

つながるところ

思いを語り合おう

認知症カフェ “えがお”

認知症の人やご家族、地域の人など、どなたでも気軽に集えるカフェです。参加者同士が心配なことや経験について**お話し**をしたり、**情報交換**や**交流**をしています。体操やミニ講座なども行っているので、リフレッシュできる場もあります。
※専門職も参加しているので、心配なことなど相談できます。



日 時 毎月第3火曜日
※祝日などで変更になる場合もあります。
午後 1:00～2:30(受付開始12:45～)

会 場 医師会検診センター

参加費 お一人100円

問合せ ライフドアすわ
☎0266-78-0477



家族の会「こむぎの会」

認知症の人を介護するご家族の方々が集まって、それぞれの日頃の悩みや思いをお話いただく場が「こむぎの会」です。介護のヒントや共感が得られ、リフレッシュできる場所となっています。

日 時 毎月第3木曜日
午後 1:30 ～ 3:30

会 場 湯小路いきいき元気館3階会議室

問合せ 諏訪市高齢者福祉課
☎0266-52-4141 内線298・291



まずは相談から

これからも自分らしく暮らしていくためには、早めの気づき大切です。一人で悩まず、まずは**かかりつけの先生**にご相談ください。



受診と合わせて少しずつ認知症の理解を深めていけば、生活上の戸惑いが軽減されたり、ご家族や仲間と話し合うことができます。

相 談 窓 口

■ 諏訪市地域包括支援センター

(市役所高齢者福祉課)
☎52-4141 (内線298・291)

■ 在宅介護支援センター

* **聖母** (上諏訪北部・中央地区)
☎52-3512

* **かりんの里** (上諏訪東南部・小和田地区)
☎57-5533

* **湯の里** (四賀・中洲地区)
☎57-1000

* **西山の里** (豊田・湖南地区)
☎56-1000

■ ライフドアすわ

(諏訪市地域医療・介護連携推進センター)
☎78-0477

■ 諏訪地域認知症疾患医療センター

(諏訪赤十字病院内)
☎78-4560



認 知 症

知ろう
語ろう

ともに歩もう

私、
認知症なの



諏訪地域医療・介護連携推進センター
ライフドアすわ

2024年1月に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました

住み慣れた地域で暮らし続けたい。それは、認知症の人でもそうでない人も同じ思いです。認知症を自分ごととして考え、語り合い、支え合い、認知症とともに歩みだしましょう。

認知症基本法の目的

認知症の人が尊厳を保持し、希望をもって暮らせるように基本理念を定め、共生社会の実現に向けて、国のこれらの取り組みをあきらかにした法律です。

※認知症基本法



認知症基本法 7つの基本理念

1. 認知症になっても、すべての人が自らの意思で生活を営むことができる。
2. 国民が認知症に関する理解を深めることができる。
3. 認知症の人、社会の構成員として個性と能力を発揮することができる。
4. 認知症の人が良質な医療・福祉サービスが切れ目なく提供される。
5. 認知症の人とその家族が安心して生活を営むことができる。
6. 認知症に関する研究を推進し、その成果を国民に広める。
7. 各分野で総合的な取り組みを行う。

厚生労働省

「共生社会の実現を推進するための認知症基本法 概要」をもとに編集



認知症とともに

認知症の人は「支えられる存在」ではなく「ともに生きる存在」です。お互いを尊重し、支え合い、受け入れ、認めあいながらともに進んでいきましょう。



認知症の人の声を聞く

何がしたいのか、何があるといいのかなどを聞くことは、認知症の人が自分の意思で日常生活や社会生活を送ることができ、尊厳と希望を持って暮らせる共生社会の実現につながります。



新しい認知症観へ

認知症になってもやりたいことやできることはあり、住み慣れた地域で仲間などつながりながら、希望をもって自分らしく暮らすことができるという新しい考え方へ。



「認知症とともに生きる希望宣言」

一足先に認知症になった私たちからすべての人たちに

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。
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。
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。
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。
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。

※日本認知症本人ワーキンググループが
2018年11月18日に表明しました。



認知症になっても 不便ではあるけれど
不幸ではありません。

※佐藤雅彦氏ホームページ より

認知症になった私から伝えたいこと
(佐藤雅彦氏 ホームページ)



公益社団法人認知症の人と家族の会
(佐藤雅彦氏 講演原稿)

