

ほっとする会 参加者の体験談



Aさん 90代 女性（夫を介護）

「ダメ」と言えば頑張るから、褒めながら。だって、認知症という病気になってしまったんだから、しょうがないでしょ？



Uさん 60代 女性（母親を介護）

昔から甘いものが大好き。疲れると機嫌悪くなるけど食べると嬉しそうな顔になる。こっちまで嬉しくなっちゃう。好きなものは忘れないのかな。

Tさん 60代 女性（母親を介護）

15年介護した。我に返る瞬間がある。いつもは怒られてばかりだけど、その時は娘を頼る。「気付かなくてごめんね」「私も初めてのことでわからないの」と言える。

Sさん 60代 女性（夫を介護）

・乱暴なものの言い方をされた時には、「私がこんなにやさしく言っているのに」とまずは自分の気持ちをぶつける。その後1時間くらいは無言で過ごす。そのうち相手が忘れて話しかけてくる。距離を置くことも時には大事。

・介護は慣れ。相手の言ったことは否定せず、何でも「そうだね」と言うか聞こえないフリをする。

Uさん 70代 男性
（妻を介護）

・2つ我慢しようと思っている。3つ我慢できるかわからないけどやってみる。自分がかかわらなければやっていけないから。



ほっとする会 参加者の体験談



Kさん 50代 女性（母を介護）

・全体で何かを議論するのではなく、今日のように近くにいる者同士がそこそこで好きに喋るのがほっとする会らしくて自分は好きだ。



Fさん 40代 女性（母親を介護）

母の認知症を父は隠せと言ひ、近所の人には言うなと言われたが、私は隠したくないと言った。危ないので、きちんと母が認知症であることを伝え、見守りなどの協力をしてもらった方が良く父を説得した。

Fさん 40代 女性（母親を介護）

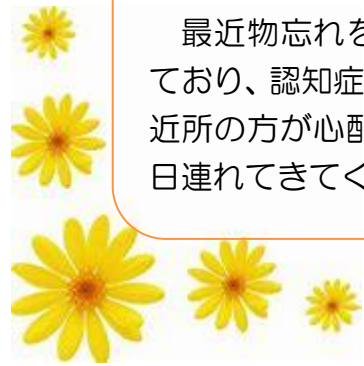
・なんでもはできないから、手を抜ける所は抜く。おかずの品数が少ないと父や息子に言われるが、気にしないようにしている。食べたいものがあるなら自分で作ったっていいはず。

Sさん 70代 女性（姑と夫を介護）

・今はまだ徘徊はない。でも一人で出たら困るから、近所の人に話して協力を頼んである。「お父さん 認知（にんち）、私 山地（さんち）」って笑い話にして。近所の人に助けてもらう。

Mさん 80代 女性

最近物忘れを自覚しており、認知症が心配。近所の方が心配して今日連れてきてくれた。



Yさん 60代 女性
（夫を介護）

自宅での看取りは精神的に楽。でも覚悟が必要なので、きちんと家族で話し合うべきだと思った。

ほっとする会 参加者のつぶやき



腹が立った時には奮発してごちそうを食べる！

「いいや、いいや！」
と思う気持ちが大事！

来て良かった～！



「行く道です」と
母に言われた

認知症は晴れたり曇ったり。

安心するようなことを
言ってあげるのが
大事。



みんな同じ経験を
しているんだと
知れてよかった!!

心配ばかりしたって仕方ない。
なるようにしかならない。

経験のある人に話を聞けることが良いよね～

ほっとする会のひとコマ



ほっとする会が得意としている
ホットプレート。
何かを作って食べながらだと、お話もはずみます。

長寿あんしん課（地域包括支援センター）に
3名の認知症地域支援推進員を配置しています。



三宮 正美



中村 夕子



後藤 啓

認知症地域支援推進員は、認知症に関する
相談を受けたり、適切な機関を紹介したり、
認知症に関する事業を行っています。

お気軽にご相談ください

RUN 伴（ランとも）という認知症を応援するイベントに、
ほっとする会として参加しました



※オレンジは認知症のシンボルカラーです

ほっとする会に関するお問い合わせ先
稚内市生活福祉部 長寿あんしん課
（地域包括支援センター）

23-8585

わっかない

認知症の方を支える家族の会

「ほっとする会」

ご案内

「ほっとする会」は

- ・介護者同士の交流や情報交換を通じ、認知症や認知症の方について理解を深めること
- ・介護者の孤独感を軽減すること
- ・介護仲間同士の支え合いの場とすること
- ・認知症の人と共に安心して暮らせる社会の実現に寄与することを目的に、認知症の人を介護する（介護していた）家族が中心となり、平成26年8月に設立されました。

勉強会の様子



うさん女性（母親を介護）
相談先のひとつです！
敷居は高くありません！
大丈夫です!!

えっ？ 精神科？

認知症には様々な種類があります。
それにより対応の仕方が変わってきます。
精神科では詳しい検査をして、この種類を
知ることができます。

ご挨拶

こんにちは！



ほっとする会（わっかない認知症の方を支える家族の会）は、5年前の平成26年に立ち上がりました。

日頃、介護にご苦労されている方々が集まり、悩みの交流を通して、学びあいが出来たり、専門家の話を聞いたり、相談することも出来ます。

明日への介護の勇気を養える場となればと考えています。

どうぞ、気軽に参加して「ホット」した気分になってみませんか！

わっかない認知症の方を支える家族の会
「ほっとする会」 会長 宮川 廣幸

