

2021年9月5日号 千代田区の広報誌に載りました

佐藤さんの挑戦 能力を信じて楽しく過ごす

佐藤さんは現在67歳。7年前に認知症の当事者としての初の全国組織「日本認知症ワーキンググループ」を立ち上げ共同代表に就任に今は後継団体の「日本認知症本人ワーキンググループ」の理事に就任し全国で100回以上の講演をこなしご自身の体験を伝えています。

違和感を感じたのは45歳の時。当時勤めた会社で、なんなくこなしていた文章作成やパソコン入力等の事務ができなくなりました。始めは過労による神経衰弱状態と言われ、精神科受診を受診しながら休職や配置転換で折り合いをつけてきましたが、出先から帰り道がわからなくなるなどの症状は悪化し不安が募る中、51歳の時にアルツハイマー型認知症と診断されました。突然のことに、告知を受けても、医師に何も質問できなかったそうです。その後、病気のことを調べ、知識が増えるにつれて、「生きる力がなくなっていた」と言います。

人生をもっと楽しもうと退職した佐藤さんでした同じ頃亡くなった、親御さんの死をきっかけに将来への不安が増し、不眠などの症状に苦しみました。そんな中、「どんな人も尊い存在なのだ」ということを思い至り、徐々に立ち直ったそうです。

日ごろは、健康のための日記や散歩、毎朝のFacebookの投稿が日課です。

57歳から始めた臨床美術の絵は数え切れないほど。画集も出版しました。

「きれいな絵が描けたり、おいしいものを食べたり… 6月は200,000歩歩きました」と最近の楽しいことを話してくださる佐藤さんは、とても穏やかで楽しそうでした。

ときには眠れなかったり大切な薬の服用がわからなかったりしますが、「不便であっても不幸ではない」「自分の能力を信じて楽しいことをして過ごす」と力強いメッセージをくださりました。発症して20年以上経ちますが、病状の大きな変化はなく過ごしているそうです

