

認知症と共に、自分らしく

9月21日は、「世界アルツハイマーデー（認知症の日）」です。市では、当事者の声を大切に、認知症になっても希望を持ち、自分らしい生活が続けられる地域づくりに取り組んでいます。今回は、みやぎ認知症応援大使として市内のイベントにも参加している認知症の当事者とその家族の声を紹介します。

☎ 高齢障がい福祉課高齢福祉担当 ☎23-6085

認知症とは

アルツハイマー病や脳血管障害などさまざまな原因によって記憶などの認知機能が低下し、日常生活や社会生活に支援が必要となる状態のことです。
65歳以上の高齢者の約3人に1人は、認知症または軽度認知障害（MCI）であるといわれています。

当事者になって

認知症の診断を受けた時は、頭が真っ白になりました。「まさか自分が」と思っていました。1年半ほど引きこもることもありましたが、地域の人の自分の病気を告白したら、自然に受け入れてもらえました。心配することはありませんでした。

認知症の当事者やその家族が集まる「オレンジカフェ」に足を運んだことも、私にとって転機となりました。そこで、最初にマイクを渡されて皆と一緒に歌を歌った時、歌好きの自分がよみがえってきました。まるで自分の持ち歌かのようにマイクを離せませんでした。楽しみを持ち続けることが人生をより良くする秘訣だと感じます。



認知症になっても大好きな歌を思い切り歌っています

みやぎ認知症応援大使 遠藤 実 さん(60代)

栗原市在住。60歳で小学校の校長を退職した2カ月後に若年性アルツハイマー型認知症と診断される。現在は、地域の「オレンジカフェ」や当事者の集いに積極的に参加している。

当事者の皆さんへ

認知症と診断されて10年がたちます。変わらない生活を続けるために習慣付けていることがあります。
まずは、朝と夕方の散歩です。最低2時間は歩いています。

次に、人と話すことです。「オレンジカフェ」やボランティアを通して、男女関係なく多くの人と話すことが、暗い気持ちを明るい気持ちに変えてくれます。ただ集まり、ただ何気ない会話をして解散するだけでも前向きな気持ちになれます。自分でも性格が変わったなと感じています。

そして、支えてくれる人に感謝することも大切です。夫婦であらゆる困難を乗り越えていくには、互いに尊重した関係性が大切です。

認知症と診断された当初は、「自分が認知症だなんて」と意地を張って、家族とけんかすることも多くありました。しかし、人と話すことで認知症としての自分を受け入れられるようになり、今では1日の終わりに、「今日も1日ありがとうございました」と伝えられるようになりました。当たり前ではない、支えて



みやぎ認知症応援大使 鈴木 正勝 さん(70代)

仙台市在住。不動産管理会社を退職後、66歳の時にアルツハイマー型認知症と診断される。現在は、高齢者施設のボランティア活動や「働くデイサービス」での作業、「オレンジカフェ」の講話会などに参加している。

くれる家族の優しさを忘れないようにしたいです。

家族の皆さんへ

大事なのは、失敗してもとにかく「本人に決めてもらうこと」だと思います。外出時はどこに行くか意見を聞くなどして、誘導せず、本人の気持ちを大事にしています。決定権は、それぞれにあるということとを大切にしたいです。

また、たくさんの方の力を借りた方がよいのかと思います。地域の人や行政の人、地域包括支援センターの人など、声を上げれば多くの人が手を貸してくれます。どんな薬よりも人の力にかなうものはないと感じました。

さらに、一人の人間として当事者を褒めることも大切です。できないことを怒ったり指摘したりするのはなく、認め、褒めることで自分の役割を感じ、生きる力につながるのだと思います。



▲遠藤 麻由美 さん(実さんの妻)

持ち物リスト(鈴木 正勝 さんの場合)

- ☐ 財布
- ☐ スマートフォン
- ☐ 家の鍵
- ☐ 「自ら」つけたGPS (見守り機器)
※鈴木さんは、家族と自分のために自らGPSを身に着けるようにしています。
- ☐ ヘルプカード など
※困ったときなどに必要な支援や連絡先を伝えるためのカードです。

家族が過度に制限せず「信じる」ことが大切です

伸び縮みするストラップなどをつけると安心



▽玄関の前にホワイトボード
玄関にホワイトボードを置いて、「持ち物リスト」を書くことで外出前に自分の持ち物を確認することができ、家族がいなくても自分で確認でき、本人が自立して出かけることができます。

「忘れる」ことへの工夫

▽ノートにメモ
その日やること、会う人、場所などを書くことで不安が軽減されます。1日1ページ使うと分かりやすいです。

▽スマートフォンを活用
アラーム機能を活用して、家を出る時間や薬を飲む時間を設定します。忘れる心配があるものを写真で撮ったり、分らないことはAIを活用して調べたりすることをおすすめです。



▲鈴木 節子 さん(正勝さんの妻)

地域の集いの場に参加しませんか

☎ 高齢障がい福祉課高齢福祉担当 ☎23-6085

市では、同じ悩みを持つ仲間と出会い、専門家に相談できる場を大切にしています。ぜひ、一度足を運んでみませんか。

■おしゃべりオレンジ

日時 9月16日(木) 10時～11時30分
場所 図書館(来楽里ホール)研修室3
内容 当事者同士の話し合い、家族同士の話し合い
対象 認知症当事者、家族
申込 9月14日(月)まで電話で申し込み

■としょカフェ

日時 9月26日(土) 10時～15時
場所 図書館(来楽里ホール)多目的ホール
内容 みやぎ認知症応援大使のスペシャルトーク、音楽鑑賞、作品展示など



▲自らの体験談などを語り合いました(おしゃべりオレンジ)