



### ご報告

## 本人ミーティングを開催しました。



### 本人ミーティングとは？

認知症の本人が集い、本人同士が主になって、自らの体験や希望、必要としていることを語り合い、自分たちのこれからのよりよい暮らし、暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場です。



### どのように開催した？

市内在住で、認知症の疑いのある人などを対象として実施した『農業体験バスツアー』の中で開催しました。7日間のバスツアーの内の4日間、本人ミーティングを行いました。



話すテーマが書かれたくじを引いてもらい、それについて話していただきながら、みなさんの思いを伺いました。

何をしている時が楽しい？  
今どんなことをしてみたい？



### 参加者さんからの感想

いつも何も話さない人がこんなにもたくさん話せて、笑顔になれて良かった。



もの忘れがあり、心配している方に「私もそうだから」など共感・励ましがああり、暗かった表情が明るくなった。



### 今後の本人ミーティング



みんなで集まってやってみたいことを聞いたところ、『外と一緒に歩きたい』『お茶のみをしたい』『お料理したい』『体操したい』など、たくさんの思いが挙がりました。それら意見をもとに、今後も本人ミーティング開催を計画していく予定です。

❀ 高齢者あんしんセンターみどの新町 ❀ (開設時間 平日 8:30~17:15)

高崎市新町 3053-5

0274-42-0200

齊藤(主任ケアマネ)

小野寺(保健師・認知症地域支援推進員)

宮崎(社会福祉士)

あんしんセンターみどの新町は、**認知症**の相談も受けています



**認知症は他の病気と同じように、早期発見・早期治療、早めの相談が大切です**



「あれ、最近もの忘れがひどくなった気がする」  
「最近怒りっぽい、認知症？」  
「認知症かも、どこに受診したらよいの？」  
など、気になることがあれば早めに相談しましょう。



## 医師へ相談

### ●かかりつけ医・もの忘れ相談医

かかりつけの医師に、まず相談しましょう。  
もの忘れ相談医は、認知症についての研修を受け登録されている医師です。



### ●認知症疾患医療センター

認知症に関する詳しい診断や症状への対応、相談などを行う専門の医療機関です。



### ●高崎市の認知症相談

月1回高崎市役所で開催。予約制で、認知症サポート医に直接、相談ができます。

## 身近な相談窓口

### ●高齢者あんしんセンターみどの新町

「認知症かな？」とご自分のことやご家族のこと、地域の方のことまで、気になることはお気軽にご相談ください。必要に応じ、受診の進め方や、各種サービスなどご紹介します。



### ●グループホームなずな、あんず

認知症の方と日々関わっている介護職員が相談を受けます。対応方法などお話を伺いながらアドバイスします。

各種相談窓口についての詳細は、あんしんセンターへお問合せください