

はじめに

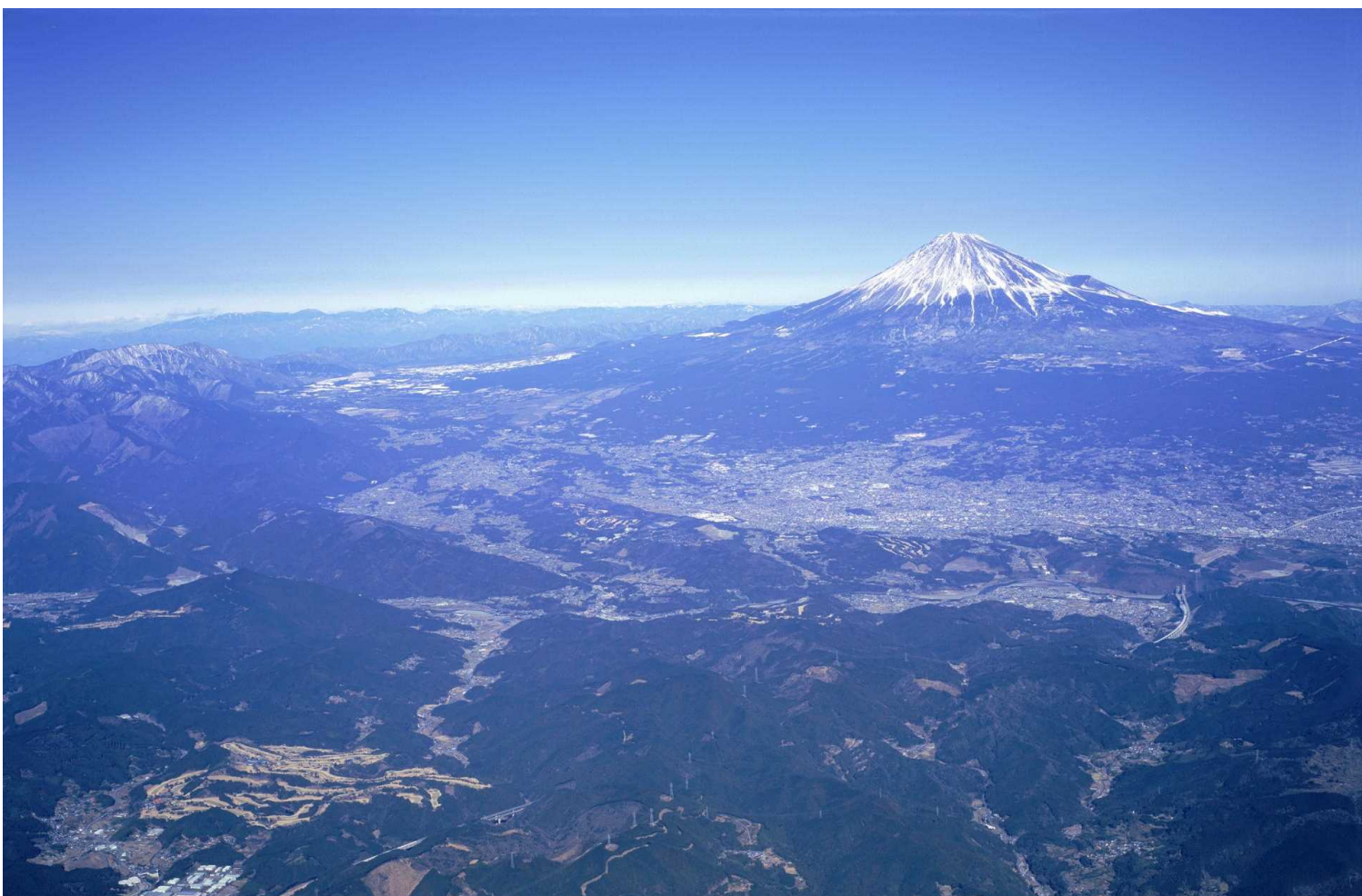
この冊子を手にとっていただき、ありがとうございます。

今のあなたは、自分が認知症かもしれないという不安な気持ちで生活していたり、認知症と診断されてまだ日が浅く、信じられない気持ちで毎日を過ごしているかもしれません。

あるいは、すでに長く認知症の治療をしているとか、認知症と診断された家族と生活しているかもしれません。

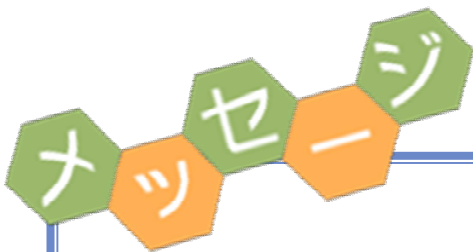
この冊子は実際に認知症を経験されたご本人やご家族の声をもとに作成されました。認知症を知りたいと思ったときに開いて、元気や勇気となることができれば幸いです。

今すぐにすべてを読む必要はありません。
あなたにとって、必要なページから開いてみてください。



目次

1. 認知症のことを知りたい	P 1 ~ 2
2. 医療機関について	P 3 ~ 6
3. 相談したい	P 7 ~ 8
4. 仲間がほしい	P 9 ~ 10
5. 働き盛りの認知症って？	P 11
6. 介護保険	P 13 ~ 14
7. 困りごとを解決したい	
• 車の運転が心配になったとき	P 15 ~ 16
• 財産管理が不安になったとき	P 17 ~ 18
• 見守りがほしい	P 19 ~ 20
• お金のことが心配	P 21 ~ 22



ご家族や友人、地域の方など すべての方へのメッセージ P. 12

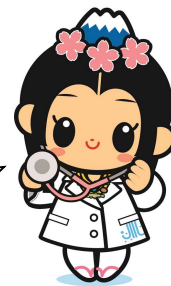
わたし達の声 ~ご本人・ご家族から~ P. 23 ~ 24



認知症のことを知りたい

認知症は誰でもかかる可能性のある、身近な病気です。

「認知症になると何もできなくなる」「自宅では生活できない」と考えていませんか？認知症を正しく理解することが「認知症にやさしい社会」につながる第一歩です。



© 富士宮市さくやちゃん

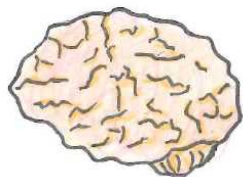


認知症は脳の病気です



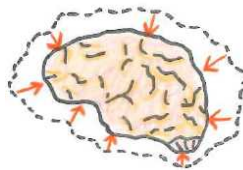
認知症は、いろいろな原因で脳の細胞が壊れてしまったり、働きが悪くなったりするためにおこる脳の病気です。通常の老化による衰えとは違い、日常生活にまで支障が出ている状態を指します。

健康な脳



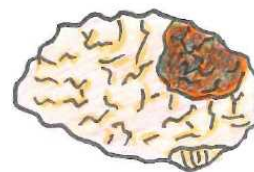
脳は人のからだ全体をコントロールしている司令塔です。加齢と共に少しずつシワが深く大きくなり、徐々に萎縮していきます。

アルツハイマー型・レビー小体型・前頭側頭型などの変性疾患の脳



異常なたんぱく質や異常構造物がたまることによって神経細胞が破壊されていき、脳が病的に萎縮します。

脳血管性認知症の脳



脳梗塞や脳動脈硬化などによって一部の細胞に酸素や栄養が届かなくなり、神経細胞が減少します。

認知症で失われる機能は一部であり、周囲の理解と適切なサポートがあれば、残された能力でいきいきと生活することが可能です。



●●若年性認知症●●

認知症は高齢者に多い病気ですが、年齢が若く発症することがあり、65歳未満で発症した認知症を「若年性認知症」といいます。

認知症と診断されて、これからの生活のことや経済面について不安を感じている方も多くいるかと思えます。

制度が利用出来る場合もありますので、是非ご相談ください。

もの忘れが特徴

アルツハイマー型認知症

- 代表的な症状がもの忘れである
- 判断力が低下する
- 日付がわからなくなったり、自分のいる場所がわからなくなったりする
- 大切なものがなくなって家族を責めたり、道に迷うようになる など

脳血管性認知症

- まだら認知症になりやすい
- 感情失禁がおこりやすくなる
- 脳血流障害によっておこる様々な症状がある
例)服の上下や前後がわからなくなる
箸や歯ブラシの使い方がわからなくなる
言葉がなかなかでてこない など

もの忘れが目立たないのが特徴

前頭側頭型認知症

- 65歳未満の若い方での発症が多い
- 万引き、痴漢など反社会的行為が急におこる
- 自分勝手な行動をとる
- 些細なことにこだわり同じことを繰り返す
- 時間に執着し、決められた時間の行動を固守する など

レビー小体型認知症

- 初期の段階で幻視がみえる
例)虫・知らない人がいる
- パーキンソン病のような症状がでる
- うつ状態になったり、寝ている間に暴れたり大声を出したりする
- 頭がはっきりしている時とそうでない時を繰り返す など

前頭側頭型認知症やレビー小体型認知症は、認知症の症状として理解されにくく、本人・家族が苦勞することが多くあります。もの忘れだけが認知症の症状ではありません。周囲が早期に気づき、受診につなげることが大切です。

※認知症をもっと知りたいあなたへ「認知症サポーター養成講座」を開催しています。

【窓口】富士宮市認知症キャラバン・メイト事務局 ☎ 0544-22-1591



©富士宮市さくやちゃん

これからの生活を前向きにするヒントが中に書かれています。
開いてみましょう！

認知症の状態別サポート・サービス一覧表

認知症の段階	「認知症に備えたい」 「認知症が心配になってきた」		
認知症のことを知りたい P1~2	認知症サポーター養成講座		
	認知症の理解啓発イベントへの参加・応援		
	認知症予防・理解啓発講座への参加		
医療機関について P3~6	かかりつけ医		
		専門医 認知症疾患医療センター	
	歯科医師 薬剤師		
相談したい P7~8	保健センター		
	地域包括支援センター		
	民生委員		
		認知症コールセンター 若年性認知症コールセンター	
	認知症カフェ		
仲間がほしい P9~10	地域寄り合い処 ふじさんシニアクラブ富士宮		
	認知症カフェ 認知症の理解啓発イベントへの参加・応援		
働き盛りの認知症って？ P11		認知症コールセンター 若年性認知症コールセンター	
介護保険 P13~14			
困りごとを解決したい	車の運転 P15~16		
	財産管理 P17~18		クーリングオフ制度
			日常生活自立支援事業
	見守りがほしい P19~20	地域の見守り支援	
		ホームセキュリティシステム設置サービス	
			配食サービス
			同報無線
	お金が心配 P21~22		
		傷病手当金 雇用保険失業給付	

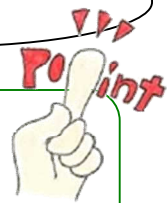
この時期は...

「あれ」「それ」「あの人」などという代名詞が多くなってきたり、「あれなんだっけ？」が増えてきて、心配な方も多いと思います。
もの忘れはあっても、金銭管理や買い物、事務処理といった日常生活はほとんど支障がない状態です。



©富士宮市さくやちゃん

- まずは相談する
- 本人の不安を和らげる
- 居場所や仲間を増やす
- 将来を見据える



「認知症の症状はあるけれど見守ってくれる人が
いれば日常生活は自分でできる」

認知症サポーター養成講座
認知症の理解啓発イベントへの参加・応援
認知症予防・理解啓発講座への参加
かかりつけ医
専門医 認知症疾患医療センター
歯科医師 薬剤師
地域包括支援センター
民生委員
認知症を抱える家族の会
認知症コールセンター 若年性認知症コールセンター
認知症カフェ
地域寄り合い処 ふじさんシニアクラブ富士宮
認知症カフェ 認知症の理解啓発イベントへの参加・応援
デイサービス 小規模多機能型居宅介護
認知症コールセンター 若年性認知症コールセンター
福祉的な就労
介護保険制度の利用
運転免許の返納
クーリングオフ制度
成年後見制度
日常生活自立支援事業
地域の見守り支援
ホームセキュリティシステム設置サービス
徘徊高齢者在宅生活継続支援(GPS機能)
配食サービス
同報無線
自立支援医療 精神障害者保健福祉手帳 障害年金
傷病手当金 雇用保険失業給付

この時期は...

処方された薬を指示通りに飲んだかどうかの記憶があいまいになつたり、来訪者への対応がひとりでは難しくなったりします。それまで出来ていたことが出来なくなることが増え、自信を無くしてしまう方も多いと思います。
周囲の適切なサポートがあれば日常生活はできる状態です。



©富士宮市さくやちゃん

- 見守る人を増やす
- 安全対策を考える
- 医療のサポートを受ける
- 介護のサポートを検討する



「一人で生活することは難しく 日常生活に手助けが欲しい」

認知症の理解啓発イベントへの参加・応援
かかりつけ医
専門医 認知症疾患医療センター
歯科医師 薬剤師
地域包括支援センター
民生委員
認知症を抱える家族の会
認知症コールセンター 若年性認知症コールセンター
認知症カフェ
地域寄り合い処 ふじさんシニアクラブ富士宮
認知症カフェ 認知症の理解啓発イベントへの参加・応援
デイサービス 小規模多機能型居宅介護
認知症コールセンター 若年性認知症コールセンター
福祉的な就労
介護保険制度の利用
運転免許の返納
ワーキングオフ制度
成年後見制度
日常生活自立支援事業
地域の見守り支援
徘徊高齢者在宅生活継続支援(GPS機能)
配食サービス
同報無線
自立支援医療 精神障害者保健福祉手帳 障害年金
傷病手当金 雇用保険失業給付

この時期は...

最近のことだけではなく、古い記憶もあいまいになってきます。着替えや食事、トイレなどの身の回りのことにサポートが必要になってくると、家族も混乱し、疲れてしまう方も多いかもかもしれません。
サポートする側の注意と対策が必要になってきた状態です。

- 介護サービスを活用する
- 住まいの環境を整える
- 見守り体制を充実させる
- 悪徳商法などから守る



「いつも誰かの手助けが欲しい」

認知症の理解啓発イベントへの参加・応援	
かかりつけ医	
専門医	認知症疾患医療センター
歯科医師	薬剤師
地域包括支援センター	
民生委員	
認知症を抱える家族の会	
認知症コールセンター	若年性認知症コールセンター
認知症カフェ	
地域寄り合い処	ふじさんシニアクラブ富士宮
認知症カフェ	認知症の理解啓発イベントへの参加・応援
デイサービス	小規模多機能型居宅介護
認知症コールセンター	若年性認知症コールセンター
福祉的な就労	
介護保険制度の利用	
運転免許の返納	
ワーキングオフ制度	
成年後見制度	
日常生活自立支援事業	
地域の見守り支援	
徘徊高齢者在宅生活継続支援(GPS機能)	
配食サービス	
同報無線	
自立支援医療	精神障害者保健福祉手帳 障害年金
傷病手当金	雇用保険失業給付

この時期は……

認知症の進行とともに、身体機能も衰え、寝たきりになったり、言語によるコミュニケーションが難しくなってくる方もいます。また、表情が乏しくなる方もおり、戸惑ってしまう家族も多いかもしれません。
生活のあらゆる面で常にサポートが必要になってきた状態です。

- コミュニケーションを工夫する
- 介護と看護を充実させる
- 住み替えを検討する
- 看取りに備える



医療機関について

認知症が気になったら、早期受診が大切です

ポイント

1

治る病気や一時的に症状が改善する場合があります

脳の病気は、脳の腫瘍を除去することで良くなる場合や、薬を早い段階で服薬することで、症状の進行が緩やかになることが期待されます。

ポイント

2

進行を遅らせる薬があります

薬による治療を行うことで、認知症の進行を抑えたり、脳の機能低下を遅らせてりすることができます。

ポイント

3

今後の生活への備えができます

早い段階で病気が見つかることで、症状が軽いうちに本人や家族で話し合い、今後の治療内容を決めたり、今の生活を続けていくための準備ができるようになります。

【認知症を診察してもらいたいとき】

あなたやあなたの大切な人が認知症を不安に感じたら、まず“かかりつけの医師”に相談します。かかりつけの医師がいないときは、認知症かかりつけ医一覧表を参考にしましょう。どこの病院に行ったら良いのかわからない、生活の不安や困りごとがあるときには、相談機関に相談することをお勧めします。

医療機関を受診する

病院を受診する時は、認知症が気になり始めてから今までの様子を先生に伝えられるように準備をしましょう。家族と一緒に受診するとよいでしょう。

問診のほか、記憶障害や認知機能の低下を調べる簡単なテスト、血液検査等が行われることもあります。

必要と判断された場合には、認知症の専門医や認知症疾患医療センターが紹介されます。

準備する情報

- 困っていること
- 具体的な症状
- 今までの経緯
- 今までにかかった病気
- 飲んでいる薬
- 家族の協力状況 など

紹介された医療機関を受診する ※かかりつけ医より紹介があった場合のみ

認知症の専門医や認知症疾患医療センターでは、認知症の鑑別診断を行います。問診、認知機能検査、身体検査、血液検査、CTやMRI、脳の血流をみる検査（SPECT）などの検査を総合して認知症の診断を行います。



©富士宮市さくやちゃん

家族がつくった「認知症」早期発見のめやす

「もしかして、認知症？」と、認知症を不安に思ったら、チェックしてみましょう。

もの忘れがひどい

- 1. 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 2. 同じことを何度も言う・問う・する
- 3. しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

判断・理解力が衰える

- 5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 6. 新しいことが覚えられない
- 7. 話のつじつまが合わない
- 8. テレビ番組の内容が理解できなくなった

時間・場所がわからない

- 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 10. 慣れた道でも迷うことがある



人柄が変わる

- 11. 些細なことで怒りっぽくなった
- 12. 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 13. 自分の失敗を人のせいにする
- 14. 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた



不安感が強い

- 15. ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 16. 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 17. 「頭が変になった」と本人が訴える



意欲がなくなる

- 18. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 20. ふさぎ込んで何をおっくうするのも億劫がりいやがる

公益社団法人 認知症の人と家族の会 出典

このチェックリストは、「家族の会」会員の経験からまとめたものです。暮らしの中での目安として参考にしてください。いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医に相談してみることがよいでしょう。



認知症かかりつけ医一覧表

	医療機関名	診療科目	住所	電話番号
1	阿南胃腸科外科	消化器科（胃腸科）・外科	小泉2145-7	26-8813
2	池田クリニック	内科・消化器科（胃腸科）	下条148-1	58-5558
3	大宮望月クリニック	内科・消化器科	大宮町18-22	25-5338
4	北山医院	消化器科（胃腸科）・外科	北山2695-2	58-6500
5	後藤外科医院	胃腸科・外科・整形外科・皮膚科 肛門科	東町9-1	26-5002
6	さとうクリニック	脳神経外科・外科・内科	中央町12-3	28-1188
7	佐藤内科医院	内科・小児科	羽鮒583	65-0995
8	佐野記念クリニック	内科・神経科・消化器科・小児科・外科 整形外科・リハビリテーション科・放射線科	宮町13-30	27-1151
9	田中医院	内科・消化器科（胃腸科）・外科 肛門科	舞々木町711-2	22-6166
10	東静岡神経センター	内科・脳神経内科・リハビリテーション科	西小泉町14-9	23-1801
11	永松医院	内科・小児科・心療内科・精神科	東町26-8	26-3070
12	ヒロ・クリニック	内科	万野原新田3923-2	22-0211
13	富士心身リハビリテーション 研究所附属病院	精神科・神経科・心療内科・内科	星山1129	26-8101
14	富士宮中央クリニック	内科・外科・循環器外科・循環器内科 リハビリテーション科・消化器外科 消化器内科	宮原88-6	22-6675
15	フジヤマ病院	外科・内科・整形外科・神経内科 リハビリテーション科	原683-1	54-1211
16	三浦医院	消化器科（胃腸科）・外科・内科 小児科	淀川町29-11	26-3888
17	南富士病院	精神科・神経科	宮原348-1	26-5197
18	渡辺クリニック	内科・泌尿器科	三園平488-2	21-1239

※一覧表には、静岡県が実施した「かかりつけ医認知症対応能力向上研修」を受講した医師等を掲載しております。かかりつけ医がない方でも相談することができます。

認知症疾患医療センターを知っていますか？

圏域ごとに設置されている認知症の専門医療機関です。
認知症に関する詳しい診断、行動が落ち着かない時の対応など専門的な医療の相談ができます。
地域の専門職と連携し認知症の方やその家族に、適切な専門医療を提供する役割を持っています。

【富士圏域の認知症疾患医療センター】

東静岡神経センター	☎ 080-3678-9901	富士宮市西小泉町14-9
鷹岡病院	☎ 090-8552-9503	富士市天間1585

電話相談：直接、専用ダイヤルに電話をしてください
来院相談：事前に電話で予約をしてください
受診：要予約 まずはかかりつけ医または、地域包括支援センターにご相談ください



専門
電話の
に相
談ま
すが
！

歯や薬のことを相談したい

地元の歯科医・薬剤師は、あなたの強い味方です！



お口の中のトラブル、
困った！
どうしよう…、誰に
相談したらいいの？

歯みがきをしなくなった… 入れ歯の手入れができていない…
心当たりのある方はいませんか？お口の健康は、体全体の健康に影響を与えます。
日ごろから、お口の中を清潔に保ちましょう。

富士宮市歯科医師会の協力により、病気や障害があってもお口の中の相談や治療ができます。歯医者さんへ通院することができない方のために、訪問診療をしている歯医者さんもいます。歯科診療に関する情報は、健康増進課にお問い合わせください。

【窓口】

●富士宮市保健センター ☎ 0544-22-2727

(健康増進課)

※かかりつけ歯科医をお持ちの方は、まず、そちらへご相談ください。



身近な地域にいる薬剤師にも困りごとの相談ができます！ 気軽にお立ち寄りください。

この看板が目印です！



知っていますか？
在宅介護まちかど相談薬局

「在宅介護まちかど相談薬局」は、
お薬の悩みや相談のほか、介護や福祉に関する相談にのってくれる場所
です。

必要に応じて、色々な相談機関を
紹介します。

富士宮市薬剤師会館

平成29年度末にオープンしました

場所 富士宮市淀師1506-2

電話 66-3900



※薬の詳細や副作用については、薬をもらった薬局に相談しましょう。

相談したい

認知症の相談ができる窓口

「もしかして認知症？」 「どこの病院を受診したらいいの？」

「これからの生活について相談にのってほしい。」 など

認知症を不安に思ったら、まず相談をしましょう。一歩を踏み出す勇気が大切です。

認知症に関する相談を始め、医療機関や集いの場などの情報、生活に関する困りごとの相談がしたいときは、下記の一覧表を参考に、お住まいの地区の地域包括支援センターに相談しましょう。



【担当の地域包括支援センターがわからないときの問い合わせ先】



●富士宮市地域包括支援センター
(福祉企画課)

☎ 0544-22-1591

地区	住所	連絡先	担当地区
北部地域 包括支援センター	上井出1285-1	54-1092	猪之頭・上井出・芝山・人穴・麓・根原・富士丘 北山1・北山2・北山3・北山4・山宮1 山宮2・山宮3・山宮4・内野・狩宿・半野 佐折・原・上条上・上条下・下条上・下条下 精進川上・精進川下・馬見塚
	特別養護老人ホーム しらいと内		
富士根地域 包括支援センター	小泉1854-3	21-3611	栗倉1・栗倉2・栗倉3・栗倉4・舟久保・村山1 村山2・村山3・栗倉南・上小泉・大岩1・大岩2 大岩3・杉田1・杉田2・杉田3・杉田4・杉田5 杉田6・小泉1・小泉2・小泉3・小泉4・小泉5 小泉6
	障がい者福祉センター 小泉敷地内		
南部地域 包括支援センター	錦町1-14	21-4848	常磐・浅間・神田・木の花・城山・高嶺・宮本 琴平・三園平・二の宮・ひばりが丘・神田川 富士見ヶ丘・黒田・星山1・貫戸・山本・高原 高原1・高原2・田中
	福祉相談センター ウィルケア内		
富士宮市地域 包括支援センター	弓沢町150	22-1591	日の出・瑞穂・大和・咲花・阿幸地・源道寺 清水窪
	富士宮市役所 福祉企画課内		
中部地域 包括支援センター	淀川町35-15	29-7808	万野1・万野2・万野3・万野4・万野希望 宮原1・外神東・淀師・淀橋・大中里・青木 青木平・外神・宮原
	デイサービスセンター いちばん星内		
西部地域 包括支援センター	大鹿窪143-1	67-0001	神立・松山・羽衣・貴船・神賀・福地・野中1 野中2・野中3・野中4・星山2・安居山第1 安居山第2・沼久保・西山・大久保・長貴 上羽鮒・下羽鮒・稗久保・香葉台・大鹿窪・猫沢 明光台・上柚野・下柚野・鳥並・上稲子・下稲子 内房第1・内房第2 内房第3・内房第4
	特別養護老人ホーム 百恵の郷内		

軽度認知症や予防に関する相談がしたいとき

認知症予防の講座（フレイル予防教室や脳活性化レク など）を地域で行っています。教室の詳細は、健康増進課にお問い合わせください。



●富士宮市保健センター ☎ 0544-22-2727
(健康増進課)

軽度認知障害 (MCI) を 知っていますか？

軽度認知障害 (MCI) とは、**認知症と診断される手前の状態**をいい、本人や周囲の人は、記憶力など認知機能の低下に気づき、不安を感じています。
自分の身の回りのことは自分でできるし、職場でも退職を余儀なくされるほどのミスはありません。
日頃の生活で、**ちょっとした異変に気づくことが早期予防につながります。**

**軽度認知障害(MCI)は、必ずしも認知症になるわけではありません。
以前と違う変化に気づいたら、生活改善や脳活性化に取り組むことが大切です。**

【富士宮市の認知症相談窓口について】

富士宮市には、地域包括支援センターのほかにも、あなたの力になってくれる人がいます。まずは、あなたの身近な地域の**民生委員**に相談するのもよいでしょう。
認知症を抱える家族の会（10ページ）や**認知症カフェ**（9ページ）、介護も含めた相談の場合には、お近くの**介護保険サービス事業所**への相談もできます。

富士宮大好き ♥ 相談先を紹介してもらったから今の私がいる！

認知症と診断されたとき頭が真っ白になり、まさか私が認知症になるなんて…と涙が流れました。
病院の先生が、「一生面倒をみるよ」と言ってくれたことが本当に嬉しかった！先生の紹介で、地域包括支援センターへ相談に行きました。
相談員さんが私の話をじっくり聞いてくれて気持ちが楽になりました。ボランティアの紹介もしてくれて、仕事をすることもできるようになりました。今は、自分が認知症であることを公表しています。
富士宮には、一緒にいろいろなことをしてくれる仲間がいて嬉しい。
「前向きでいよう！」いつもそう思っています。
今の自分があるのは、思い切って相談に行くことができたからだと思っています。

悩んだら、閉じこもらないで相談に行こう。



その他の相談先(市外で相談できるところ)

静岡県認知症コールセンター

☎ 0545-64-9042

週3回(月・木・土)(10:00~15:00) ※祝日および年末年始除く
認知症の人と家族の会静岡県支部会員が相談にのってくれます。

静岡県若年性認知症相談窓口

☎ 054-252-9881

週3回(月・水・金)(9:00~16:00) ※祝日および年末年始除く
若年性認知症コーディネーターが相談にのってくれます。

仲間がほしい

身近な地域で開催されている居場所(地域寄り合い処・ふじさんシニアクラブ富士宮)

地域寄り合い処ってどんなところ？

子どもから高齢の方まで、その地域に暮らす皆さんが、気軽に立ち寄れる場所です。おしゃべりや軽体操、レクリエーションなどを通じて交流し、楽しい時間を過ごしながら、生きがいや仲間づくりを進めています。市内には100カ所以上の寄り合い処があります。

ふじさんシニアクラブ富士宮とは？

『健康・友愛・奉仕』をスローガンに、仲間づくり、心と体の健康づくりを通して楽しい活動を行います。支えあいの友愛活動、社会奉仕で安心のまちづくりにも取り組み、社会貢献を目指します。

詳細は、社会福祉協議会へお問い合わせください。

【窓口】 富士宮市社会福祉協議会 ☎ 0544-22-0054



地域を限定せずに交流ができる場所

認知症カフェって ご存知ですか？

認知症カフェとは、認知症の人と家族、地域住民、専門職等の誰もが参加できる集いの場です。

「認知症ってどんな病気？」「予防するには？」など、認知症に関するご相談から身のまわりの心配事まで何でもご相談頂けます。

認知症だけでなく、介護の悩みを誰かに聞いてほしい！
そんな方もおすすめです。



開催場所・時間は
別紙参照

認知症カフェは、地域の色々な場所で開催されており、地域を限定せず交流ができます。見学大歓迎！是非おこしく下さい。

【認知症カフェの問い合わせ先】

●富士宮市地域包括支援センター ☎ 0544-22-1591



©富士宮市さくやちゃん



カフェに行くとこんな楽しいことも・・・★★★★



毎月16日、富士宮駅前通り商店街では十六市を開催しています。

十六市では、地元の名産品、焼きそばをはじめいろいろな食べ物、手作りの小物などが購入できます。

みかんカフェは、「認知症になっても買い物も楽しもう」をモットーに十六市と同時開催しています。

カフェで気の合う仲間と触れ合い、お買い物もお楽しみ頂けます。一緒に、素敵な時間を過ごしませんか。



世間話から、ためになる話まで
楽しい時間です。



お店の人がみんな親切です。
安心して買い物が出来ます。



一緒に楽しめるイベント

富士宮市内には、認知症になっても色々な活動に参加し
楽しんでいる当事者がたくさんいます。

RUN伴(らんとも)



RUN伴とは、当事者や家族、支援者が認知症の理解啓発を目的、タスキをつなぎ市内を走るイベントです。

開催時期：毎年9月

毎年たくさんの方が沿道で、応援してくれています。応援のみの参加も歓迎です。



RUN伴の様子

「認知症を理解してほしい」そんな思いで走っています。

他の人と一緒に話したり、いろいろなことができて楽しい。
人と関わっていることが楽しい。これからも新しいことにチャレンジしてみたい！！



当事者Kさん

Dシリーズの様子

全国から当事者が集合します。家族や支援者同志の交流もできますよ。



全日本認知症ソフトボール大会 (Dシリーズ)



Dシリーズとは、全国の当事者が富士宮に集い、仲間と共にソフトボールで真剣勝負をするイベントです。

開催時期：毎年3月

大会に向けて毎月第3土曜日10:00~12:00 (変更有) に練習をしています。練習のボランティアも随時募集中です！！

興味のある方は、地域包括支援センターへご連絡ください。

富士宮市地域包括支援センター (福祉企画課)

☎ 0544-22-1591



認知症を抱える家族の会 さくら会

☎ 080-6916-1707 (会長 宇佐美)



富士宮市内にある認知症の家族会です。認知症の家族を介護している人、介護の経験のある人、色々な会員さんの話を聞くことができます。経験した家族だからこそ話せることもあります。

開催日時 毎月第1火曜日 10:30~14:00
場所は、上記☎へお問い合わせください。

家族だって人間です。泣きたいことも怒りたいことも、時には我慢できないようなことがあるのも当たり前です。

あなたのことを理解してくれる人が必ずいます。悩んでいたらまず話してみませんか？
ほっと一息しませんか？



※さくら会では、認知症カフェ(さくらカフェ)を開催しています。相談はカフェでもできます。詳細は別紙カフェ一覧表を参考にしてください。



働き盛りの認知症って？

働き盛りの年代（64歳以下）で発症する認知症を「若年性認知症」といいます。

認知症と診断されて、これからの生活のことや経済面について不安に感じている方も多くいるかと思います。制度が利用出来る場合もありますので、是非ご相談ください。



若年性認知症のことを相談できる場所って？

若い年齢での認知症発症は、本人も家族も混乱することが多くあると思います。仲間の紹介から仕事のこと、これからの生活に関する悩み、家族の悩みまで相談ができます。

【窓口】 富士宮市地域包括支援センター

☎ 0544-22-1591

静岡県若年性認知症相談窓口

☎ 054-252-9881

週3回（月・水・金）（9:00～16:00）

※祝日および年末年始除く



ふじのくに若年性認知症支援ガイドブックが、静岡県より平成28年3月に発行されました。福祉企画課窓口にて配布しています。



就労について

これからの仕事や生活をどのようなものにしていくのか決めるのは、あなたにとっても家族にとっても大変なことです。あなたの大切な人や職場の上司とよく相談しましょう。

いろいろな人と話をすることで何か良い方法が見つかるかもしれません。配置転換や仕事の内容を変更してもらうなど工夫をしながら仕事を続けている人もいます。



●福祉的な就労の方法

障害者自立支援法に基づいた就労に関する支援があります。精神障害者保健福祉手帳を持っている方、これから申請する予定の方が対象となります。

【窓口】 障がい療育支援課 障がい支援係 ☎ 0544-22-1145

休職を考えたとき

仕事をやめることになったとき

22ページを
参考にしてください



ご家族や友人、地域の方など すべての方へ

忘れずにいてほしいこと

認知症の本人には自覚があり、症状に最初に気づくのは本人です。
どうなっていくかわからない不安の中で苦しんでいます。

認知症になってもその人自身は変わりません。
感情は豊かです。

日々おこる症状は、すべて「脳の病気」が原因です。
決して本人のせいではありません。



知っているとなが楽になる♡今日からできる接し方

認知症の方、ご家族は、今までにない経験をしていますので、戸惑いがいっぱいあると思います。気持ちにゆとりを持って接することが肝心です。
接するときのヒントを参考にしてみましょう。



1. 失敗を責めないで、そっとカバーする。
2. できなくなったことを非難したり、叱ったりしないで、そっと手伝う。
3. 「ダメ」「やめなさい」と止めない。危険がないかそっと見守り、待つことが大切。
4. できないことを教えようとしない。諦めも時には必要。
5. できることを取り上げない。一緒にやる。
6. 物がなくなったときは、問いたですのではなく一緒にさがす。
7. 何かしてほしいときは「お願い型」にする。命令したり子ども扱いしない。
8. 今までの役割を取り上げない。生活習慣はできるだけ続ける。
9. 一人にしない。無視をしない。
10. 便秘・脱水に注意する。（認知症の症状が悪化することがある）
11. 間違いがあっても正さない。行動を抑制しない。
12. 縛ったり、閉じ込めたり、殴ったりしない。
13. 人としてのプライドを傷つけない。
14. 楽しい会話や、笑いを大切に。
15. 家族への思いやりや感情は最後まで残っていることを知っておく。

認知症に効くのは
やさしさの薬♡



接し方が変わると、
症状が落ち着くことが
あります。

家族だって人間です。泣きたいことも怒りたいことも、
時には我慢できないようなことがあるのも当たり前です。
あなたのことを理解してくれる人が必ずいます。
悩んでいたらまず相談をしてください。

●富士宮市地域包括支援センター ☎ 0544-22-1591

その他の相談窓口については7～8ページを参照してください

同じような経験をされて
いる方との出会いは、と
ても大切です。

別紙の集いの場（カフェ
など）にもぜひご参加く
ださい。

介護保険の制度を知りたい

「自分でできることはやり続けたい」誰もが望むことでしょう。
しかしながら、日常生活では困りごとが出てくる場合があります。
そんな時、あなたの困りごとや不便に感じる部分を助けてくれる制度があります。

介護保険制度ってなに？

介護保険制度とは、日常生活において手助けが必要となっても安心して生活が送れるように、介護を必要とする人を社会全体で支えるしくみです。自分でできることを尊重しながら、必要なサービスを利用します。

どんな人が介護保険制度を受けられるの？

●65歳以上の人

65歳以上になられた方は、原因を問わず介護や日常生活の支援が必要となったとき、市町村の認定を受け、サービスを利用できます。

●40歳以上65歳未満の人

老化を原因として発症した病気（特定疾病）により介護や支援が必要となったとき、市町村の認定を受け、サービスを利用できます。

※特定疾病については、高齢介護支援課にお問合せください。
（特定疾病には若年性認知症も含まれています。）

サービスにはどんなものがあるの？

介護保険サービスには、デイサービスやホームヘルプを始め福祉用具のレンタルや、自宅の環境を整える目的での住宅改修などがあります。詳細は、高齢介護支援課へお問合せください。
窓口でパンフレットを配布しています。

【介護保険の申請・認定に関する問い合わせ】

高齢介護支援課・認定審査係 ☎ 0544-22-1474

介護に関する相談は、お住まいの地区の地域包括支援センターで受けることができます。また、お近くにある介護サービス事業所でも相談できます。

地域包括支援センターの一覧表→7ページへ



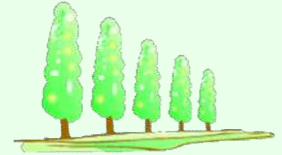
©富士宮市さくやちゃん

これからの生活のこと



自宅での生活が不安になった時、身の回りの支援を受けながら生活できる場所があります。施設での生活だけでなく、住み慣れた地域で生活するための支援もあります。ケアマネジャーやお住まいの地区の地域包括支援センターへご相談ください。

(相談窓口については7～8ページを参照してください。)



夫が、デイサービスに通っています。デイサービスに通うようになり、私自身の生活にリズムができて気持ちになりました。

ケアマネジャーさんにも色々な相談ができて感謝しています。



Sさんの妻



ケアマネジャー

認知症は進行する病気です。本人・家族が安心して生活できるためには本人の能力を見極め、個々のペースに合わせた支援が大切です。

どんなサービスが適切か、一緒に考えましょう。



聞きたいこと・相談したいことをまとめてみましょう☆

困いごとを解決したい

車の運転が心配になったとき

車の運転については、近年社会問題となっています。
制度を理解し、不安があるときには相談するようにしましょう。

平成29年3月12日 道路交通法が改正されました

- 75歳以上の運転者が、認知機能が低下したときに起こしやすい違反行為をしたときは、新設された「**臨時認知機能検査**」を受けなければなりません。そこで認知機能の低下が運転に影響するおそれがあると判断された高齢者は、「**臨時高齢者講習（実車指導・個人指導等）**」を受けなければなりません。
- 更新時の「認知機能検査」又は「臨時認知機能検査」で認知症のおそれがあると判定された方は、**医師の診断を受け、主治医等の診断書を提出しなければなりません。**

※医師の診断結果、認知症と判断された場合は、運転免許取り消し等の対象となります。

運転について不安を感じた場合には、是非ご相談ください。

【運転免許に関する相談】

富士宮警察署交通課 ☎ **0544-23-0110(代表)**



運転免許証は本人確認書類にもなるから、返納したら不便になるんじゃないかな・・・

運転免許証の**有効期間内**に免許証の自主返納手続きをされた場合、“**運転経歴証明書**（手数料がかかります）”の申請ができます。

また、マイナンバーカード（個人番号カード）を作成し、本人確認書類として利用されている方もいます。



運転免許の返納で受けられるサービス

①タクシー運賃が1割引！

※運転免許を有効期限内に自ら返納された
65歳以上の方が対象です。

返納時、「運転経歴証明書（手数料がかかります）」の
申請をして、タクシー利用時お見せください。

返納後、「申請による運転免許の取消通知書」
「印鑑」を持参し、下記で申請をしてください。

- 篠原タクシー ○須走タクシー ○富士宮交通
- ホンダタクシー ○岳南タクシー
- 芝川タクシーで利用可能です。

静岡県タクシー協会 ☎ 054-261-1401

※ちびタクでも利用可能です。

②宮バス・宮タクで利用できる富士宮市 公共交通助成券 5,000円分交付！

※1回限り交付 65歳以上で平成25年10月
1日以降に運転免許を有効期限内に自ら返納
された方が対象です。

返納後、「申請による運転免許の取消通知書」
「印鑑」を持参し、下記で申請をしてください。



市民生活課交通対策室

☎ 0544-22-1152



③富士急グループ お得なバス定期券があります(40%~70%お得)

70歳以上の方または、60歳以上の免許返納者が購入の対象です。

購入時に年齢が証明できる物が必要です。（免許返納者は運転経歴証明書を確認します）

富士急静岡バス(株) ☎ 0544-26-8151



介護が必要な方も「介護タクシー」で
外出ができます

介護が必要な方のタクシー利用について

介護保険以外で使えるタクシー

介助が可能な普通のタクシーというイメージで、使い方や行先は自由です。歩行の介助が必要だが、介護保険の対象ではない場合に利用できます。詳細は、ケアマネジャーや地域包括支援センターへお問い合わせください。

介護保険で使えるタクシー 通院等乗降介助（介護保険サービス）

要介護1以上の認定を受けている方で、ケアマネジャーのプランが必要です。

詳細は、ケアマネジャーにお問い合わせください。

財産管理が不安になったとき

「母が訪問販売で、50万円もする布団を購入してしまいました…。どうしたらよいのでしょうか？」



訪問販売などの取引について、一度契約した場合でも、契約書面を受け取った日から一定期間は理由なしで契約を解除することができる「**クーリングオフ制度**」があります。市役所に相談窓口がありますので、すぐにご相談ください。

【窓口】 **富士宮市消費生活センター**（市民生活課）

☎ **0544-22-1197**

月～金 9:00～16:00

（昼休み12:00～13:00）



お金の管理ちょっと不安だな…



「高額な商品を一人で購入してしまった…」
「オレオレ詐欺に何度もだまされそうになった…」
など財産の管理、また契約行為に不安がある時には、成年後見制度や日常生活自立支援事業があります。次のページを参考にしましょう。



成年後見制度 利用者の声

私の母はひとり暮らしをしています。
少し前から認知症の症状が進み、自分で生活費をやりくりすることができなくなってきました。近くに身寄りがなく、私は県外で生活をしています。

市役所に相談したところ、成年後見制度を紹介されました。後見人は、金銭管理だけでなく入院や介護保険サービスの契約などもお願いできると聞き、制度の申請をしました。今は、後見人に支えられながら暮らしています。

家族としても、安心して過ごすことができます。



家族の声

成年後見制度とは

認知症、知的障がいもしくは精神障がいなどで、判断能力が不十分な人の日常生活を法律的に支援する仕組みです。

財産の管理や契約の代理や取り消し、介護・医療へのサポートを行います。お住まいの地区の地域包括支援センター（7ページ）でも相談することができます。

【窓口】

静岡家庭裁判所富士支部 ☎ 0545-52-0386

日常生活自立支援事業とは

日常生活を営む上で必要な福祉サービスを自分の判断で適切に利用することが難しい方を対象に「福祉サービスの利用援助」を基本サービスとして「日常的な金銭管理」や「書類等の預かり」を行います。

詳細は、富士宮市社会福祉協議会へご相談ください。

【窓口】

富士宮市社会福祉協議会 生活あんしん係

☎ 0544-22-0094

自宅での生活を続けるために、見守りがほしい

富士宮市内では、見守りの輪が広がっています。「地域の中で見守りをお願いしたい！」などの相談は、[お住まいの地区の地域包括支援センター（7ページ）](#)へご連絡ください。
あなたの状況に合った方法を一緒に考えます。

◆富士宮市では地域見守りあんしん協定を色々な企業さんと結んでいます◆

新聞店や銀行、タクシー、スーパーやコンビニも… みんな見守りの仲間です。

地域には、工夫をしながら生活を続けている方々があります



家族の声

夫が認知症です。時々、散歩に出かけると道に迷うことがあり不安な日が続いていました。まわりの勧めもあり、思い切って地域の集まりで夫が認知症であることを話しました。今では、近所の方があいさつをしてくれたり、声をかけてくれます。自分の気持ちも楽になりました。悩みましたが、みなさんに話をして良かったと思っています。



自宅で生活を続けるための支援やサービス

「高齢者のための福祉サービス利用の手引き」より一部抜粋

ホームセキュリティシステム設置サービス

ひとり暮らしの高齢者等の緊急事態に対処するシステムを設置し、緊急時の不安の軽減や安全確保を図ります。ひとり暮らしの65歳以上で市民税非課税者等の条件に合えば、助成があります。

【窓口】 高齢介護支援課・指導総務係 ☎ 0544-22-1114

徘徊高齢者在宅生活継続支援(GPS機能)

行方がわからなくなった際に、早期に発見するための機器を貸与します。GPSシステムを応用し、高齢者の速やかな位置検索および対象者の所在位置情報を家族へ提供します。（利用者負担あり）

【窓口】 高齢介護支援課・介護保険係 ☎ 0544-22-1141

配食サービス

お弁当をお届けし、健康維持と安否確認を行います。お弁当の費用の一部を助成。65歳以上または第2号被保険者の方や市県民税非課税の方、または、市県民税が均等割りのみ賦課されている方、ひとり暮らしまたは高齢者世帯で買い物・調理ができない方が対象です。（審査あり）

【窓口】 高齢介護支援課・介護保険係 ☎ 0544-22-1141

※高齢介護支援課窓口にて「高齢者のための福祉サービス利用の手引き」を配布しています。

家族の居場所がわからなくなった時の対応方法

① まずは落ち着いて対応を考えましょう

●いなくなる直前の様子を思い出しましょう

- ・あわてないで状況を整理する。
- ・本人が行きたいと話していた場所、外出したくなる場所や心当たりを思い出す。

●家の周りや普段出かける場所を探しましょう

- ・周囲にいないか確認する。
- ・顔なじみのお店や通いなれた場所を探す。
- ・昔住んでいた場所や思い出の地を探す。



② 心当たりを探しても見つからない場合は、相談しましょう

●相談する時間が早ければ早いほど、発見できる可能性が高まります。

まずは関わりのあるケアマネジャーや相談員に相談しましょう

1時間で5km移動するとも言われています。
1時間探しても見つからない時は、警察へ相談しましょう。



同報無線について

探しても見つからないとき、同報無線をお願いすることもできます。

【同報無線をお願いするときの連絡先】

富士宮警察署生活安全課 ☎ 0544-23-0110(代表)



同報無線メールの登録をお願いします

地域の中で行方不明になった方の情報があなたに送られます。



「こちらは広報ふじのみやです」でおなじみの行方不明者のお知らせをするのが、同報無線です。是非メール受信に、ご登録いただき高齢者や認知症の方の見守りにご協力ください。



①携帯電話・スマートフォンをお持ちの方

QRコードを読み取って下さい。
サイトより空メールを送信して下さい。
登録案内メールが届きます。



②パソコンをお持ちの方

<https://service.sugumail.com/fujinomiya-broadcast/>
までアクセスしてください。

お金のことが心配

医療費や生活費のことなどが心配になっている方もいるかと思います。

お金のことを相談するのは気が引けてしまいがちですが、

一歩踏み出して相談してみることが大切です。



自立支援医療(精神通院医療)

精神科に通院して認知症の治療にかかる費用の一部を国が負担する制度です。通院による精神科医療が継続的に必要な方が対象となります。認知症とは別の病気に関する医療費や、入院にかかる費用は適応されません。

- ・通院にかかる自己負担金が一割になります。 ※所得による上限あり
- ・精神障害者保健福祉手帳の交付を受けていなくても利用が可能です。

かかりつけの精神科医師および、障がい療育支援課 障がい支援係へご相談ください。

精神障害者保健福祉手帳

認知症などで、長期間にわたり、生活上の制約がある人が利用できる制度です。手帳が交付されると、それぞれの障害の程度に応じた福祉サービスを利用できるようになります。交付には医師の診断書(所定用紙・初診日から6ヶ月を経過したもの)が必要です。障害の程度により1級から3級までの区分があります。

脳血管性認知症などで身体的な障害がある場合には、身体障害者手帳が適応されることもありますのでご相談ください。

窓口にて「障がい者福祉のてびき」を配布しています。

【窓口】 **障がい療育支援課** ☎ **0544-22-1145**
(障がい支援係)

年金について



年金に加入している方が認知症になった場合、加入している年金の種別に応じて障害基礎年金、障害厚生年金を受けることができます。一定の条件を満たす必要があります。条件を満たせば、働いていても受け取ることができます。

国民年金保険料の免除制度

60歳未満の自営業の人や会社を退職した人や、会社を退職した人に扶養されていた配偶者で、60歳未満の人は、国民年金の第1号被保険者となり、保険料を支払います。病気やケガ等で収入が減って、保険料の支払いが困難となった場合には、保険料が減免になることもあります。

【窓口】 **保険年金課 国民年金係** ☎ **0544-22-1139**

その他の相談先(どこに相談してよいかわからないとき)

福祉総合相談課
(福祉相談支援係)

☎ **0544-22-1561**



©富士宮市さくやちゃん

休職を考えたとき（傷病手当）

病気やけがのために、仕事を続けるのが困難な時に適応となる制度です。
会社を休んだ日が連続して3日以上あり、4日以降休んだ日に対して加入保険から支給されます。国民健康保険以外の公的医療保険に加入している人が利用できます。

現在働いている職場にお問い合わせください。

仕事をやめることになったとき

雇用保険の失業給付

やむを得ず仕事をやめることになった場合、失業中の生活の経済的な不安や心配をできるだけ少なくし、再就職へ向けて活動できるように支給されるものです。
再就労の意志がない時には、受給できません。

【窓口】

ハローワーク富士宮 ☎ 0544-26-3128

（富士宮市神田川町14-3）

健康保険の加入について

- ①現在の健康保険を一定の条件で任意継続する（最長2年まで）
「任意継続被保険者」といって、保険料は全額自己負担（上限はある）となります。
退職して20日以内に手続きをする必要があります。
→現在働いている職場にお問い合わせください。
- ②家族の健康保険に加入し、被扶養者になる
→家族が勤務する会社にお問い合わせください。
- ③国民健康保険に切り替える
→保険年金課にお問い合わせください。（0544-22-1138）

税金の控除

特別障害者控除・障害者控除

身体障害者手帳・精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている人は、等級により特別障害者控除、障害者控除の対象となり、一定の金額の所得控除を受けることができます。

医療費控除

本人及び生計を一にする家族の通院・入院医療費及び通院交通費のうち、保険金などで補填された分を除く自己負担額の合計額が、10万円（所得の合計額が200万円までの方は、所得の合計額の5%）を超えた場合、確定申告の際に超えた額が所得から控除されます。

【窓口】 **市民税課 ☎ 0544-22-1126**

国民健康保険料(税)の減免

災害や失業等により生活が著しく困難な者については、国民健康保険料(税)の減免制度があります。

【窓口】 **保険年金課 ☎ 0544-22-1138**



アルツハイマー型認知症と診断されて4年、 一人暮らしを続けるKさんにお話をうかがいました

生活の中で工夫していることを教えてください

1. お風呂の入浴時に使う、ホウリーフ、液シャンプー、たばか欠けると困るので、ウエルシアで買っており、実際に並んでおく、
2. 車の免許証を、子供(息子と娘)に譲渡され、2年前くらに返土したので、移動できる時は、薬倉園地から富士宮駅まで「循環バス」を利用しているが、2時間1台くらいしかないので、便利ではない。1時間上場も数回くらいしか乗れないので、仕方ないと思ってる



中身がわかりにくいシャンプーやボディソープには、どんな使い方をしたらよいのか書くようにしています。

楽しみはどんなことですか？また最近嬉しかったことは？

1. 2月に群馬県万座温泉又中一場に毎年、車で連れて行っていただく先輩がいて、今年も2月1日の(週間、滑ってきた。食事は1件17で、夜は温泉には480円)今年の上達、一かたり急げ上級者も一気に滑り下ることができるようになった。今年、わかんないスリッパ、スキーのインソール滑ると急坂で足が滑る時、インソールを踏んで、靴を押し込んで、滑り下ることができるようになった、
2. 毎週、テニスを楽しんでいる(スキー程は上達はしない残念！)

定期やタクシー券をもつようになりました。1日の予定を朝メモに書いて、困らないように工夫をしています。

趣味や旅行も楽しんでます。仲間という時間が最高の時間です。そしていつまでも向上心を忘れない。

軽度のうちに運転免許証を返納して感じていること(娘さんより)

父親が認知症と診断されてすぐに運転免許証の返納をしました。軽度のうちにバスやタクシーを利用することで、新しいことを覚えることが苦手になってもバスやタクシーを使って少しでも長く外出ができるのではないかと思ったからです。

免許証を返納して、今は自分で時刻表を宝物に外出をしています。免許証がないと不便に感じますが、自分で失敗をしながらも病院や趣味に出かけていく姿をみて、これで良かったと感じています。



若年性認知症とわたし達の生活

認知症
えれがどおし
おんはまれ!!

夫は58歳の時、認知症と診断されました。これから先の生活を考えると不安で、仕事ができなくなったり、家族を養えなくなるなんて人間失格だと夫は思っていました。認知症と診断されて半年後、市役所へ相談に行きました。そこでは、職員に観光ボランティアを紹介されました。これが、わたし達の生活の大きな変化となりました。ここから色々な人とのつながりが生まれ、自然と認知症を公表し、講演活動を始めることとなりました。無理したのではなく、周りの人との出会いが今の生活となっています。今は、周囲の仲間に支えられ、充実した生活を送っています。



～皆さんに伝えたいメッセージ～

- ・当事者と関わって欲しい
- ・生活の中での支援（散歩や送迎等）をお願いしたい
- ・あいさつや声掛けをして欲しい
- ・一緒に卓球などの趣味活動を楽しんでくれる人が欲しい
- ・見守って欲しい、何かあったら家族に教えて欲しい



家族だけの支援には限界があります。出来る範囲で助けてくれたら嬉しいです。

心で表現できること



私の夫は、前頭側頭型認知症です。この病気は、アルツハイマー型認知症とは違い、もの忘れがほとんどなく、なかなか診断名がつかせませんでした。診断されるまで2年という年月が経ち、不安で長く苦しい期間を過ごしました。夫は現在、転倒が原因で入院をしています。

さくら会の方から、「病人は死ぬまで精神(心)は正常である」とお話を伺い、その通りだと思ふことができました。

先日、娘が「お父さん、一緒に聞こうね」とベートーベンのCDを持ってきてくれた。「難しいクラシックなんか、お父さんにはわからないわよ。それより“富士山”でも唄ってあげる方が喜ぶわよ」と私が言うのも聞かず、娘は、“月光”と“歓喜”をかけ始めた。びっくり!“月光”がかかっている間は静かにしていた夫が、“歓喜”が始まると、口を大きく開け笑っているのかわからない様な顔をして、「アッハッハッ、アッハッハッ」と声を出して笑い始めた。

私の言うことに対して笑ったり、嫌な顔をしたり、心配そうな顔をしたり、涙を流したりするのは、口で心の表現は出来なくても、心で表現しているのです。頭ではわかっている、つい何気なく「何もわからなくなってしまって」と軽率に言っている自分に反省した一時でした。

(さくら会会報より)