

特集

今までどおり暮らしたい

認知症「本人の生きがいづくり」

問い合わせ

長寿介護課 ☎51・23338

choju@city.toyohashi.lg.jp

を考える

今、認知症の診断を受けた「本人自ら」が、認知症による生きづらさや不安を抱えながらも前向きに過ごす姿を発信し始めています。認知症とともに、家族や地域、そして自身が希望を持って暮らしていくにはどうすればよいのか。本人の声に耳を傾けながら私たち一人ひとりができることを考えてみませんか？



富士宮市の認知症当事者 佐野光孝さんと妻の明美さんが山登りするようす

根強い認知症への偏見

「認知症になると考えることができなくなる」「日常生活ができなくなる」「いざ自分自身のことでも分からなくなり、意思も感情もなくなる」など、認知症に対して認知症の方の家族や、地域の方の多くがこのような偏見をお持ちではないでしょうか？

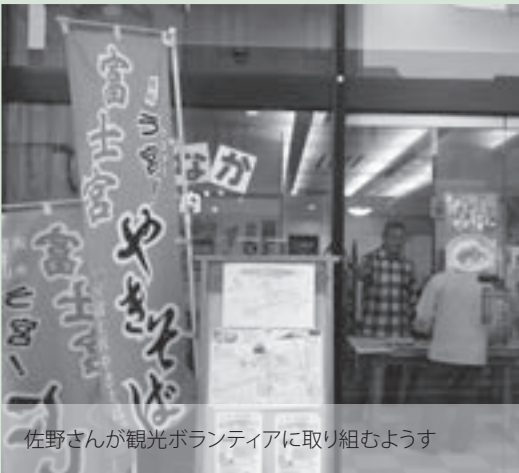
また、こうした偏見や症状の進行に伴い、「できなくなる」が増える不安は、認知症の方本人に「認知症という診断結果を認めたくない」「人に言いたくない」という思いを持たせ、それまでの人付き合いや社会とのつながりの継続を難しくさせています。「認知症になってから家にいる時間が長くなった」「長年続けてきたスポーツや趣味をやらなくなった」という方も多いのではないのでしょうか？

今までどおり暮らしていくために

誰もがそうであるように認知症の方も、生きがいを持ち、社会参加するなどして充実した日々を送ることが大切です。認知症になると何もできなくなるわけではありません。症状にもよりますが、これからやりたいことや、これまで経験した中で好きなことや得意なことなど、たくさん「できること」があり、特に軽度の認知症であれば、ちょっとした手助けの中で、本人のやりたいことも実現しやすくなります。

同時にこうした社会参加や生きがいづくりは、認知症の症状の進行も比較的緩やかにする効果があることが分かっています。しかしながら「認知症への根強い偏見」などにより重度化してから発見されると、「本人のやりたいことを実現するための支え」が難しくなることもあります。「今までどおり」暮らしていくためにも認知症に対し、正しい理解をし、「早期に発見し、早期に支えていくこと」がとても大切なことです。

10年後、高齢者の5人に1人が認知症になると言われ、すでに他人事ではなくなっています。認知症本人の声に耳を傾け、本人が「できないこと」を地域社会全体のさまざまな工夫で支えながら、「できること」をいかして希望や生きがいを持って暮らせるまちづくりを考えていきましょう。



佐野さんが観光ボランティアに取り組むようす

「生きがい」を持った暮らし

静岡県富士宮市に住む佐野光孝さん(66)は36年間ガス会社に勤務し、バリバリの営業マンとして活躍していました。54歳で若年性アルツハイマー型認知症と診断されました。徐々に仕事に支障が出るようになり退職、家の中で過ごす日がしばらく続きました。失意の中「自分にできることは何かないだろうか」と妻の明美さん(62)とともに市の福祉相談窓口を訪れました。市の担当者は、光孝さんの趣味が富士宮名物の焼きそばの食べ歩きであることや、また、営業職が長く人と接することが好きだったことから、観光案内所のボランティアを紹介。今では、観光客にパンフレットを渡しおもてなしをすることが、光孝さんの役割となっています。また、ギターで新しい曲を一生懸命練習し演奏会に参加したり、山登りしたりなど地域へ出向くことは、さまざまな活動に精を出す日々です。光孝さんの認知症を抱えながらも生きがいを持って過ごす姿が光孝さん・明美さん夫妻を支える支援の輪を広げています。



佐野さん(左)が演奏会に参加する様子

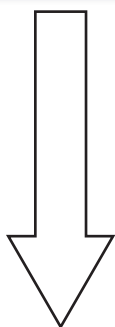
演奏会で佐野さんを支えるちょっとした手助け

- 友人に楽譜の♭#をハ長調に書き換えてもらい、読みやすくしてもらった
- うまく弾ける方に混じって演奏し、間違えてもわからないようにしてもらった

妻・明美さんの思い

認知症と診断された時は、頭が真っ白になり、戸惑い、葛藤しました。医師に「認知症が進行しないように家に閉じこもらず、五感を刺激する生活をするように」と、アドバイスを受ける中、「ダメで元々で何でもやってみたら?」の友人の一言やその他たっくさんの周りの人の言葉に肩を押され一日一日を前向きに生きていこうと思えるようになりました。夫といろんな話を聞き、嫌なこともお互い隠さず向き合い行動した結果、今の生活があります。夫の認知症がなるべく進行せず、元気でいることが私自身の喜びであり、こうした生活をしている一番の目的です。

1 まずは認知症のことを正しく理解しよう



例: 認知症について地域で学ぶ認知症サポーター講座(高校の授業のようす)

2 「認知症の方が暮らしやすいまち」を考えよう(例)

家族	<ul style="list-style-type: none"> ●本人の「やりたいこと」「できること」を本人と相談しながら考える ●本人の「できないこと」を理解する ●本人を支えてくれそうな人に本人の状況を伝え、暮らしや社会参加の際の困りごとの協力を求める(できれば本人を交えて)
本人	<ul style="list-style-type: none"> ●おかしいと思ったら、診断を受ける ●社会参加に心がけ、心身の充実に努める ●認知症に対して偏った見方をしない ●支えてくれそうな人に認知症であることを知ってもらう
地域	<ul style="list-style-type: none"> ●認知症の人の暮らしぶりを知る ●認知症であっても出かけられる場所にする、または場所をつくる(※) ●本人や家族の意向・状態を理解し、ちょっとした手助けができるようにする ●多世代で支える

※地域の方々がつくる居場所づくり(まちの居場所、本人同士の交流会、認知症カフェなど)

認知症生きがいづくりシンポジウム 認知症になった私が伝えたいこと

認知症の診断を受けた本人が登壇し、地域での暮らし・支え合いづくりのあり方について考えるシンポジウムです。

とき: 3月15日(日)午後1時30分~4時30分 ところ: 公会堂(八町通二丁目)

内容: 下記の通り 定員: 600人(先着順) 参加料: 無料 申し込み: 3月

11日までに氏名(会社・団体名)、年齢、電話番号を長寿介護課(☎56・3810 ㊚choju@city.toyohashi.lg.jp)



佐藤雅彦さん



水谷佳子さん



徳田雄人さん

内容	講師など
講演「認知症とよりよく生きる 認知症になった私が伝えたいこと」	佐藤雅彦さん(認知症当事者、JDWG(日本認知症ワーキンググループ)共同代表)、水谷佳子さん(JDWG事務局)
富士宮市の事例より学ぶ「認知症の人が暮らしやすい地域とは」	稲垣康次さん(認知症フレンドシップクラブ富士宮事務局・富士宮市観光課職員)
パネルディスカッション	コーディネーター/徳田雄人さん(認知症フレンドリージャパン・イニシアチブ)、パネリスト/佐野光孝さん・明美さん夫妻(若年性認知症当事者とその家族)、外岡準司さん(富士宮市認知症キャラバンメイト)ほか