認知症　　私の症状とその対策

日本認知症本人ワーキンググループ理事　　佐藤雅彦

【自己紹介】

1954年岐阜県の6人兄弟の次男として生まれる。

　　小学生の頃から、算数が得意な、作文が苦手な少年でした。

　　1977年名城大学理工学部数学科卒業。

　　中学校の数学の教師を経て、システムエンジニアとして勤務。

　　39歳の時、洗礼を受け、クリスチャンになる。

　　2005年51歳の時、アルツハイマー型お認知症と診断される。

　　診断後、地獄の生活を送るが、旧約聖書「わたし(神)の目にはあなたは、高価で尊い。わたしはあなたを愛している」で立ち直り、認知症の体験談を全国で講演。講演回数100回以上。

　2014年認知症の全国組織、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。

　　2014年認知症の体験談を綴った「認知症の私が伝えたいこと」を大月書店より出版。

趣味　　臨床美術で絵を描くこと、2007年　53歳のときから描き始める。2017年個展を開く。

2016年62歳よりピアノをならう。2019年3月、ピアノの発表会をする。

2019年5月　自分史を発行。

2020年2月画集を出版。

【私の症状とその対策】

20年前にアルツハイマー型認知症を発症して多くの問題を抱えているが上手に対処しているので問題ない。

1 2、3秒前に保存した写真を覚えていない。ショックだった。

考え方　同じ写真が保存されていれば、削除するだけ問題ない。

2 部屋の鍵、財布などをよくなくす。

対策　決まった場所に置くようにする。探すと混乱するので出てきるまで待つ。

3 ケアハウスに住んでいるが時間感覚がないので食事の時間に遅れる。バスの時間に乗り遅れる。

対策　スマホのアラームを設定して、遅れないようにする。

4 日にちがわからないので、今日の予定がわからない。

対策　スマホのGoogleカレンダーで予定を確認する。

5 入浴が好きでなくなった。

考え方　入浴しなくても死ぬわけでないので問題ない。

6 漢字が書けない。

対策　ipadで入力しているので問題ない。

7 部屋の鍵をかけ忘れる。

考え方　ケアハウスなので　泥棒にはいられるわけでないのでもんだいない。財布など貴重品はもってでる

8 洗濯していることを忘れる

対策　スマホに終了時間にタイマーをかける。

9 スマホ、財布を持って出るのを忘れる。

対策　取りに帰る時間の余裕を持って出かけるので問題ない。

10 メールなどしようとすることを忘れる。

考え方　　生活に支障がないので、細かいことは気にせずにおおらかに生きる。

11 何もかもが面倒臭くなる。何もする気力がない。

考え方　生かされているだけ幸せだと思う。

12 出不精になる。

考え方　病気のせいだと割り切る。

13 その日何をしたか覚えていない。

考え方　残したいことはiPad に記録に記録する。記憶に残らないことは重要でないので、忘れて良いと割り切る。

14 メールや電話したことを覚えていない。

対策　メッセンジャーなど履歴が残る方法でやりとりする。

15 よく知った人の名前が出てこない。

対策　スマホのメモ機能で知人リストを作り、思い出さない時はスマホで確認する。

16 夜中12時を過ぎないと眠れない、夜中3時に起きてもう眠れない。

考え方　　無理に寝ようとせずに、音楽を聞いたり、絵本を読んだり、楽しく過ごす。

17 買い置きして有る商品を忘れて、同じ商品を買ってくる。

対策　買い物する時、買ってはいけないリストを持ってゆく。

18 音がうるさくて、音楽も聞けない。

対策　　絵本を読む。

19 英会話を勉強しているが、英文が覚えられない。

考え方　焦らずできる範囲で覚えれば良いと開きなおる。

20 同じことを言う。

対策　　音声メモを取る。またはメモして言った日付を記録する。

21 判断を間違える。色々失敗をする。

対策　原因を書き留め、同じ失敗をしない。

22 無駄使いをする。

考え方　生活費に支障がなければよしとする。本当に必要かよく考える。

23 気分にムラがある。よく落ち込むことがある。集中力がない。

考え方　そんな時もあると受け入れる。散歩にでてきもちがよくなる。

24 鬱状態になることもある。

対処方法　絵本を読んで心豊かに過ごす。生かされているだけ幸せだと思う。

25 体がだるいとこもある。

対処方法　そんな時もある、無理せずにマイペースで生活する。

26 よく寂しくなる。

対処方法　気のおけない友達に電話またはメールする。

27 何日も引きこもることがある。

考え方　そんな時もあると割り切る。美しい写真を見て過ごす。

散歩に出るように心がける。

28 インシュリンを打ったことを、2、3分後覚えていない。

対処方法　お薬カレンダーに注射の針が残っていれば、まだ打っていない。

29 いつも何かを探している。

対処方法　私は物の管理ができないと割り切り、探すと混乱するので出てくるまで待つ。

30 散歩する道の曲がるところしか覚えていない。

考え方　道に迷わないからよしとする。

31 銀行で現金を下ろしたことを覚えていない。

対策　通帳にすぐに記帳して、用途を記入。

32 習い事(臨床美術)の月謝を支払ったことを覚えていない。

対策　領収書をもらい、財布の中に入れて確認する。

33 地図が読めなく新しいところうに一人でいけない。

対策　　案内人を楽しくむ。

34 本を読んでも内容が覚えられない。

考え方　読む気力があるだけ幸せだと思う。

総括　いろいろな問題を起こしているが上手に対処して支障がない。

　　　生かされているだけ幸せだと思い感謝して生きている。

【こう接してもらいたい】

1 分からないことは、些細なことでも聞いてもらいたい。推測で物事をしてもらいたくない。

2 その日の気分で趣向が異なるので、毎回意向を聞いてほしい。

3 その日の気分でやりたくない時もあるので、できないと一方的に決めつけないなでほしい。

４　私たちの能力を信じて、時間がかっかつても自分でさせてほしい、できないことだけさりげなく、支援にて欲しい。

5 トイレに行き食堂にいきましょうと言うように1度に複数の指示を出さないでください。指示は毎回ひとつ

6 気分によって、反応が違うことを理解して欲しい。

7 時間がないと言って急がせない。

8 話しかける時は、正面の視界に入ってから話す。

9 ダメ出しはせずにできる方法を助言して欲しい。

10 普段から信頼関係の構築に励む。

11 言われたことをすぐに忘れるにで、同じ回答でいいので笑顔で対をしてもらいたい。面倒くさがらない。

12 笑顔で親切に対応してもらいたい。

【こう接してもらいたくない】

1 面倒臭いので嘘を言う。

2 言葉と反対の態度を取る。

3 忙しいのを理由に頼んだことを無視する。

4 一度に複数の指示を出す。

5 態度がぞんざい。

6 幼児言葉を使う。

7 プライドを傷つける言葉使いをする。

8 能力、理解力が低いとみなす、話し方をする。

9 ルールに従わなかったと言う理由で差別、無視する。

10 早口で喋る。

11 後ろから話しかける。

12 毎回、理由がないのに態度が違う。

13 笑顔で話さない。

14 時間がないと言う理由で、できることまで奪う。

15 記憶力、能力を試すこと。

16 誰でもする失敗を認知症だからといって色眼鏡で見る。

17 １の失敗で全人格を否定する。

【できることリスト】

出来ることリストを書き出し自分に自信を持つ。

1 スーパーではクレジットカード、コンビニではSuicaを使い、お釣りを気にせずに買い物ができる。

2 銀行で現金を引き出したり、送金できる。

3 臨床美術で絵画を描くことができる。

4 川柳を作り、一人の時間を楽しむことができる。

5 洗濯が一人でできる。

6 入浴が一人でできる。

7 駅探を使用し決めたれた時刻に決められた駅に行きことができる。

8 iPad 、スマホで、文章や写真を、facebook に投稿できる。

9 Ipad、スマホを使いこなすことができる。

10 電車、バスを乗り継いでクリニックまで行くことができる。

11 考えていることを文書ににしたり、印刷ができる。

12 クリーニングに一人で行ける。

13 自分の意思でどこにでも行ける。

14 お金の管理ができる。

15 自分史、画集を出版した。

16 認知症の体験談を話せる。

17 自分の判断で物事を決めれる。

18 自分の感情をコントロールできる。

【伝えたいこと】

1 認知症になっても不便であるが、不幸でない。好きなことをしてすごす。

2 私たちの能力を信じてなんでもさせて欲しい。

3 失った機能を嘆くのではなく、残された機能に感謝して生きる。

4 取り越し苦労はせずに未来が明るいと信じる。

5 認知症になっても、できないことがあるが、できることもたくさんある。自分の能力を信じて生きる。

6 どんな試練にも神様のご計画があり、必ず脱出の道が用意されているにで希望をすてない。試練には負けない。

7 私たちの認知症本人は介護される対象だけでなく、社会に役立つ、社会の構成する一員である。

8 命に関わらない失敗はしてもよい。おおらかな目で見て欲しい。

　　神経質にならないで欲しい。

9 個性を大切にして欲しい。

10 保護すると言う名目で私たちの自由を制限しないで欲しい。

11 いつも、疲れているので、適切な判断ができない時もある。

12 生かされていることに感謝して生きています。

13 一生青春だと思う。

14 幾つになっても新しいことを始める勇気を忘れない。

15 役割をもっていきいき生きる。

16 幾つになって、発展途上だと思い、向上心を忘れない。

【認知症と上手く付き合うには】

1 困りごとを笑い飛ばしおおらかに生きる。

2 困りごとを書き出し、調子の良い時に解決策を考える。

3 出来ないことがあっても受け入れて、人も力を借りて賢く生きる。

4 自分には無限の能力が残されていると信じていきる。自分に自信を持って生きる。

5 なんでも前向きに考え努力する。向上心を持つ。

6 達成可能な目標を立てて、充実感を味わう。

7 些細なことが気になるので、全て神に委ねる。

8 世の中なるようにしかならないので開き直る。

9 取り越し苦労はやめる。問題が起こったらその時解決策を考える。

10 楽しい時間を持つ。私は川柳、臨床美術で絵を描くこと、写真撮影で楽しく時間を過ごしている。

11 なんでも良いから役割を持つ。

12 いつも笑顔でいる。

13 出不精になるので出来るだけ外出するように努める。

14 廃用症候群にならないために、常に自分の頭で考えて行動する。

15 考えたことは、ipadで文章化する。

16 持ってる物で満足する。無い物ねだりはしない。高望みはし