

認知症になった私からの 介護している家族からの ～ メッセージ ～（概要版）



認知症支援の今後の活動の参考とするために、ご本人やご家族の思いをケアマネジャーなどを通じ、認知症の方11人、認知症の方を介護するご家族54人、計65人の方にアンケートをとり、貴重な意見をいただきました。回答の概要をまとめましたのでお読みいただけたら幸いです。

認知症になった私からのメッセージ

これから認知症になるかもしれない人やご家族に伝えたいこと、知ってほしいこと

【受診について】

- ・何かいつもと違うと思ったら専門医への早期受診をしたほうがいい。
- ・妻に「ちょっとおかしい」と言われたことがきっかけで受診した。
先生から言われて検査した結果、「認知症」とはっきり言われた。



【大変な事】

- ・トイレの問題が大変です。
- ・車の運転ができないことが一番つらい。



【希望していること・心がけていること】

- ・社会とかかわってほしい。
- ・存在を忘れないでほしい。
- ・人に感謝されたい。
- ・くよくよしないでなるべく笑っているようにしている。
- ・好きな事をする。私は歌が好きなのでよく歌っています。
- ・自分のできることはやりたいと思っている（ゴミ出し、除雪、庭の冬囲い等）
- ・兄と一緒にご飯を食べに出かけることで気分転換になっている。
- ・周りの人に話を聞いてもらって、すっきりした。

日常生活で困っている事、改善されることを期待する取り組み

- ・買い物に関する事（6名）
- ・交通手段に関する事（5名）
- ・健康、医療に関する事（2名）



他、介護に関する事、住まいに関する事、近隣や知人とのつながり、経済的な支援、趣味活動に関する事、仕事・役割の機会など。

【車・移動手段について】

- ・家族に言われて新車を手放し車の運転ができなくなった。自転車で移動しているが買い物が楽しみなのに限られたところしか行けない。
- ・緊急ブレーキの補助金を出すところもある。車の運転をしたい。
- ・自動車の免許は更新したいと思っている。運転しないだけで免許を返したわけではない。
- ・受診する時の交通手段を考えてほしい。

【居場所・デイサービス】

- ・才能を発揮する場がない（絵、音楽、パソコン）。楽しみがない。
- ・時間や内容に縛られないほうが良い。ふらっと飲みに行けるところが欲しい。
- ・デイサービスのスタッフの人達に、内容については、もっと若い年代向け、考え方、発想を変えてほしい。
- ・デイサービスの歌の内容が古い。井上陽水、ゆず、洋楽、ユーミンなどが好き。
- ・一人暮らしの方へのサポート（買い物など）をしてもらいたい。

認知症の人を介護している家族からのメッセージ

最初に認知症かもしれないと思ったエピソード

- ・物忘れが多くなった（44名）
 - ・判断・理解力が衰えた（35名）
 - ・人柄が変わった（14名）



意欲が無くなった：12名、時間・場所が分からなくなった：11名、不安感が強くなった：10名
複数の症状が出ると回答した方が多かった。他に、記憶・判断力・理解力の低下、調理・買い物、性格の変化、車の運転、お金の管理、行動の変化などで気づいたという人もいた。

認知症に関する相談先について

知っていた（38名） 知らなかった（14名）

一番最初に相談したところ・人

- ・かかりつけ医（22名）
 - ・地域包括支援センター（19名）
 - ・他の家族や親族（16名）

他. 専門病院、知人・友人、市役所など



認知症と診断されるまで、またはサービスを利用するまでに困ったこと

【本人について】

- ・今後の生活や介護の見通し（25名）
 - ・本人がサービスを使いたがらない（22名）
 - ・本人が受診したくない（9名）



【家族について】

- ・ 本人への対応・介護疲れ（42名）
 - ・ 自分の健康（20名）
 - ・ 他の家族や親族の理解・協力（17名）

本人が認知症の初期の頃に、してあげれば良かったと思うこと

- ・ 早めの気づき（21名）
 - ・ 早めの専門医への受診・治療（19名）
 - ・ 早めの相談（14名）



悪化防止のためのリハビリ：11名、同じ病気の人との交流：9名、好きな趣味や仕事：6名

介護で工夫して良かったこと、うまくいったこと

- ・ 環境整備（廊下の電気を明るくした、電灯を自動センサーにした、
トイレや廊下に手すりを設置、トイレのウォシュレット誤操作防止カバー設置）
- ・ サービスの利用（利用する事で生活リズムがついた、慣れるまで短時間から試した）
- ・ ケアマネジャーに相談してアドバイスをもらった。
- ・ 役割をもってもらう（食器をプラスチックにして片づける、夕方の戸締り、庭木の手入れなど）
- ・ 介護する側の対応を変える（否定しない、失敗しても怒らない、優しく声をかける、
ドライブ・馴染みの歌・散歩などで気分転換をはかる、「私もわからないから聞いてみるね」と答え方を工夫する、など）



家族や周りからしてもらって助かった事、嬉しかった事

- ・ 家族・親族・知り合い・友達などに協力してもらったり、話を聞いてもらえた。
- ・ 介護をちょっとだけ替わってくれたり、愚痴を聞いてくれたことで助かった。
- ・ 先生や福祉専門職からのアドバイスが役立った。
- ・ サービスを利用中に、介護者の用事を済ませたり、気分転換ができた。



市内で行われている、認知症の人や家族を支える取組みについて知っているもの

- 認知症カフェ（20名）、認知症サポーター養成講座（14名）
- あすなろの会（9名）、認知症の人と家族の集い（9名）



あったらいいな、良くなったらいいなと思うこと

- ・ 介護をする人への職場側の対応（勤務時間や休み）
- ・ デイサービスで、男性が喜んで取り組めること。
- ・ 高齢になる前（例えば50歳以上）の健康診断での認知症チェック。
- ・ 施設の申し込みや相談窓口での手続きの円滑化（家族の負担が少ないような配慮や工夫）。

相談窓口

●地域包括支援センター（対象となる方の住所地を担当するセンターへご相談ください。）

担当の地域包括支援センター（住所）	電話番号	担当地区 (コミュニティセンター単位)
中地域包括支援センター (柏崎市松美2丁目2-41)	0257-24-6715	比角・田尻・北鯖石
東地域包括支援センター (柏崎市大字善根6769番地1)	0257-31-2122	北条・南鯖石・中鯖石 高柳
西地域包括支援センター まちなか (柏崎市西本町1丁目4番38号)	0257-20-1535	中央
西地域包括支援センター あかさかやま (柏崎市赤坂町4番56号 赤坂山デイサービス内)	0257-41-5612	大洲・剣野・鯨波・米山 上米山
南地域包括支援センター (柏崎市大字佐水3140番地 いこいの里内)	0257-31-4515	半田・枇杷島・高田 上条・野田・別俣・鶴川
北地域包括支援センター はらまち (柏崎市原町4番23号 なごみ荘内)	0257-24-4201	松波・荒浜・宮川・椎谷 西中通・中通
北地域包括支援センター にしやま (柏崎市西山町鬼王155番地1)	0257-47-7509	西山(二田・南部・中川・別山・ 石地・大田)

・認知症の方・ご家族の集いの場

●オレンジカフェ（柏崎市認証）【お問い合わせは直接お電話ください】

気養の屋（西山町鎌田）	0257-47-7509（申込：北包括にしやま）
ももの木かしわざき（関町）	0257-35-7161
おひさま（こもれび会場／北条）	0257-35-7774
（ひなた会場／加納）	0257-47-7662
ツクイ柏崎グループホーム（柳田町）	0257-28-0170
柏崎厚生病院（茨目）	0257-22-0111



●あすなろの会（若年性認知症の方とその家族が対象）

【問い合わせ先】 柏崎市福祉保健部 介護高齢課 地域包括支援係

柏崎厚生病院 医療相談室 若年性認知症支援コーディネーター

お読みいただいたご意見・ご感想・お問い合わせなどをお気軽にお寄せください。

柏崎市介護高齢課 地域包括支援係 0257-43-9125

柏崎市認知症地域支援推進員 0257-22-0111（柏崎厚生病院内）