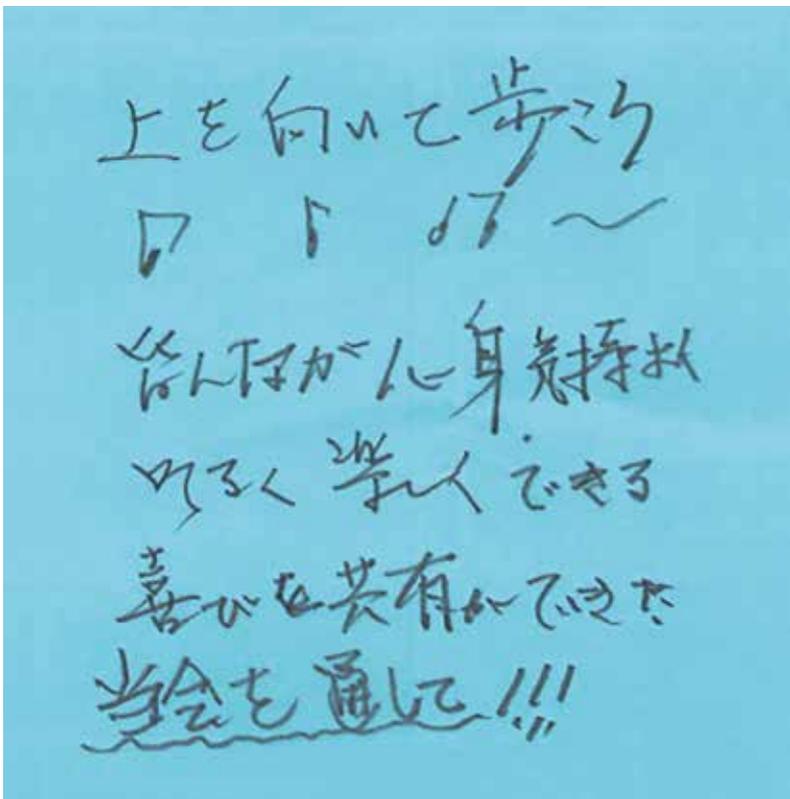


# 認知症 アイデア集

～メンバーの意見と自分なりの解決方法～



認知症本人ミーティング  
『上を向いて歩こう会』

## はじめに

このアイディア集は、名東区で毎月開催されている認知症本人ミーティング「上を向いて歩こう会」に参加しているメンバーの、日々の思いやアイディアをまとめたものです。

認知症本人ミーティングは、認知症の人が集い、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良い暮らし、暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う

場です。

メンバーはお互いの思いを聞き、話し合い、やりた  
いことを決めていきます。「上を向いて歩こう会」とい  
う名前も、メンバー同士で決めました。

『認知症について知りたい人』

『予防したい人』

『元気になりたい人』

『これから認知症を理解したい人』

に読んで欲しいと思います。



# 目次

九 八 七 六 五 四 三 二 一

認知症と診断されて	1
忘れることについて①	3
忘れることについて②	5
さみしさ	7
モヤモヤ	9
困ったこと	11
家族のこと	13
日々の工夫①	15
日々の工夫②	17



十	予防について	19
十一	笑い飛ばす	21
十二	前向きに	23
十三	目線①	25
十四	目線②	27
十五	知りたい	29
十六	発信する①	31
十七	発信する②	33
十八	つながる	35
十九	上を向いて歩こう会のこと①	37
二十	上を向いて歩こう会のこと②	39
二十一	希望	41
	上を向いて歩こう会　　メンバーが決めて行った活動	43

## 一 認知症と診断されて

- ・ 「認知症」この言葉が重い。
- ・ 「認知症」と言われると嫌な気持ち。
- ・ ものがなくなっただのを人のせいにしてしまおう自分が嫌だ。

・ 認知症と認めると自分はなくなる。努力はやっっているつもり。全部ひっくるめてダメに思われる。

・ つらい。忘れることに落ち込むから、ポジティブに考えるようにしている。

・ 日々意欲的に過ごそうという気持ち比以前に比べて失せている。

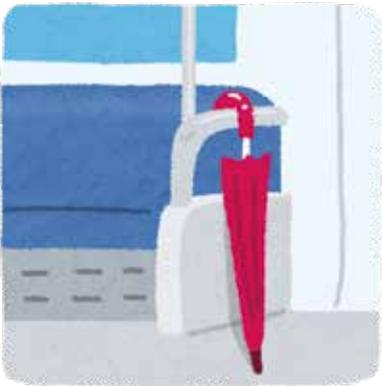


## 二 忘れることについて①

- ・記憶力低下が進んでいる。  
「〇」となっている。

- ・認知症、もの忘れは気が付かないうちに  
進んでいる。

・一年半前くらいに妻に病院に連れて行ってもらった。ドネペジルを服用している。日にち、曜日が分からない。



### 三 忘れることについて②

・余分なことをやっていると、時間が分からなくなる。一つのことをやっているといつの間にか時間が過ぎていく。

・夫が一人で出かける時は日時、戻り時間、行先をメモに書いて本人に渡して出かけるが、時々「どこいったの」となる。

・だんだんひどくなって大変。前向きにいいことを考えてプラス思考でいたい。



## 四 さみしさ

・麻雀の集まりに参加しているが、うまくできないことを友人に5分ごとに指摘される。

・レジで認知症と言っているのに急がされたり、どかさされたりするとさみしい。



・ 2か月くらい前からおかしい。一人暮らしをしていて、人が10人くらいいる。なくしものをしたり、困っていることがあって、その人たちに話しをすると解決するから不思議。10人はいても家族は一緒に住んでいないので、家族の情がないのはさみしい。早朝に出かけて三島や京都に行って深夜に帰ってきたら、搜索願が出されていた。私自身は迷っていないつもり。

## 五 モヤモヤ

・認知症はなんなんだろう、明るいものか？ここに参加して今まで考えてきたことを判断したい。どこに行ったらいいか、みなさんとの話し合いで。「認知症」という言葉が自分の中で定着してくれない。怖さと明るさをどこでマッチングさせたらいいか。

・自分が認識していないうちに迷惑をかけたり、まわりが支えられなくなるのではないかと心配。



## 六 困ったこと

- ・バスに乗るときに敬老パスを探すことに焦ってしまう。

- ・バスの時間を間違える。下車するバス停を間違えることがストレスになっている。



・移動図書館で本を読む。登場人物がごちやごちやになる。

・セルフレジが大変。最近やっと慣れてきたが、はじめのころは使い方がよくわからず、小銭を出すのに手こずっている。後ろが並んでしまおうと思い、大きい札で払っていたため財布の中が小銭だらけになった。

## 七 家族のこと

・自分で考えることと、主人の考えることとは違う。違っても「ああ、うんうん」でおしまい。

・最近物忘れが多くなりましたして、困ることも出てきました。主人と二人ぐらしですが何とか毎日をすごしております。主人は記おくはしっかりしておりますので

助かっております。

・自分では（認知症と）言いたい。家族は言ってもらっては困ると言う。恥ずかしいのかな。自分は（言うことで）楽になる。傷つくわけではないから。家族がどう思のかなと思うと言えない。



## 八 日々の工夫①

- ・すぐ忘れてしまうからパソコンで調べてメモをとるようになっていきます。メモをとることを忘れることがあります。

- ・ガラケーのメモ欄に、日々の日記を書いている。

- ・漢字が分からなくなったら辞書をひくとか。

・ 認知症の試験受けたことある？ 私もこの間試験受けて23点だった。薬を飲むと進行を止められるので薬飲んだ方がいいですよ。

・ (日にち、曜日)は毎日カレンダーで見えます。手に書いて記憶する。



## 九 日々の工夫②

- ・忘れるので全部スケジュール帳にメモを残している。手帳をなくすとやばい。
- ・テレビを見たり、本を読む。パソコンから抜き出してメモをする。
- ・カレンダーの日めくりがいい。

・小銭を確認してから買い物に行くようにしたので小銭で払えるようになった。

・予定をいっぱい入れて、認知症のことを考えないようにしている。

・気づいたことや困ったことを手帳に書く。用事が済んだら×を打つ。



## 十 予防について

- ・ 予防で一番いいことは、全然知らない人と話をする事。
- ・ 困ったときの対処方法を出し合う。知りたい。
- ・ ならない予防についても知りたい。

- ・ 思い出すことが面倒になるが、思い出そうと努力する事、考える事を続ける事が認知症予防となる。

- ・ 認知症の予防のために、本を読む、音楽を聴く、リハビリをする。栄養、笑顔が進行を遅らせる。昔話を語れるといい。

- ・ 認知症予防は楽しみを持つことだと思う。



## 十一 笑い飛ばす

・水道を締めるの途中で終わっちゃう。あとで見に来て「しまった！」だけど、声出して笑う。へぼやっちゃった。その（声出して笑う）行動に移すヒントをくれたのはあなた（Sさん）です。

・ストレスをためない、なるようになる、ケセラセラくよくよしない。

・前向きにいいことを考えてプラス思考でいたい。みなさんのいいところを見て、合う合わん、つまらんこと考えない。この人のいいところはどこかなと思うようにしている。認知症飛んでけという気持ちで生活している。笑いヨガで、一時間くらい笑っていると、そのうち心から笑えるようになる。メンバーで笑うのが上手な人がいる。その人を見てたら笑えるようになる。



## 十二 前向きに

・ここ（上を向いて歩こう会）へ来るのに、バ  
ス間違えた。時間にはぎりぎり間に合っ  
たし、歩いて良かった。そういうふう  
に考えるようにしている。

・嫌なことは考えなくていいの。自分の  
いように暮らす。自分のペースで暮らす。

・ 2時に目が覚めて「呆けがあるんだから  
しょうがない」と思えるようになり、だ  
んだんSさん（上を向いて歩こう会メン  
バー）に近づいてきたと思う。



# 十三 目線①

・命令されてやるのは参加したくない。専門職の知識じゃなく、認知症の本人の情報交換の場、どう思っているのかのお話が一番大事。

・コンビニで小銭を出すのにもたついた。nanacoで支払おうとしたら店員に嫌な顔をされてショック。DVDの店

員（認知症サポーター養成講座キャンペーンビデオ）のような優しい気持ちの店員が増えて欲しい。

- ・ 認知症の人を「サポート」するのではなく認知症の人を「アシスト」してもらいたい。認知症の人の目線でみる。認知症の人の立場に立って考えて欲しい。



## 十四 目線②

・認知症の人を集めて何かしようとするから目線で押しつけようとするのは嫌。自由奔放でいい。参加しようとする人が「あーしよう、こうしよう」とディスプレイカッションするのがいい。

・レジでもたつくと店員にやな顔をされる。  
やな顔をされてまで買物したくない。今  
の世の中、効率重視になっている。認知  
症が悪いではなく、社会が気配りできな  
くなった。



## 十五 知りたい

・ 認知症の程度のものさしが欲しい。覚えられない、何時か分からないことの度合、段階を示す物差しが欲しい。ヒト、モノ、カネがどうなるのかそういうことを知りたい。

・ 認知症について、この場合はこうと聞いたデータがないと聞いた。それ

では困る。

・困りごとの話も必要だが、こつやつて明るい気持ちで過ごしているという話しが欲しい。



## 十六 発信する①

- ・認知症になっても「幸せ」発信をしたい。小さな成功を発信していく。
- ・もっともっと、認知症をPRして欲しい。そうしたらもっと良くなると思う。オンラインジングやヘルプマークを有効活用して欲しい。

・よく行く店の店員さんには、認知症と伝えてある。知ってもらおうと店員さんは親切に接してくれる。

・（上を向いて歩こう会の）もっと人数が増えないといけない。広報先を決めているので、持っていくチラシを作ってもらいたい。



## 十七 発信する②

・認知症の人が考え企画し、認知症のこ  
とを知ってもらいたい。怖い病気ではな  
い。伝染病やがんと思われがちだが、目  
が見えない、耳が聞こえないと同じこと  
が頭に起こっている。本人、家族が大変  
なので啓蒙活動が必要。

・認知症がどんなものか知らせる必要がある。  
る。お年寄りを大事にしましょうという  
ことで、認知症の人にも優しくできる世  
の中になるのではないかと考えている。



## 十八 つながる

・うちにじっとしていると余計ぼーっとする。足も悪くなる。本を読んでも頭に入らない。皆さんの話しを聞いて少しでも利用したい。

・参加しようとする人が「あーしよう、こーしよう」とディスプレイカッションするのがいい。



・正直言って（上を向いて歩こう会へ）来るのが嫌だった。来たくなかったけど、みんなに行ってみないとわからない、と言われて来た。どんな人がいるのだとうと不安だった。来てみたら違った。いろんな能力を持った人がいた。来たいと思えてきた。

・今まで長く生きてきた。いろんな人が集まっている。みんな違うのでいろんな人の話が聞ける。

## 十九 上を向いて歩こう会のこと①

・みんなが気持ちよく明るく楽しくできる喜びを共有できた。

・普段しゃべらないから、ここへ来ていっぱい話したい。おしゃべりができるのがうれしくてしょうがない。



・一人で食事をするのは楽しくない。みんなと一緒に食事をしたり出かけたりしたい。

・本人ミーティングの場がとても気に入っていて、もっと参加者を増やしたり、音楽演奏をしたり、盛り上げていきたい。

・参加者が少ないので、広報したらいい話の広報をする。

## 二十 上を向いて歩こう会のこと②

・個々で話すのもいいけど、せっかくみんなが集まっているので、近況を報告したらい。

・今まで長く生きてきた。いろんな人が集まってる。みんな違うのでいろんな人の話しが聞ける。

・フリースタイルがいい。決まりきったことをするのが嫌。

・本人ミーティングで集まってる。意見を聞いて喜ばしい。参考になる。発言は平等にできるようにしたい。

・どんな思いで参加してるのか。それぞれが語る場として活用して欲しい。聞いて欲しいというテーマでそれぞれ持ち寄って話し合うのがいいのではないか。

・こういう場に参加して少しでも認知症を防ぎたい。



## 二十一 希望

・しよぼしよぼ生きるのではなく、さりげなくちよつと楽しく生きる。

・男性の84歳は限界だが、生きている限りは何とかしたい。

・忘れることはもういろいろあるけど、仕方ない。おとろえても困ることはない。

今まで培ってきたことがいっぱいある。

・孫と一緒に食べたお寿司がこれまでで一番おいしかった。

・「上を向いて歩こう」前向き、気張らない、希望が見える。



## 上を向いて歩こう会

メンバーが決めて行った活動

### 令和四年度

四月 本人ミーティング開始

八月 N H K 介護短歌応募

三月 花見（虹ヶ丘公園）

三菱UFJ&コンサルティング株式会社  
とのワーキング参加

### 令和五年度

四月 認知症サポーター養成講座受講

五月 星が丘テラスで認知症啓発（紙しばい）

六月 名称決定「上を向いて歩こう会」

七月 名東区認知症ケアパスワーキング参加

八月 瑞光寺で認知症啓発（絵本読み聞かせ）

十一月 会食「親睦会」

二月 認知症サポーターフォローアップ講座登壇



## 令和六年度

五月 音楽会

星が丘テラスで認知症啓発（ピアノ演奏）

六月 パンフレット完成

八月 認知症サポーター養成講座講師

（認知症カフェ参加者向け）（区役所職員向け）

十一月 会食「親睦会」

名古屋市長知症の人と家族が安心して暮らせるまちづくり

条例パブリックコメント提出

十二月 認知症サポーター養成講座講師

（稲山女学園大学学生向け）（東名古屋病院付属リハビリテーション学院学生向け）

三月 花見（牧野ヶ池緑地）

## 令和七年度

五月 音楽会

七月 認知症サポーター活動事例報告応募

八月 トヨタ自動車腕時計型徒歩ナビ

「ツギココ」体験

九月 認知症サポーター養成講座講師

（区役所職員向け）

一月 上を向いて歩こう会アイデア集発行



## 上を向いて歩こう会の活動内容

### 01 ミーティング

参加した人が、「あーしよう、こーしよう」とフリースタイルで話し合い



### 02 講演活動

区役所の講堂でパネルディスカッションをしました



### 03 音楽会

メンバーのピアノ演奏で歌をうたいます



### 04 自分のことを発表

自分史や小説をまとめて発表します



下記の2次元コードよりアンケートにご協力いただき、  
ご意見・ご感想をお寄せください。



---

---

## 【発行元】

上を向いて歩こう会メンバー  
認知症キャラバンメイト  
名東区南部いきいき支援センター

〒465-0078

愛知県名古屋市名東区にじが丘2丁目7番地  
アーバンラフレ虹ヶ丘西2号棟

T E L : 052-720-6121

F A X : 052-720-5400

## 【発行日】

令和8年1月(初版)

---

---

名東区南部いきいき支援センター  
公式LINE

公式  
LINE

