

わたしの日常(Aさんの場合)



わたしの希望

仲間と毎日楽しく
過ごしたい!



診断に至った経緯

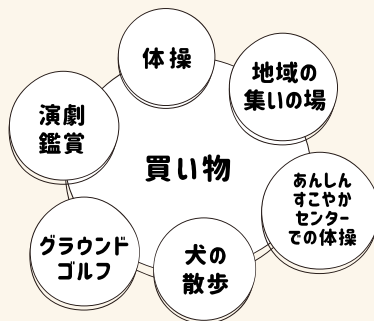
家族に受診を勧められた。最初、家族に「もの忘れが増えたみたい。病院に行ったほうがいいよ。」と言われたときは驚いたが、お互いの安心のために受診した。

病院を受診してみてどうでしたか?

いろいろ検査されて訳もわからず…という感じだった。自分はまだがんばれる、ということもある。いま通っている病院は、先生が親切だから安心。

普段はどのように過ごしていますか?

毎日、運動をかねて買い物に出かけている。それ以外にも、体操に出かけたり、知り合いと一緒に近所の公園でグラウンドゴルフを楽しんでいる。月に1回はあんしんすこやかセンター(P.10参照)の体操にも出かけている。友だちも自分の状況を分かってくれているので、出かけようと誘ってくれたりする。いざというときには安心。



元気に暮らし続けるために

3つの柱でしっかりと! (フレイル*対策)

社会参加

外出・交流・活動

- ①1日1回以上は外出
- ②週1回以上は友達と交流

身体活動

歩行力・筋力

- ①たっぷり歩こう
- ②ちょっとがんばり筋トレ

栄養

食・口腔機能

- ①バランスの取れた食事
- ②定期的な歯科健診、お口の健康の維持

※「フレイル」とは、加齢にともない、体力や気力が低下し、食欲や活動量が低下して虚弱になっていく状態。



▲「せたがや健康長寿ガイドブック」



生活で困っていること → 対処法・工夫点



鍵や携帯電話を
なくしてしまう

- 鈴を付けて音で気づく
- カバンに結びつける
- 忘れ物防止用のスマートタグも有効

薬を飲んだが
忘れることがある

- 携帯電話のアラーム
- 服薬カレンダーや服薬ボックス、服薬支援ロボットを使う

だんだんと料理が
おっくうに...

- 惣菜は便利!
- 料理キットも活用
- 配食サービスも

約束を忘れる
ことがある

- ひとつのカレンダーに予定を書く
- カレンダーをシンプルで見やすいものにする
- 約束が残る方法で連絡し合う(メールやLINE、FAX)

帰り道がわからない
ことがある

- 「希望をかなえるヘルプカード」の活用(P.19参照)
- 周囲の人に気付いてもらう「ヘルプマーク」の活用
- 事前に周囲に声かけをしたり、相談してみる
- 外出を応援する機器の活用
→ GPSの機能が付いた携帯電話や時計、靴など
- 「高齢者見守りステッカー」(P.19参照)

本人の声

「私のこれからを知ってもらいたい」

“いつまでも私らしく暮らしていきたい”
そんな気持ちを誰かに伝えるなんて
考えもなかった。今は、自分の気持ちを
誰かと共有するのが当たり前になっ
ている。自分のことを振り返る時間
にもなるとても良かった。

「LIFE これからのこと」
(在宅療養・ACPガイドブック)

「もしも」の時に自分が
受けた医療やケア
を身近な人と話し合う
ための冊子です。



わたしの日常(Bさんの場合)

認知症と診断されると、ひとりでは家で暮らしていけないと考えていませんか。地域のさまざまな支えや介護保険サービスなどをうまく活用し、ひとり暮らしを続けている方がたくさんいます。

わたしの場合は・・・



お隣さんと食事をしながら話すことが楽しみです。毎朝の薬の確認、デイサービスへ行くための準備、家事(買い物、掃除、洗濯)のために訪問介護サービスを利用しています。デイサービスでは友人との交流やレクリエーションに参加して活動的に過ごしています。

1週間の流れ(例)

月	火	水	木	金	土	日
毎朝 訪問介護(ヘルパー) 15分【薬の確認のために利用】						
<日中> 訪問介護 (ヘルパー)	<終日> デイ サービス	<終日> デイ サービス	<日中> 訪問介護 (ヘルパー)	<終日> デイ サービス	<終日> デイ サービス	

お隣さん・家族との関わり

お隣さんとは一緒に食事やカラオケを楽しみ、家族とは定期的に会ったり出かけたりしています。



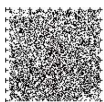
デイサービスに行って、話をしたり、活動に参加して元気をもらっています！

気になるお金

Bさんの場合、どれくらい費用がかかる？

要介護2
1割負担

- 毎朝15分、訪問介護を利用する
 - 週2回60分、訪問介護を利用する
 - 週3回デイサービスを利用する
- 全部で約4万円前後
＋
デイサービスでの食事代(実費)



ひとり暮らしをするきっかけは・・・

以前は区外でひとり暮らしをしていましたが、生活の困りごとが増えたので、家族が住む世田谷区に引っ越してきました。そのときは、私も家族も施設を考える余裕がなく、金銭的にも難しかったので、ひとり暮らしを選びました。

本人の声

「老人として自律した生活を送りたい」

使えるサービスを使って、好きなカラオケで毎日の調子を試したり、日々のことを手帳に書いたり、「生きている楽しみを見つける」ようにしています。



家族の声

「出会いに支えられています」

介護保険サービスを使う前はたくさんの情報がありすぎて、必要な情報を得ることが難しかったのですが、本人の状態に合わせてサービスを調整してくれるケアマネジャーや、周囲の支援者に支えられて、本人が望む暮らしを継続することができました。



Bさんの生活のワンポイント



毎日、日記をつける。

診断直後は、記憶力の低下によって思い描いた生活が送れずにイライラすることがありました。日記をつけ始めてからは、忘れていたことを自分の文字で確認ができるので、納得して前に進めるようになりました。

ひとり暮らしだからと全部を自分でやろうとせず、誰かに助けを求める。



わたしの生活のモットーは「老人として自律した生活を送ること」です。できることは自分で言い、難しくなってきたことは周囲の人に気軽をお願いをしてきたことで、応援してくれる人も増えてきました。

