

# 認知症になっても 自分らしく暮らせるように

一足先に認知症になった私たちからあなたへ

ぽん ぽん・・・と

私ね、3年ぐらい前かなあ 認知症になっちゃったのよ  
 ぽん ぽん って とんでいっちゃうのよねえ  
 いろいろ人にきかれたりするじゃない  
 その時になるとわからなくなっちゃうのよ  
 しばらく話すと なんとなく思い出したり、  
 ああこの人だわって分かる時もあるんだけど  
 あなたのことでってそうよ  
 今日ここでお会いした時には  
 だれだったかなあって思ったのよね  
 ごめんなさいね  
 でも、ほら  
 こうやって座ってお顔をみて話すでしょ  
 そうすると、声や表情、物腰なんかで  
 私の知っている人だって思い出すの

ぽん ぽん って記憶がどこかにいっちゃうのね  
 どこにいっちゃうのかしら  
 年をとったなあって思うわ  
 でもね、私は困ることがないの  
 だって娘がなんでもよくしてくれるんだもの  
 体も丈夫でしょ  
 みんな親切にしてくれるでしょ  
 だから、私が困るってことはないの  
 私、しあわせよ  
 神様に感謝しなくちゃね  
 だから、あなた  
 私に昨日のことをあれこれ聞かないで  
 私、忘れちゃうんだもの

豊島区には16か所の認知症カフェがあり、憩いの場となっています。  
 カフェに参加されている、区内にお住まいの澄子さんのお話と描かれたぬり絵です。

とことこカフェ <http://carefriend.blogspot.jp/> (ブログより抜粋)

## 認知症になっても、あなたの応援団が豊島区の中にいます

令和7年(2025年)には65歳以上の5人に1人が認知症になると推計されています。誰もが認知症になる可能性があり、家庭や地域で認知症の人と接する機会が増えていきます。国は令和元年6月に、認知症施策推進大綱を決定し、「共生」と「予防」を車の両輪として位置づけました。

「認知症だから…」と目をそらすのではなく、一人ひとり、自分のこととして考え、地域で支えあうまちづくりが進められています。