

認知症になっても 私はわたし

ダイジェスト版

～認知症と生きる希望とリアル～



『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～』は、町田市で認知症と生きる方々にインタビューしたものをまとめた冊子で、これはダイジェスト版として抜粋した内容です。

人生100年時代と言われる今、長く生きる中で、誰しもが認知症とつきあって生きていくという時期があるのが当たり前になりつつあります。自分の変化に気づき周りの人とどのようなコミュニケーションをとっていけばよいのか、生きることを支えるために地域にどんな人たちがいるのか、あらかじめ考え、備えておくことがとても大切になります。この冊子で紹介されている認知症の人の言葉は、私たちにとって大切な道標となるのではないのでしょうか。いつかやってくる認知症とともに生きる暮らし。身近な皆さんの言葉の中から、ぜひお気に入りの言葉を見つけてみてください。



Q 診断後、生活は変わりましたか？

全然、変わらない

認知症と診断されているけど、こうして出歩くことができるので良いかなと考えています。あんしん相談室のメンバー（認知症の人）とお出かけもするしね。あちこち顔を出していると、近所から「今日はどこいくの？」と声をかけられたりしてね。



みんなと会うと、嬉しくて、いきいきしてきちゃう！

私は最近、楽チンして、こちら（あんしん相談室）三昧。夫が仕事を辞めてから、台所や買い物をやってくれて。布団干しやお皿洗いは自分でやっているけど。夫の「これまでやってくれたんだから、これからはやるよ」という言葉に甘えてるの（笑）。

今、大切にしたいことと言えば……。私を介護してくれている家族でしょうか。それと、ここです。ここに来ると気持ちがすっきりする。ここはとてもホッとする。楽しくて元気がでるんです。

まちだアイ・ステートメント 10

Q いま、楽しみなことはどんなことですか？

ここ（あんしん相談室）に来ることで

頭が元に戻ればいいけど……。私は、行きたいと思ったらウジウジ考えずに行動しちゃう。楽しい事をやらせてくれる人たちがいるから、ここ（あんしん相談室）のお陰で元気がでます。こういう所に来ていないと、そんな事は全然ないから。

～ 男性たちの語り場 ある日の会話 ～

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らうって。



進み方の問題？もう僕は開き直っちゃうもんね。



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）。



Q 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 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



男性たちの語り場

認知症と生きる 希望とリアル

Q 家族の自分に対する見方は変わりましたか？

親子の立場が逆転しちゃったのね

子どもたちってオーバーに捉えるのよね。全部自分のことは自分でできるのに、バカになったみたいに言われると、本当に頭にくるのよ。直接は言わないわよ、この女子会では、言うけどね（笑）。親子の立場が逆転しちゃったのね。そういう時期なのかも。

Q 普段のお金の管理はどうされていますか？

全部自分でやっています

銀行だって全部自分でやっています。私、数字いじるの好きだから、金利はこっちの方がいい、あっちのほうがいいって計算してるわよ。でも、この年になると欲しいものって何もなくなっちゃう。



町田女子会のみなさん

～ 女子会 ある日の会話 ～

病院には行くけど認知症って治るんですか？



進まないだけ。



「進まない=治ったと思って、病院に来なくなる人もいるけど、治ったわけではないから病院にはずっと来てくださいね」って先生に言われたわ。



定期的にもらう薬は、それ以上ひどくならないためなのよ。早く飲み始めた方がよい。状態が悪くなって、進んでから飲み始めると……。



私、薬そんなにないの。先生に「これだけでいいんですか？」と確認したら、「あなたの表情やお話ししてる様子を見て、これぐらいでいいかなと判断したんですよ。でもずっと病院には来てくださいね」って。「早く来てくれてよかった」って先生に言われたわ。



私が認知症って診断されると、オーバーに言うよ、周りの人は私のことをバカだと思っているのよね。何でも自分でできる！みんなそれぞれ得意があるもの。



そうです、そうです。



まちだアイ・ステートメント 7

Q 診断後、まず何を思いましたか？

奈落の底って感じで、「え、俺も入ったか！」と思ったね

廃人同様の致命的な世界に入る印象があったもの。来たかって感じたけど、逃げようって逃げられない。俺にも来たなら、対処法を自分で考えたり失敗をしないようにする。それしかないよ。落ち込んでしまうかもしれないから。

Q 友人とのつきあいに変化はありましたか？

変わらない

大学の仲間たちにね、「学年で、認知症の第一号だぞ！」って宣言した（笑）。「今度、お前がなったら教えてやるから。認知症のことは、俺に何でも聞け！」って（笑）。みんな、スッとわかってくれたね。それを理解して付き合ってくれればいいわけだから。

認知症を笑い飛ばせるようになったら本望

（自分が認知症になったことを）最初から宣言した。本当は恥ずかしいことだよ。それでも、「自分は認知症なんで、心して付き合ってくれよ。ひとつよろしくお願いします」って、伝えました。だって、昨日話したことを、次の日にポロッと忘れてたりするじゃない。わざとじゃないけども、相手を騙すことにもなるでしょう。忘れることもある認知症の人間として付き合ってくれよと。脳の中のことで、操作して自分でできるものじゃない、というのを伝えておかないと、何かトラブルが起きる方が怖かったからね。相手もショックを受けずに済む。それが一番心配だったな。



岡本寛治さん

まちだアイ・ステートメント 9

D カフェ



認知症の人が社会とつながる居場所づくりを目的として、「Dカフェ」は誕生しました。

Dカフェとは、町田市内で開催している認知症カフェの総称で、認知症の人やその家族、支援者、地域住民などが気軽に集まって交流や情報交換をする場のことです。2020年4月現在、市内にはNPO法人や社会福祉法人などが主催するDカフェが31か所あります。

さらに、町田市主催のDカフェとして、幅広い世代が利用するコーヒーチェーン店の協力により、市内の9店舗で毎月開催しています。認知症の人やその家族がより行きやすく、社会との継続したつながりを持ってもらうことを目的としています。また、認知症に普段関わりのない地域住民が、初めて認知症を知り、関心を持つ効果もあります。

D ブックス



認知症と診断された直後の人やそのご家族への情報発信を目的に、市内にある複数の書店・図書館等で「Dブックス」を実施しています。

Dブックスとは、認知症に関連する様々な本を集めた特設コーナーを設置することで、本が探しやすくなる、また、本を通して認知症に対する正しい理解の促進を目的としています。

認知症の症状などを分かりやすくまとめた本や、認知症の人やその家族などが書いたエッセイ等、認知症について学ぶだけでなく、認知症の人を理解するための一助となるものなど、多岐に渡ります。

また、市内では認知症の人などが書いたエッセイを読み、認知症の人の気持ちを理解し、感じたことを語り合う読書会が、地域の自主グループにより行われています。

16のまちだ
アイ・ステートメント

まちだDサミット

D 活

DカフェやDブックスなどの情報はポータルサイト「まちだDマップ」でご確認ください。

まちだDマップ



まちだDマップ
<https://www.dementia-friendly-machida.org/>

16のまちだアイ・ステートメント

町田市では、認知症に関心をもつ人々が集まり、現在、認知症である「私」、これから、認知症になりうる「私」として、町田市がどのような地域であってほしいのか、目指すべき地域のあり方を16の文章にまとめ、活動のビジョンとしています。

この「16のまちだアイ・ステートメント」は、認知症の人をはじめ、認知症に関わる活動に参加する家族、医療福祉関係者、行政、民間企業、NPO、研究者など多くの市民の話し合いによって作られました。

その「16のまちだアイ・ステートメント」の一部を紹介します。

まちだアイ・ステートメント7

私は、素でいられる居場所と仲間を持っており、一緒に時間を楽しんだり、自分が困っていることを話せる。

まちだアイ・ステートメント10

私は、認知症について、地域の中で自然に学ぶ機会を持っている。

まちだアイ・ステートメント9

私は、しごとや地域の活動を通じて、やりたいことにチャレンジし、地域や社会に貢献している。

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。



冊子

- 『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～』
- 配布場所：町田市高齢者福祉課、
町田市内の地域包括支援センター 13か所 他

