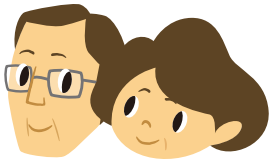
認知症とともに生きる

一人で抱え込まないで！たくさんの仲間が待っています。



市内の本人ミーティング・本人交流会については こちら

本人ミーティングとは…

認知症の本人が集い、本人同士が主になって、自らの体験や希望、必要としていることを語り合い、自分たちのこれからのよりよい暮らし、暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場です。

花さく会



もの忘れが心配な人も、そうでない人も一緒に楽しい時間を過ごし、新たな仲間づくりができる場所です。

日時：毎月第２木曜日 13：30～15：00
会場：日の里地域包括支援センター横「ぽんて」
参加費：１００円

宗像市在宅介護家族の会「ひまわり」



在宅で介護している会員の方々が悩みや不安を本音で語り合える場です。

日時：毎月１回（不定期開催）
会場：メイトム宗像
参加費：1,000 円（年会費）

それでいい！



認知症の人やその家族、応援したい人などが集まり体験や希望、必要としていることなどを語り合っています。

日時：毎月第３金曜日 13：30～15：00
会場：メイトム宗像
参加費：無料

お問い合わせ　社会福祉法人 **宗像市社会福祉協議会** TEL.0940-37-1300
宗像市久原180メイトム宗像内

宗像市役所高齢者支援課　宗像市東郷1丁目1番1号　TEL.0940-36-1285

〈令和7年5月発行〉

地域包括支援センター　月～金曜日 9:00～16:00（祝日、12月29日～1月3日を除く）

吉武・赤間・赤間西地域包括支援センター	TEL.0940-32-2235	南郷・東郷地域包括支援センター	TEL.0940-62-6514
自由ヶ丘地域包括支援センター	TEL.0940-72-6707	日の里地域包括支援センター	TEL.0940-62-5030
河東地域包括支援センター	TEL.0940-33-2755	玄海・池野・岬・大島地域包括支援センター	TEL.0940-36-9001

妻が ちょっと 近頃…



家族とともに人生を楽しむためのヒント

ある日の、公園。犬の散歩中…
カノさんは相談する相手もなく
ひとり、思い悩んでいました。

最近妻が、なんとなくおかしい。

何度も同じことを話したりするようになった。

あんなに得意だった料理の味付けを間違えたり、様子がおかしい。

なんだかちょっと今までと違う妻。

今後どのようにつきあったらいい？

そこへオキノさんが、偶然通りかかりました。

カノさん！　こんにちは。

オキノさんの心地よい声かけに、カノさんはふしぎと
最近悩んでいることをオキノさんに打ち明けてみることにしました。

……奥様が？　それは心配ですね。

実はウチも妻が、３年前に認知症と診断されたんだよ。

ただね。聞いて欲しいんだ…



カノ ココリ

クスオの妻。
最近物忘れがある。

カノ クスオ

妻（ココリ）の夫。
口下手。

オキノ ハマオ

妻（シマ）の夫。
地域の民生委員さん。

もしも…

奥様が認知症と

診断されても

診断されなくても

奥様は、奥様。

何にも変わらないよ。



妻は妻…たしかに！

よ〜し！　俺がしっかりしなくては！！

今まで苦労かけた分、しっかりお世話するぞ！！



気持ちはわかるけど…

なんでもやってしまうことはかえって物忘れがすすむ原因になるよ。

それと、ここが肝心なんだけど…

本人の今までやっていたこと、やりたいことを

奪わないようにすることがとても大事。

実は自分も気持ちが空回りして、妻にこんなこと言われたんだ。



私は私！何にも変わってないわ！

これまで通りあなたの妻だし、今までしていたことはこれからもやっていきたいの。ただ、忘れたり、難しくなることが時々あるのよね。私がSOSを出したときに手伝って！あとは今まで通りでいてほしいわ。

診断までに時間がかかり、どこに相談したらよいかも不安だったよ。

診断がついたことで少しホッとしたけど、

自分自身の反省につながったんだ。

病院を受診しても、本人の明日は変わらないよ。





なるほど…

じゃ、年相応の物忘れだからって

しばらく様子見でほっといていいの？



まずはかかりつけ医に相談！

もしかしたら何か別の病気が隠れているかもしれないし。

治療したら治る可能性もあるからね！

まずはかかりつけ医に相談することが大事だよ。

気になったら一度検査してもらうことが大事！

たとえば、運転免許更新する時に一度見てもらうのもいいよ。

認知症医療の専門医療機関

福岡県では、認知症に関する専門医療相談を受けるとともに、地域における保健医療・介護関係者の連携を推進し、認知症の適切・迅速な医療体制の構築を図るため、認知症医療の専門医療機関として認知症医療センターを指定しています。

〈福岡県認知症医療センター〉　医療法人光風会 宗像病院

宗像市光岡130番地　0940−36−2775　［ 事前予約要 ］



やっぱり、認知症と診断されたら…

妻のことはもちろん、
私自身のこれからに不安がいっぱい！
これからどうなる？　どうしたらいい？



まずは地域包括支援センターに一度相談することをすすめるよ

住んでいる地区ごとに地域包括支援センターがあるから相談してみるといい。
不安なことやわからないこと、とにかく何でも遠慮なく話してみると
適切なアドバイスをもらえたり、これからの生活を一緒に考えてもらえるよ。

それから…
宗像市には様々な認知症の人の家族や、家族介護をしている人の活動があるよ。
家族にしか分からない悩みや想いがあるじゃない？
僕の場合、一緒に話す中で関わり方のヒントがあったし、
今まで一人で悩んでいたが、話すことで気持ちが明るくなった。

友達もできたし、様々な介護に関する情報交換ができたから、
先の備えとか、心構えができたよ。
一度気軽に参加してみたらいいんじゃないかな。



ありがとうございます。
本人に任せられるところは今まで通りに。
頼れるところはまわりに頼って…
よし！希望がわいてきました

家族も悩んだ時には周りに相談することも大事。

数週間後…夫婦で
「本人ミーティング　それでいい」に参加！

※詳しくは裏表紙に記載





「本当にここに来てよかった」
同じ悩みを抱えた方と共感できた。
自分自身が楽しい気持ちになることで、
気持ちの変化もあったし、穏やかになった気がする。

私の心に余裕ができたからか、なんだか妻も機嫌がいい。
久しぶりに妻が楽しそうに笑う姿を見た。妻が笑うと私も嬉しいよ。