

家族会代表 野島 啓子

八王子市の図書館でも、おすすめの本を紹介しています。中央図書館には、常設の認知症情報コーナーもあります。ぜひご覧ください。



## 認知症の先輩の言葉を聞いてみよう

認知症のご本人が、自らのことを自らの言葉で綴った本がたくさん出版されています。



八王子市内の家族会・認知症カフェの一覧表を八王子市のホームページで紹介しています。ぜひご覧いただき、仲間を見つけてください。



# 「認知症」や「もの忘れ」

のことで気になりましたら  
ためらわず、お気軽にご相談ください

## 福祉の専門職による相談窓口

### 高齢者あんしん 相談センター (地域包括支援センター)

高齢者やそのご家族のみなさんが、地域で安心して生活できるための福祉をはじめとした相談窓口です。若年性認知症等の40歳以上の方の相談や、介護サービス利用の支援も行っています。

### 推進員の皆さん



誰もが暮らしやすいまちづくり中！  
協力者も募集中です！

### 認知症地域支援推進員をご存じですか？

もの忘れかな？ 認知症と診断された… 認知症のご家族を介護されている…ひとりで考え込んでいませんか。  
認知症だから…は、特別なことではありません。地域であたりまえに、助け合いながら、自分らしい生活を送りましょう。  
あなたが不安や心配なとき、いつでも差し伸べられる手でありたい…私たち認知症地域支援推進員は、高齢者あんしん相談センターにいますのでお気軽にお声がけください。

センター名	電話	センター名	電話	センター名	電話
①旭町	648-8331	⑧左入※2	692-3211	⑮元八王子	623-1021
②追分	686-1713	⑨高尾※1	668-2288	⑯もとはち南	673-6241
③大横	634-8666	⑩館	673-6425	⑰片倉※3	632-6331
④大和田	649-3280	⑪長房	629-2530	⑱長沼	648-4340
⑤子安	649-6020	⑫めじろ	669-3070	⑲堀之内	679-1114
⑥中野	620-0860	⑬恩方	659-0314	⑳南大沢	678-1880
⑦石川	631-0071	⑭川口	654-5475	㉑由木東	689-6070

※八王子市では、「地域包括支援センター」のことを「高齢者あんしん相談センター」と呼んでいます。

### 開所日時

月～土曜日  
(祝日・年末年始を除く)  
9:00～17:30 ※1

※1 高尾は、第二月曜日が定休日になります。定休日の前日曜日は開所します。  
※2 左入は、令和5年(2023年)5月に加住事務所へ移転し、名称が「加住」に変更になります。  
※3 片倉は、令和5年(2023年)5月に由井事務所へ移転し、名称が「由井」に変更になります。



認知症当事者やその家族の方が、日々の生活で必要となる情報や行政の取り組みをまとめた冊子です。興味のある方はぜひご覧ください。

### 「八王子市認知症 まるごとガイドブック」 の紹介



ダウンロードは  
こちら▼



### 東京都多摩 若年性認知症 総合支援センター

☎ 042-843-2198 開所時間 月～金曜日 9:00～17:00  
(祝日・年末年始を除く)

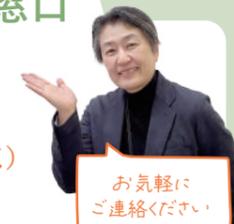
東京都が設置している若年性認知症専門の相談窓口で、若年性認知症支援コーディネーターが、本人や家族、医療機関などからの相談に対応します。

## 認知症カフェや家族会のことを知りたい、つながりたい時の相談窓口

### 八王子ケアラズカフェ わたぼうし

☎ 042-686-2779

開所日時 火～土曜日 (祝日・年末年始を除く)  
10:00～16:00



お気軽に  
ご連絡ください

わたぼうしは、お茶を飲みながら、生活上のちょっとした気かりや介護のこと、認知症のことなどについて思いや体験を語れる場です。また、介護の経験者や専門職ともつながれます。ぜひご活用ください。



## 医療の専門職による相談窓口

かかりつけの医師がいる場合には、まずはかかりつけの医療機関に相談しましょう。その他、以下で認知症に関する医療の相談をすることができます。

\*高齢者あんしん相談センターでも認知症の方のかかりつけ医になれる医療機関を紹介することができます。



名称	内容	窓口時間 (祝日・年末年始を除く)	電話
東京都南多摩医療圏認知症疾患医療センター(平川病院)	認知症の診断や相談等を実施する都の指定を受けた医療機関です。	月～金曜日 9:00～16:30	651-3132 651-3131
八王子市保健所 保健対策課 地域保健担当	こころの健康相談を行っています。 ①保健師による相談 ※面談の場合は予約制 ②専門医による相談	①月～金曜日 9:00～16:30 ②予約制	645-5196
八王子市 在宅医療相談窓口	認知症をはじめ、訪問診療や訪問看護など、在宅医療を希望する方、ご家族の方の相談を受けます。	月～金曜日 10:00～16:00	622-1239

### 認知症支援に 携わる方からの 応援メッセージ



平川病院(東京都南多摩医療圏  
認知症疾患医療センター)院長  
平川淳一先生

東京都南多摩医療圏認知症疾患医療センター長の平川淳一です。認知症は、一度、発達した脳の機能が何らかの原因で後天的に低下し、日常生活に支障をきたした状態と定義されます。年齢を重ねれば、いずれ、みんな認知症になるのですから、その準備をきちんとしておけばいいと思います。

認知症予防という面では、糖尿病、高血圧、高脂血症などの生活習慣病の管理や、運動、社会との交流などが重要です。また、今後は治療薬も使えるようになっていくと思いますが、地域社会として認知症を理解し、認知症になってもなんとかなるまちづくりが最も重要だと思います。八王子市は、関係部署や機関が集まって、認知症になっても安心なまちづくりをしてきました。本冊子を「八王子市認知症まるごとガイドブック」とともに、どうぞ活用してください。