

今までと変わらず自宅で生活したい、やりたいことも続けたい。  
(88歳女性)



いつも助けてくれる人達がいて、幸せいっぱい。わからないことがあっても安心していきます。  
(92歳女性)

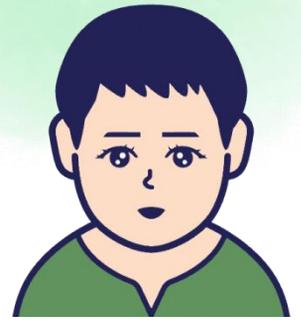


不安な時は人に聞く。だから「ありがとう」を言える自分で生きていきたい。  
(80歳女性)

認知症の人を特別視せず、普通に接してもらいたい。  
(83歳男性)



妻に助けられながら妻を助きたい。  
(81歳男性)



# 認知症の人の気持ち

認知症は、誰もがなりうるものであり、多くの人にとって身近なものになりつつあります。長崎市では、より多くの方に認知症ご本人の体験や思いを届けるためにインタビューを行いました



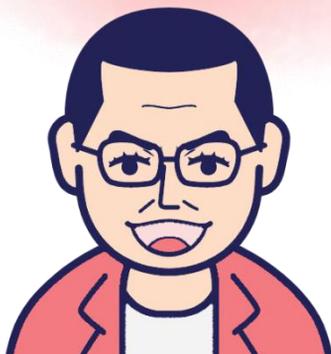
自分だけで考えると頭がパンクしそう。周りに相談すると気持ちが楽になった。

(55歳男性)

どんどん外に出て、困ったことは支え合える地域になればいい。  
(75歳女性)



みんなと話すのが楽しい。言葉を忘れてなくて良かった。  
(74歳女性)



物忘れがあってもお互い様。悲しいことはない。声かけてもらったり、話をするのが楽しい。  
(88歳女性)



自分の経験が同じ病気になった方の役に立つのであれば、認知症を理解してもらうために発信したり、活動していきたい。  
(66歳男性)



# 少しでも早く認知症になった 私たちからのメッセージ



## ものわすれが気になり始めたきっかけ

- ・ 受診日や友人との約束を忘れることが増えた。
- ・ 新しい食べ物や調理に挑戦しなくなった。
- ・ 鞆に財布を入れたことを忘れてたり・・・
- ・ 時間や曜日が周りに聞かないとわからない。
- ・ 仕事や生活の中で勘違いや段取りが悪くなった。



## 私らしい暮らしを続けるために

「認知症になった事で色々と不自由になったけど、生活に工夫をしたり、一人や家族で抱え込まず、色々な支援機関につながり相談することが自分のためのはじめの一步だと思う。」

「不安な時は人に聞く。母が『聞くは一時の恥、聞かぬは一生の恥』とよく言っていたので守っていきたい。」



## 読んでくださった皆さんへ

- ・ 認知症になっても楽しく生活できているよ♪
- ・ 徐々にできなくなる事は増えているが、まだできることもあるという事を知ってほしい！
- ・ 迷惑かけてしまうと思って認知症であることをみんなに伝えたが、以前と変わらず普通に接してくれてうれしかった。

認知症について知りたい、相談したいかたは、お近くの地域包括支援センターまで、お気軽にお問い合わせください。

長崎市の認知症への取り組みはこちら



発行元

長崎市福祉部高齢者すこやか支援課  
電話（直通）095-829-1146

令和7年3月発行