

わすれな草の会

Forget-me-not Flowers

「わすれな草の会」は、若年性認知症のご本人やご家族と支援者が、
交流や学びを通じて、日頃の悩みや喜びを共有し
交流していくことを目的とした会です。

Spring, 2020

場 所 大和市保健福祉センター4階 講習室(大和市鶴間 1-31-7)

時 間 10:00 ～ 12:00

開催日 下記参照

参加方法 下記の問い合わせ先へ連絡 または、直接会場へお越しください

《会の名前の由来》

若年性認知症ご本人からの提案

家族はご本人たちに、自分たちのことを「忘れないで」と
願っている。もちろん、本人も忘れずにいたい…

～わすれな草の花言葉～

「真実の愛」「私を忘れないで」

…そんな思いに寄り添った若年性認知症ご本人とご家族、
そして支援者がゆるやかに集いふれあう会です。



※「わすれな草」のぬり絵(挿絵)は、ご本人・Aさん、原画は敬愛会ケアマネジャーNさんの作品です。

Forget-me-not...



【ご相談・問い合わせ・参加申込みは…】

大和市人生100年推進課:TEL046-260-5612

やまとボランティアセンター:TEL046-260-5643

担当地域包括支援センター:

【発行】 わすれな草の会・大和市認知症コンシェルジュ・大和市社会福祉協議会・若年性認知症支援コーディネーター

若年性認知症とは…

65歳未満で発症した認知症のことを言います。認知症を引き起こす主な疾患は、アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭葉変性症、脳血管性認知症などがあります。若年性認知症は、総称です。

早くに気づき、早期診断・早期対応が望ましいと言われています。

支援者と関わり、仲間と出会い、必要な社会資源を利用し、自分らしく生活をしている若年性認知症の方が多くいます。

私たちの思い

～悩んでいらっしゃる方、診断を受けた方へのメッセージ～

本人の声（Oさん、男性、診断50歳代）

50歳の時にレビー小体型認知症と診断されました。
一人で悩まないで。家族で抱え込まないで。誰かとつながっているのが大切だと思います。
間違えてもいい空間で色々な事にトライしてみませんか。
私も今は障害者雇用で働いています。



本人の声（Iさん、男性、診断50歳代）

忘れることも多いけど、その分、新しい発見も仲間も増えてよかった。
同じ仲間です。話すのは面白い。結論も必要なく、ただただ楽しいのだ。
一人で考えても考えは同じ。
選択の余地がないのは本当につまらない。だから仲間が必要。



本人の声（Aさん、男性、診断60歳代）

私が物忘れに気づいたのは、62歳の頃でした。仕事中に「あれっ、何だっけ」というのが多くなり、自分で近くの物忘れ外来で診察を受けました。

記憶力が落ち、64歳で若年性アルツハイマー型認知症の初期と診断されました。
現在68歳。物忘れはあっても身の回りの事は、全て昔と変わらず出来ています。ありがたい事です。
それから妻の勧めでぬり絵を描くようになり世界が広がりました。皆が誉めてくれるので励みになり、とても楽しいです。

わすれな草の会に参加する様になり、ぬり絵を見てもらったり、自分は小さい頃から海が好きという事もあり、よく行く三浦半島の荒崎海岸が素晴らしいという話をしました。そうしたら、なんと日帰りバスハイク「荒崎海岸へ行こう」の企画が持ち上がりました。

私の話した事をとりあげてくれて、バスハイクまで企画していただき、こんな嬉しい事はありません。妻共々、楽しみにしています。



「認知症と共に生きる希望宣言」

1. 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。
2. 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。
3. 私達本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。
4. 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。
5. 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、一緒につっていきます。

出典: 日本認知症本人ワーキンググループ

家族の声（Oさん、女性、妻）

主人が診断されてから、8年が過ぎました。診断後、本人、家族それぞれが病気を受け入れるまで、時間が必要でした。これからの生活、すべてにおいて不安をかかえての日々の暮らしでした。

そんな中、いろいろな方との関わりもあり若年性認知症 本人・家族の会として、「わすれな草の会」ができました。

病気になっても人生は続いていきます。一人で悩まずに、まずはここに来てみて、話をしてみてください。ともに歩んでいける仲間がいます。



家族の声（Sさん、女性、妻）

50代後半を迎えた夫は、目の病気を患い、うつ病、解離障害と闘う日々でした。
退職し、ゆっくり療養すればきっと、新たな目標や生活を迎える事が出来るだろう…

そう信じていました。ですが、少しずつ何か様子が変わってゆく夫にふりかかったのは、レビー小体型認知症、パーキンソン症候群、という新たな病でした。

不安と焦りと、何より孤独の毎日でした。

地域包括支援センターの方と出会い『わすれな草の会』を紹介され、皆さんの話を聞く機会と、自身も日々の暮らし、戸惑い、思いを伝えることが出来るようになり、少しずつですが日々を笑って暮らせるようになりました。参加する最初の一步はハードルが高いものでありましたが、一人ではないという事、共に考え助けてくださる方々が居るという事、またそれらを知る事が出来たのは大きな安心感に繋がりました。

今はまだ自身での参加のみですが、夫と共に参加し、彼にも新たな場を持ってもらうことが現在の私の希望です。

家族の声（Aさん、女性、妻）

主人は、64歳で若年性アルツハイマー型認知症と診断されました。何でもこなしてきた主人が物忘れをし、理解力が落ちてくるのを、私が受け入れるのにかなりの時間がかかりました。現在、68歳。未だに完全に納得しているわけではありません。

主人は大人のぬり絵が好きで、かなりの数を描いていますが、私が主人にぬり絵を勧めたのは、ぬり絵が脳を活性化させると聞いたからです。指先を使うのも、色を考えるのも脳を刺激しています。毎回、ワクワクして色を選びながら描いています。

少しでも居場所を求めて、認知症カフェに行ったこともありました。

そんな時、地域包括支援センターの方に若年性認知症の本人と家族の会を紹介され参加しました。回を重ねるごとに、参加者の方々とも顔なじみになり、わすれな草の会に行くのが楽しみになりました。他の家族の方と話すのも、すごく楽しみです。同じ様な境遇の方のお話を聞くのもためになりますし、自分の話を聞いてもらうだけでも、ストレスが緩和されます。
わすれな草の会に参加する様になって主人共々、本当に良かったと思っています。



支援者の声（福田南地域包括支援センター：看護師）

わすれな草の会の皆様から教えられた事…『正しい知識』『幸せになる勇気』『その人らしく輝くことができる姿』…私たちが負けずに輝かなければと思わされます。いずれ誰にでも訪れるであろう認知機能の低下に備え、取り組まなければならない事があると気づかされます。正しい知識は「ワクチン」、幸せになる勇気が「備え」、そして勇気と思いやりで地域の絆が結ばれますよう皆様のお力をお貸しください。