

広報

9/1

No.637

令和8年(2026年)9月1日号

にしとうきょう

9月は
認知症を知る
キャンペーン
月間です。

いこいな
©シンエイ/西東京市



特集

もし家族が、認知症になったら。

「なってしまったら終わり」ではない、ともに歩むための備えと暮らし方。



詳しくは

6・7面へ

医師インタビュー

特別な病気じゃないから。無理のない「上手なつきあい方」を

西東京市医師会 会長
とうきょうオレンジドクター

三輪 隆子先生

お茶碗^{ちやわん}を洗って拭き、棚にしまう。もしご家族が、最後のしまう場所を間違えてしまったら、皆さんはどう声を掛けますか？

認知症が進むと「できなくなったこと」ばかり気になりますが、軽度の時期は、実は工程の9割まで完璧にできていることが多いのです。最後の1割の間違いだけを見て「もうやらないで」と止めてしまうと、ご本人は自信を失い、ストレスを抱えてしまいます。場所が違うなら後でそっと直せば大丈夫。「できた9割」を認め、感謝を伝えることが、ご本人の安心と笑顔につながります。

私自身、長年認知症のある方の診療をしています。歳をとれば自分だって認知症になる可能性はあります。歳をとると足腰が痛むのと同じで、脳の機能低下もごく自然なこと。特別な病気ではないからこそ、必要以上に不安になることはありません。

とはいえ、毎日介護と向き合うご家族が、常に優しく接するのは本当に変なことです。私自身もかつて、認知症の母に正論を言いすぎてしまい、「娘に怒られるのが困る」と主治医に漏らされた苦い経験があります。一生懸命だからこそ、心に余裕がなくなってしまうのは当然のことです。だからこそ、ご家族自身も「逃げ場」や「休み時間」を作ってください。ショートステイを一晚利用してぐっすり眠る。あるいは5分だけ自分の好きな時間を過ごす。周りを頼ってご家族の心にほんの少し余白ができると、その穏やかな表情がご本人にも安心として伝わっていきます。

今の医学では進行を遅らせる方法も整っていますし、地域には見守りや介護の仕組みがたくさんあります。「一人で抱え込まず周りに頼る」ことも、大切なケアの第一歩です。まずは「もの忘れ予防検診」などで早期に状態を把握することから。そして、地域の「地域包括支援センター」など身近なサポート窓口の存在を知ってください。ここ西東京市は、認知症に関するケアがとても進んでいるまちです。皆さんの背中を支えてくれる仲間や仕組みが、きっと見つかります。



秋の森カフェ オレンジフェス2026

誰もが安心して暮らせるまちを目指し、楽しみながら認知症について知るイベントです。認知症のある方もスタッフとして参加し、マルシェやワークショップ、音楽や軽食など森カフェをコンセプトにバージョンアップ。秋空の下、気軽に立ち寄ってみませんか？
※詳細は市HPへ

時 9月26日(土) 午前10時～午後5時

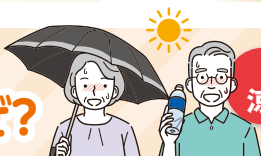
場 西東京いこいの森公園

▶高齢者支援課 田 042-420-2811



市HP

高齢者が熱中症にかかりやすいのはなぜ？



自分の感覚を過信せず、
涼しい環境づくりと水分補給を！

高齢者は老化により皮膚の温度感覚が鈍くなるため、暑さを感じにくくなります。また、体内の水分量が低下し、発汗による熱の放散反応が低くなるため、特に熱中症に注意が必要です。のどが渇く前に水分補給をしたり、室内温度をこまめにチェックするなどを心掛けましょう。 ▶環境政策課 田 042-438-4042