

Q.13

日常生活で、特に注意していることはありますか？

一番は火の元

自分が死ぬのはいいんだけど。家族に迷惑をかけるのは絶対いや。鍵の閉め忘れぐらいなら、お金がなくなったとか、その程度ですむでしょ。2回、3回でも、気になる場合は、やっぱり戻って確認する。周りに迷惑かけたら大変だから。自分ひとりで生きてるわけじゃないから。

Q.14

診断前後で、自分が変わったと思うところはあるですか？

なんも変わらないよ。周りが騒いでいるだけ

認知症って、そんなにすごいもんかな。お金かけたって治るわけじゃないんだから。なったらなつたでしょうがない。「何で俺が認知症？」っていうのは、一瞬。なつたものは仕方ない。俺は俺だから。

Q.15

“認知症”という言葉に対して思うことはありますか？

ずっと疑問に思ってる

「認知症」ってなんなの？って思う。なんで“認知”という言葉を使ってるのか、ずっと疑問に思ってた。日本語おかしいでしょ。自分が認知できていないのだったら、認知症とは言わないよね。俺が、名前付けようかな。「認知できないで症」なら、わかるけどね（笑）。

Q.16

これから認知症になりうる私たちへアドバイスはありますか？

みんなに頼ってもいいんじゃないかなって思います

一人でクヨクヨしないで。そんな、ひどい世の中じゃないし。みんな、自分だけじゃなくて、いろいろ、いろんな人に聞いてもらって、それでも出来ないようだったら、めげないで、みんなに頼ってもいいんじゃないかなって思います。

まちだアイ・ステートメント 15

私は、支援が必要な時に、地域の人からさりげなく助けてもらうことができる。

→ p.15

13～16の質問に答えてくれた方

50代男性認知症当事者

男性たちの語り場

なぜ、記憶中枢だけ劣化するんだ！



今日は、何と何をやろうと考えている途中でポツと抜けちゃって、これから何をするつもりだったか抜けちゃう時がある。

（全員）ありますね。ある。よくわかります。



そこで空白になっちゃう。それが怖いんですよ。

「なんだったっけ？」で、そこだけポカンと空洞になっちゃう。変な感じがして、探してもなかなか出てこないんだよね。



イライラしちゃう。自分で自分自身に。年齢とともに老化があって、いろんな部分が衰えていくんでしょうけど、なぜ、その記憶中枢や脳のこの部分だけ劣化が進んじゃうんだ？と言うのがね。運動能力とかは急激な劣化と言うのを感じられないんだけど。なぜ、記憶中枢だけこんな急激に欠けてしまうんだ、と。

あなたは今、それを怒りとして表現しているけれども、僕は面白くなって楽しんでいる。



そう思えたら、余裕……ですね。

よく、この部分だけうまく抜けるもんだなと。ある程度、認知症の先輩を見てきているわけじゃない。それを自分で感じたときに、こういうことか！多分これなんだろうな、って自分の中で面白くなる。あ、わかった！って言う感じの笑いですね。中身は余裕じゃないんだけど、そういう現象に対しての笑いってこと。



そんな余裕を持って考えられたら……。僕はまだまだ自分自身がそれほど能力枯れていない、衰えていないと思うから悲しいんですよね。そこでイライラしてもしょうがないんですけどね。でも素直に受け入れることができないんですよね。



妻と二人暮らし。定年後の新しい生活に悪戦苦闘中。



妻と二人暮らし。デイサービス仲間に会うことが楽しみ。



妻と二人暮らし。地域のボランティア活動に勤しむ。



妻と二人暮らし。地域活動に参加して健康維持実践中。

ここから素直に言える



僕が悔しいのはね、現役時代の仲間に会っている話したい、とか思うけど、怖くて行けない。それがほんとに悔しい。昔は一人で海外にも飛び回っていたのに、もう行けないもんね。

会ってみたい懐かしい人もいるだろうしね。



一緒に苦労した仲間だから。やっぱり入院してるとなったらお見舞いに行きたいけど、いちいちカミさんについて来てくれって言えないもん。

みんな言わないからね、恥ずかしいからさ。



ここは、だからね、共有できるんですよ。ここから素直に言えますけどね。

今は開き直っているけど、はじめのうちは、始まったのかよって自分でこたえてるんだよね……。



今でも不安の塊ですよ、どうなっちゃうんだろうって。

進み方の問題？もう僕は開き直っちゃってるもんね。



それが大事かもしれませんね。

もうこれ以上見せるものないってぐらい開き直ったらね、すごく楽。そう思ってる。診断されて10年ぐらい経つしな。



僕なんか4年で、若輩ですね（笑）。

一番、大変な時期だ。



ハナタレ小僧だ（笑）。



認知症になっても私はわたし
～認知症と生きる希望とリアル～