



対談形式で講演する吉田さん(右)と水谷さん

「先日、1年半ぶりくらいに会ったある方が耳元で「ちっとも認知症が進んでいませんね。よかったですね」と言ったんです。その方にとっては褒め言葉のつもりだったかもしれないけど、私には「よく違和感がありました。認知症になったら症状が進む、進まないことが注目されるのでしょうか」。63歳で認知症と診断された吉田美穂さん(神奈川県はこう語りました。認知症がある人と周りの人には意識のずれがあり、認知症になっても自分らしく生きられる社会にするためには、本人の声を聴くことが欠かせません。10月末に県内で開かれた吉田さんの講演から、当事者の思いや考えを紹介いたします。

介護の話で気がめいる

5年前に認知症と診断された吉田さん。「最初は認知症になったら寝たきりになる、おむつをする、普通の生活ができなくなる、私はいつからおむつをするようになるんだろ」という戸惑いが大きかったと振り返ります。認知症のことを調べようと書店に行ったが、介護の仕方や苦勞話について書かれた本ばかりで、「認知症と診断された本人が、どう生きていくか」の参考になるものはほとんどありませんでした。「認知症になったら終わりだ」というイメージがなく、介護の話を読んでいると気がめいました。

山登りの誘いうれしい

同じクリニックに通う認知症の人と出会うと電話番号を交換。互いに病気の話を話したり、不安やぐ

「認知症だから」という固定観念外して考えて

Q&A 認知症に関する電話相談から

Q. 73歳の母は、中度の認知症です。近所の方から「庭の花を取った」「猫に餌をやって困る」と言われました。以前から近所を散歩するのを楽しみにしていますが、やめさせるか悩んでいます。

A. 花を盗んだことは、人のものを取ったととらえがちですが、お母さまは「とてもきれいな花が咲いているから皆にも見せてあげよう」と自然に思っただけだとすると理解できると思います。猫についても、かわいいと感じたのでしょう。

認知症の方はうれしい、悲しい、楽しい、苦しいなど感情は豊かで心は生きています。気持ちを共有できる声掛けが伝わります。例えば、「散歩は気持ちいいですね」などです。散歩を「やめさせよう」より「楽しもう」の目線を持ってはいかがでしょうか。近所の方には、あいさつかたがた近況を話していくことをお勧めします。周りの方が声掛けしてくれると楽しく散歩ができ、心身の健康によく、周りの方の認知症理解にもつながります。明日はわが身、お互いさまと思ってくれる方がきっといらっやいます。できる範囲で見守りましょう。

■認知症の人と家族の会大分県支部 認知症電話相談
大分市:TEL097-552-6897 佐伯市:TEL0972-22-7708
(火曜~金曜、10:00~15:00)

「誰かがお世話する人」

吉田さんは43歳の時に乳がんも経験しました。がんと認知症の受け止め方の違いをこう語ります。「がんの時は自分で治療法を選び、周りの人も「頑張っているね」と応援してくれました。でも、認知症は何も考えられなくて、誰かがお世話をしないとイケない人」というイメージで「自分で自分の生き方を決められないのか」と感じました。

どんな人でも同じ悩み

吉田さんは今、認知症の枠にとらわれず自分のできること、楽しいと思えることをやっています。「一番熱中しているのはテニス。テニスでは認知症のことを考える暇はなく、一心にプレーしています。運動をしたら病気にいいからという理由でやっているのでなく、夢中になれて楽しいからやっています」

「認知症だから考えられないだろ」と呼び掛けました。
「自分の生き方は自分で決めたい、認知症になってもそのことに変わりない」と考えるようになったと言います。
「認知症だから考えられないだろ」と呼び掛けました。

この連載へのご意見・感想をお寄せください。メール commu@oita-press.co.jp FAX097-538-9682 ●次回は来年1月末掲載予定です。

企画・制作/大分合同新聞社企画編集室

「みんなで支えよう!認知症」~協賛各社~

Grid of logos for partner organizations including Akino no Kyu, Umi no En, Oita University, and others.

Advertisement for Miyazaki Total Recycling System, featuring a leaf graphic and text about recycling and environmental protection.