



## 認知症当事者の方のお話 伊藤敬子さん

かながわオレンジ大使として活躍している伊藤敬子さんにお話を伺いました。

### 【認知症の始まり】

59歳の時、もの忘れがひどくなってきたことから、通院していたクリニックに検査を勧められ、若年性アルツハイマー型認知症であることがわかりました。認知症であることを告げられた帰りに「若年性認知症のつどい」のパンフレットを見て、まさに自分のことだと思い、すぐにつどいに参加しました。又、保健所からデイケア(手工芸・バトミントン・カラオケ等)を勧めてくださり参加しました(約 5 年間参加しました)。今思うと初期の段階で行く場所が決まり幸運でした。

それからは、若年認知症の会タンポポの会員となり、活動を続けてきました。令和3年4月にはかながわオレンジ大使に就任しました。

### 【コロナ禍での状況】

通っているデイサービス等で換気や消毒など注意すべきことを教えてもらい実践しています。外出も不要不急なものは避けています。タンポポの活動が中止となり、馴染みの方の顔を見ることが出来ないことが残念です。

### 【地域の人へのメッセージ】

より多くの人に自分のメッセージを届けたいと思い、かながわオレンジ大使に就任することに決めました。

日々の生活には好きなことに集中する時間が必要だと思います。認知症になると、今まで出来ていたことが出来なくなると言いますが、新しい事を覚えることもできます。私は手話を習い、手話歌で時間はかかりましたが、「小さな世界」を一人でできるようになり、スマートフォンも使うことができるようになりました。認知症は「自分が好きなことは何か、自分を見つめ直し自分らしく生きるチャンス」でもあるのかなと思います。周りの人は、その人が好きなものは何か気づくお手伝いをしていただければと思います。

問い合わせ先:健康長寿課 介護予防係 (046-822-8135)