

巻頭特集

一足先に認知症になった 私たちからあなたへ できること、やりたいことを大切に

令和元年6月に国が発表した認知症施策推進大綱の中で、「認知症になっても希望をもって日常生活を過ごせる社会を目指す」ことが基本的な考え方であることが示されました。認知症は誰もがなりうる身近な病気です。今回は藤枝市地域包括ケア推進課の横山麻衣さんと当事者3名の“認知症の人とともに希望を持って暮らす社会”についての話し合いを取材しました。

「わたしの認知症 症状と工夫について」

症状やそれに対する工夫を教えてください。

永井：認知症の症状は人それぞれですね。自分の場合は、目的地までにかかる時間がわからないことがあります。待ち合わせ時間は覚えていて、道も分かる。でも、待ち合わせの時間に間に合うには何時くらいに家を出れば良いかな…って細かいところの時間配分がなかなかできないです。

三浦：時間の目をたてるのは大変ですね。永井さんはスマホに頼ることはありますか？

永井：あまりありません。スマホの操作が覚えきれないです。予定等大切なことはメモに書いておくようにしています。

三浦：自分の場合は、こまめに書くことが苦手なのでスマホのスケジュールアプリを活用しています。スマホはありがたい存在で、アラーム機能も結構使っています。お薬手帳もスマホに入れていて、時間設定で飲み忘れがあることを教えてくれます。

記憶障害等の症状により日常生活に支障が出ることはありますが、多くの能力が残されていて、全てが崩れていくわけではありません。何かしらの工夫や方法があれば、覚えることができなくても、仕事も生活も十分にできると感じています。

「偏見について 誤解や思い込み」

診断されたときの思いや、その時に感じた認知症のイメージについて教えてください。

三浦：人に言えないというのは、自分たちの中に最初からある認知症のイメージが良くなかったから言い出せなかったのではないのでしょうか？

星野：その通りです。

三浦：「認知症」という言葉のイメージから、周りの人も認知症当事者自身も、認知症になると何もできない、分からなくなる、と勝手に思いますが、実際に認知症になってみると、出来ることもやりたいこともたくさんあることがわかりました。

永井：認知症という言葉だけで人を決めつけて欲しくないです。認知症は誰でもなり得る病気ですから、なったとしても恥ずかしいことではありません。

「本場に必要ないこと 当事者同士の出会い」

前向きになることが出来たキッカケや仲間について教えてください。

三浦：たくさんさんの認知症当事者との出会いから前向きに生きる力をもらいました。当事者同士が出会って、話をするだけで「自分だけが病気になった訳ではなく、いろんな生き方がある」ということがわかります。

永井：さくらの会(藤枝市若年性認知症の人と家族の交流会)に参加して、初めて同じ認知症の人と出会い、同じ病気や障害を持つ人が他にもいることを知りました。それぞれの苦労や工夫を知ることが出来まし、何より自分も話ができることがとても良いです。

星野：(当事者同士)安心して話せます。(三浦さんと永井さんのことを)自分の病気のことも話せる普通の友達だと思っています。

三浦：誰に相談したらいいのかな…って思った時に、「ここにいます」って手を挙げることが必要だと感じています。認知症になつてできないことはあるけれど、できることもたくさんあります。みんな誰に相談

認知症とともに生きる 希望宣言について

認知症というだけで「何もできなくなる」と思われがちですが、“そうではない!”という当事者の思いからこの希望宣言は創られています。同じ認知症の仲間だけではなく、ともに暮らす全ての人たちと共有したいと願っています。



※詳しくは次頁をご覧ください。
出典：「認知症とともに生きる希望宣言」
一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループ作成

集まりたい人! この指止まれ!

定期的に当事者同士の出会いや交流を目的とした「ぶらり本人ミーティング」を開催しています。当事者同士の出会いを大切に、認知症とともに希望を持って暮らしていきたい方は地域包括ケア推進課【☎643-3225】までご連絡ください。

「ぶらり本人ミーティング」

毎月1回
場所：古民家カフェぶらり
(藤枝市大新島287)



▲ 認知症になったの特効薬は「ひとぐすり」



▲ スケジュールはスマホでチェック



▲ 当事者同士の交流が大切

したら良いのか悩んでいます。「認知症になつてもできることはあるし、自分のやりたいこと、出来ることを前を向いてやってこうよ!」と伝えたいですね。

対談にご協力いただいた方のご紹介

三浦 繁雄さん みうらしげお
63歳 牧之原市在住
認知症本人大使「静岡県希望大使」

58歳の時に、軽度認知障害と診断を受けた。診断後、退職をしたが同じ当事者からの“自分でハードルを下げちゃダメ”という言葉から、もう一度働くことを考え、現在はお米屋さん勤務している。静岡県希望大使として、自分の体験を語りながら認知症の仲間との出会いを大切に、一人でも多く仲間と元気に前向きに生きて欲しいと願っている。

永井 三彦さん ながいみつひこ
62歳 藤枝市在住

横浜市でシステムエンジニアとして働いていた57歳の時に、仕事関係者から仕事上のミスを指摘され脳血管性認知症と診断を受けた。今は、藤枝市で暮らしながら、就労に向けて活動をしている。“認知症”や“認知症の人”を特別視するのではなく、これまで通りの生活や人との付き合いが大切だと日々感じている。

星野 裕子さん ほしの ゆうこ
59歳 藤枝市在住

55歳の時にアルツハイマー型認知症と診断を受けた。病気に対する揺らぐ気持ちを抱えながらも、家族や仲間とともに前を向いて日々暮らしている。甘いものとお酒が大好きで、最近はヨガに挑戦してみたいと思っている。現在は、介護施設でお年寄りの話し相手として活躍中。



星野さんが大好きな古民家カフェぶらりさんのかき氷