



9月は
「認知症月間」

認知症当事者の声を聞く

～認知症を知り、寄り添いながら共に生きる～

「認知症」は、さまざまな病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に変化し、認知機能（記憶、判断力など）が低下して、社会生活に支障を来した状態をいいます。中でも、65歳未満で発症する認知症は、「若年性認知症」と呼ばれ、発症年齢は平均54歳です。

61歳で「若年性アルツハイマー型認知症」と診断された当事者 肥沼真一さんにお話を聞きました。



左:肥沼真一さん
市内在住、認知症当事者として認定NPO法人市民セクターよこはまの「まちかどピクチャーズ」のレポーター、かながわオレンジ大使として活躍中
右:肥沼美樹さん(妻)



肥沼さんや認知症当事者の活動をもっと知りたい人はこちら

◀動画【まちかどケア】だれもが暮らしやすい世界へ

■ 症状に気づいたのはいつ頃ですか？

2021年夏頃(当時60歳)から頭に霞がかかったような感覚になり、すぐに脳神経外科を受診。『異常なし』の診断でした。その後2022年夏(当時61歳)、勤め先の塾の生徒から「いつもとスピードが違う！」と指摘を受け、医療機関を再受診。MRIを撮ると、脳の一部が真っ白で既に脳細胞が11%も萎縮しており、若年性アルツハイマー型認知症の診断でした。

■ 診断を受けた時の気持ちを教えてください

特段、気持ちの変化はなく現実を受け入れました。不思議な感覚でした。妻は受け入れるまでさまざまな思いがよぎり気持ちの葛藤があったようです。何かできることはないかと病院巡りをしたり、ウェブなどを中心に色々な情報収集をしていていました。

■ 認知症となって、今思うこと

親戚から、区役所への相談をアドバイスされ、そこから近所の地域ケアプラザとつながり、認知症カフェへの参加、仲間との出会いがありました。みなさんにも、一歩踏み出せば違う世界があるんだということ伝えたいです。認知症当事者は、違う世界に生きている部分があるので、ゆっくりひとつずつ話をしてもらいたい。本人のペース、やり方を見守っていただけると本人ができることが広がります。

■ 戸塚図書館

認知症に関する本の展示やリーフレットを配布します
9月17日(水)～30日(火)

■ ブックフェア

区内4書店で認知症に関する書籍のフェアを実施します
9月1日(月)～30日(火) 有隣堂東急プラザ戸塚店、有隣堂戸塚モディ店、紀伊國屋書店西武東戸塚S.C.店、BOOKSえみたすアピタ戸塚店



もしものために、今できること～認知症について「知る」～

認知症は自身や家族、身近な人など、誰でもなりうるもので決して特別なことではありません。認知症の人の思いに寄り添い、支え合いながら生活できる社会を目指し、一人ひとりが正しい知識を持ち、備えていくことが大切です。