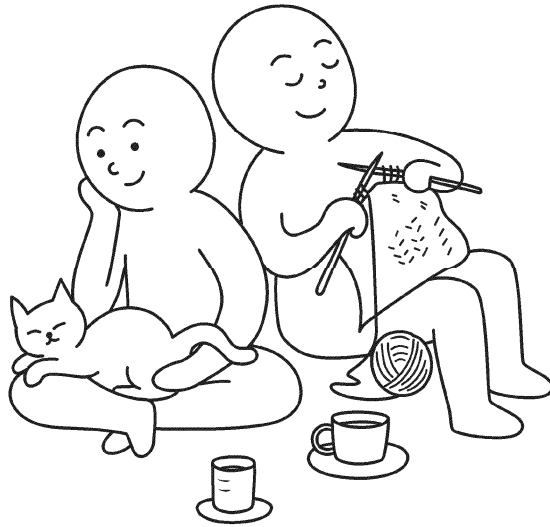
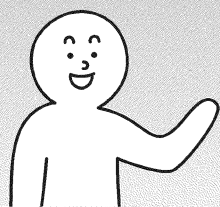


家族と過ごす

長い時間を積み重ねた特別な存在は
言葉がなくてもホッとする



ご本人のことば



忘れっぽくなくても、家族との思い出は心にとくさんあるかって？ 孫も一緒に旅行なんて最高ですか？ そりゃあ、その通りですよ。

いつもの外食や食事でも、家族がいると笑顔が増えるのは私たちと一緒に。絆で結ばれている家族は、ずっと大切にかけがえのない存在です。家族といると安心する。家族が喜ぶと嬉しい。だから、小さな日常をともに過ごす時間、つくってみませんか。

関連する情報

認知症の人と家族の一体的支援事業

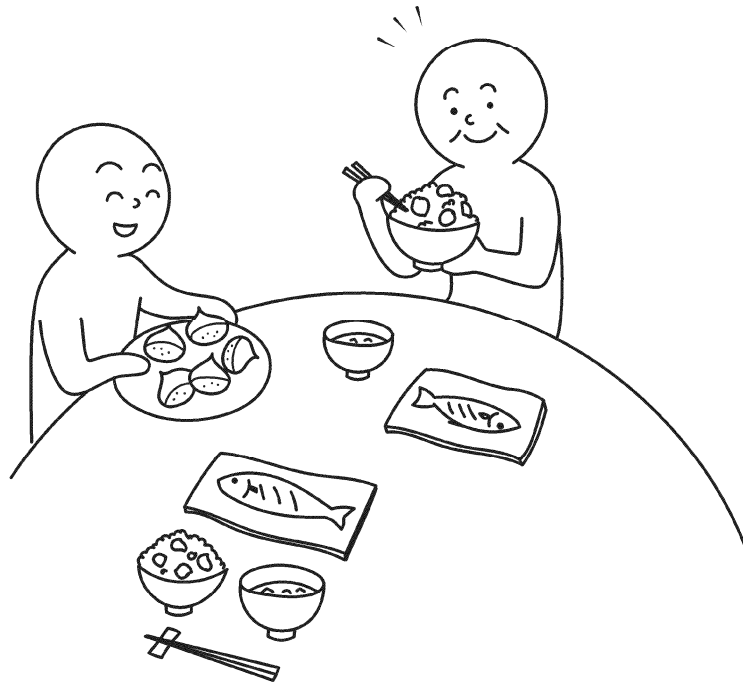
診断直後から、ご本人とご家族と一緒に参加でき、話し合いながら思いを共有し、一緒に活動を楽しむことができます。そうした時間を通して、お互いの考えに気づいたり、専門職とともに葛藤を整理したりすることができます。こうした取り組みが、市内でも始まっています。



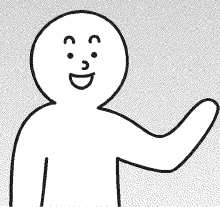
美味しさを味わう

やっぱり食事!

美味しいものは自然と笑顔につながります



ご本人のことば



私は、やるべきことをすべて済ませてから飲むビールがいちばん好きなんです。そのために1日があるようなものなんですよ。

美味しいご飯を食べると幸せを感じる、それはご本人も同じです。
食事は生きることそのもの。心と体の健康を保ち、自分らしさを支えていくものです。一緒に楽しむのもよし、料理の思い出話を聞くのもよし。「美味しさ」からは笑顔がたくさん生まれます。

市内のアイデア

ひこうき雲での食事会

小規模多機能型居宅介護施設「ひつじ雲」では、地域の集いの場「ひこうき雲」で、調理や食事を楽しみながら交流しています。どなたでも歓迎♪食事をきっかけにみんなで「縁」をつないでいます。

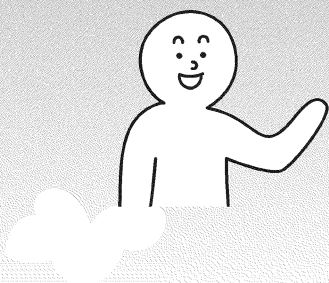


身体を動かす

楽しんで
動ける身体をキープする



ご本人のことば

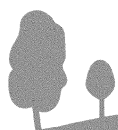


施設の帰りは、いつも多摩川を散歩するよ。
運動になるし景色もいいし、お金もかからないし。
カミさんも喜んでくれるしね。

体操、リハビリ、散歩、曲に合わせて身体を動かしたり。身体を動かすと気分もすっきりリフレッシュ！楽しみながら続けられる運動を、あなたの立場ならどうサポートできそうですか？一緒に楽しんだり、機会を提供したり。いろんなカタチがありそうです。

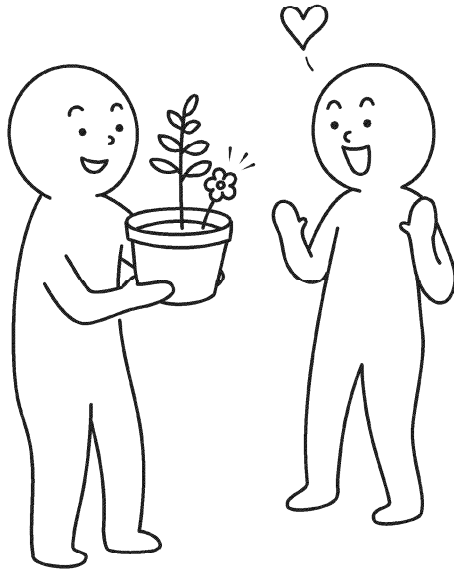
メモやアイデア

Five horizontal lines for writing, with a spiral binding on the left side.



ふわりとした癒し

かわいらしさ、ふわふわ
香りに彩り



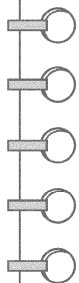
身近な人のことば



赤ちゃんをみて楽しそうに微笑まれたり。ご自宅の猫を抱っこしながら撫でてしていると安心するとお話しされたり。かわいいものにはいい表情をされますよね。

あなたにとっての「癒し」はなんでしょうか？「これ、一緒にどう？」という気持ちで癒し体験を提案してみませんか？ また、あなたの仕事に癒し力がありそうなら、ぜひ動いてみてください。クラシック音楽やお子さんとのふれあい、メイク、お花、ハーブティーなど…安らぎを感じて笑顔になっていただきませんか？

メモやアイデア



穏やかな毎日

安心できる普通の日々が
いきいきの源。



いつもの生活リズムを大切にし、安心できる場所で暮らすこと。
少し忘れっぽい日があったり、気分がゆらぐ日があったりしても、
まわりが理解していることで、穏やかな毎日が生まれます。

編集後記

パートナーの皆さまへ

このガイドブックを作成するにあたり、アンケートやインタビューを通して、認知症のご本人の声とともに、58 名のご家族や日常をともにしている方々から多くのメッセージをいただきました。

そこで分かったのは、特別な関わりよりも、日々の何気ないやりとりや向き合い方そのものが、ご本人の気持ちの安定や前向きさにつながっているということでした。

不安を話し始めたときには、答えを急がず、まずは耳を傾け、気持ちを分かろうとすること。忘れてしまうことや、その日の体調や気分によって様子が変わることも、その人の今として受け止めること。予定外の出来事や慣れない場面で戸惑いが生じたときには、そばにいて「一緒にいますよ」と伝えるだけで、安心につながるがあります。

できないことに目を向けるのではなく、どうすればできるかをともに考え、怒らず、急がせず、その人なりの感じ方や選び方を大切にしながら関わっていくこと。そうした日々の積み重ねが、お互いにとって心地よい毎日を形づくっていくのだと思います。