2020年1月17日放送の認知症カフェの要約が雑誌　『ラジオ深夜便』に載っていたので入力

認知症20年私の元気プロジェクト ラジオ深夜便 認知症カフェ

日本認知症本人ワーキンググループで理事を務めている佐藤雅彦さん65歳は、51歳の時アルツハイマー型認知症と診断されました。絶望の淵に落とされましたが、やがて知恵と工夫で認知症でも生き生きと暮らせることを体験。以来認知症への誤解や偏見をなくすため、書籍や執筆、講演など認知症当事者の立場で情報発信に注力しています。佐藤さんに、認知症を抱えながら暮らすための心構えをききました。

聞き手　佐治真規子

予想もしないアルツハイマー型認知症

佐治　佐藤さんが、ご自身の異変を感じられたのはいつごろですか？

佐藤　異変を自覚したのは、45歳の時です。当時私はコンピューター会社の購買課で働いていましたが、まず、課内会議の議事録が書けなくなりました。パソコンに商品の受注データを打ち込も時も、型名や品名を１字づつ確認しないと打てなくなってしまい、仕事の能率がどんどん悪くなり、精神的に参ってしまって2年間休職しました。

　復職後は、配送係に配属されました。当初は難なくこなしていましたが、そのうち配送先を探すのに時間がかかったり、配送先に台車を忘れたり、これはおかしいかなと思って精神科を受診した結果、医師からアルツハイマー型認知症と言われました。全く予想していなかったのでもう何も質問できず、がっかりして帰りました。

　それから、認知症について書かれている本を読みあさりましたが、ある本に「6年から10年で寝たきりになる」と書いてあったので、さらにショックを受けました、もう働く気力が全くなくなったのと、このまま働いても余計にストレスがたまると思い、結局、病気休暇を取った後に退職しました。

佐治　発症から20年、昨年、『65歳記念自分史』作られました。これまで振り返ってみていかかですか？

佐藤　認知症と診断された当時は、自分史を作るとは想像していませんでした。自分の歩の記録が残せましたから、もう後は忘れてもいいので気楽な気持ちです。

人生を諦めたり、希望をなくさない

佐治　その自分史には、『私の元気プロジェクト』と言うものが書かれていますが、これはどう言うものでしょうか。

佐藤　認知症を出来る限り進行させないために、私に心得、工夫をまとめたものです。「私が心がけていること」や「私の楽しみ」「私の困りごととその工夫」「私の出来ること」などの項目があります。

佐治　「私が心がけていること」の一部をご紹介ください。

佐藤　　例えば人生を諦めたり、希望をなくさない。未来は明るいと信じる。認知症になると何もできなくなったと言う周りからの刷り込みがあっても認知症本人も「なにもできなくなるんじゃないか」と閉じこもってしまうんですね。でも実際にはやれることもたくさんあるので人生を諦める必要はありません。

　それから問題が起こったらその時に考える取り越し苦労はしない。将来重度になったときのことを今から考えてもしょうがないですよねその時になってから考えると言うことです。

佐治　　でもなかなかすぐには割り切れられないのも人間ですよね。

佐藤　そう言うときは元気な認知症当事者と知り合いになりその人から元気をもらう。認知症当事者同士で話すと話が通じ合うものがありますから、説明しなくてもあーそれあるあるって言う感じで物をなくとか、何かを忘れると言う話題でよくそうなります。

私は糖尿病ですがインスリンの注射を忘れることがあるそこでお薬カレンダーに注射針を入れておきます。そこでお薬カレンダーに注射針があればまだ打ってない、なければうったとみなす。

佐治　その他にどのような工夫がありますか。

:佐藤　私は今ケアハウスに住んでいますが時間感覚がないので食事の時間に遅れたり洗濯していることを忘れたりすることがあります。そうですからアラームを設定して忘れないようにしています。このほか人に会う予定などは、インターネット上の予定管理ソフトで管理しております。

　また、家の中でスマホが見つからない、と言う困りごとを防ぐためにいつも定位置に置くように習慣づけています。それを忘れたときには固定電話からスマホに電話をかけ、着信音を鳴らし見つけています。部屋の鍵をなくした場合に備えてスペアキーを弟に預けていますし文字が書けないのでタブレット端末を用いて記録するなど、工夫をして何とか乗り切っております。

おしゃれをして生きる張り合い

佐治　「私が心がけていることに」には、たまにはおしゃれをして街に出ると言う項目もありますねおしゃれは大切ですか

佐藤　大事ですね出かけるのが億劫になって同じ服で過ごすのが当たり前になり、おしゃれに気をつけなくなったらもうおしまいですよね。身なりにはしっかりしておかないと。おしゃれをして街に出れば気持ちがしゃきっとしますし、出かけていておいしいものを食べれば生きる張り合いが出てきますからね。

佐治　外出時はどういうところに行きますか。

佐藤　よく季節の花を見に行きます。昨年の11月には新宿御苑の菊花壇展に行きました。毎年5月には足利フラワーパークの大藤を見に行きます綺麗ですし、このほか神代植物公園のバラや、豊島園の紫陽花を見に行きます。いろいろ忙しいんですよ。

　外出するときには、お仲間が誘ってくれるんですよ。彼らは私と同じような趣味を持っていてただ付き合ってくれんじゃなくて一緒に楽しんでくれる。そーゆーお友達がたくさんいますFacebookのお友達4000人ぐらいいますから。

佐治　すごいですねお友達を増やす秘訣はなんですか？

佐藤　特にありませんが、できないことはできないと言う形で人の力をうまく借りて楽しく人生を過ごすと言う姿勢が大事だと思います。

　例えば、花を見に行くときには「行くまでは先導してくださいただし行った先で私の後についてきてください。私は道に迷うので気をつけてください」と、私の弱点をあらかじめ伝えておくようにしています。そうすれば相手も安心感を抱いてくれますし迷わずそうしてくれますからね。

佐治　佐藤さんは、常に考えや思いを言葉に表していますね。

佐藤　言葉にして考える脳を活性化するためです。文章を作るのは非常に高度なことで、認知症の進行を遅くすることが期待できるからです。この前の認知症の検査結果は4年前よりよい数値が出ていました。

何事も食わず嫌いにならない。

佐治　臨床美術をしていますがそれはどういうものですか。

佐藤　認知症の進行を抑えるための美術のプログラムです。57歳の時から始めて約8年になります月に2回教室に通って絵を描いております。抽象画、具象画もあり描いている時無心になれるのでいいですね。私の新しい楽しみです。

佐治　自分の好きなことを見つけるために何が必要でしょうか。

佐藤　食わず嫌いにならないことが大切だと思います。

何か興味が持てそうな事に出会ったら新しいことをするのは面倒だなと思っても新たなことを始めてみる。3月ぐらいやってみてどうしてもストレスになるようだったらやめればいい、初めからできないと決めつけないと言う事。私自身、習字やドイツ語はダメでした。長続きしませんでしたが臨床美術は性に合ってるみたいで続けています。

佐治　他に好きなものもされておられますね。

佐藤　はい、ピアノを3年前から始めました。それまでピアノに触れたことがなく相当苦労しましたが何とか弾けるようになりました。昨年開いた発表会では『夏の思い出』を弾きました。

佐治　　かつては認知症になったら新しいことはできないと言われていましたがいろいろ新しいことにチャレンジされています。

佐藤　頭の切り替えが大切なんですね。やろうと思った事はできると信じて時間がかかろうとやり通すと言う強い信念が必要ですね。

佐治　「私が心がけていること」失敗を恐れず何度でも挑戦すると言うものがあります。

佐藤　　命にかかわらなければ、失敗したっていい。できないこともあるんですけど、まだ学習能力が残っておりますので、できることもたくさんあります。楽しみを見つけて張り合いを持って生きると言うことが大切じゃないかと思います。

佐治　この20年、体の変化に対してどう感じていますか。

佐藤　出かけるのが億劫になったと言うことと、気力がなくなってしまって今まで難なくできていたことができなくなった。

これは老化の証拠だと思うんですけど億劫になった時は　「まあ、いいや」と言うようにあきらめの境地です。細かいことにこだわらずおおらかに生きています。

認知症について知ってもらいたいこと

佐治　認知症を発症された時はまだ認知症当事者からの発信は無い時代でしたが今はたくさんの方たちが発信されていますね。

佐藤　　時代が変わったのだなぁと思います。でもまだ根強い偏見があって認知症なると何もできなくなる。そんなに話せる人は認知症ではないと言う認識の方もいらっしゃりますからね。課題はまだまだ山積しています。

佐治　認知症についてもっと知ってもらいたいことありますか。

佐藤　認知症の人にもいろいろなタイプがあります。例えばその日が何かできないことがあったとしてもそれもできなくなったのではなく今日はたまたま気力がないからやらないだけだと言う人もいます。そういう時は「また元気な時にやりましょう。今日はがんばらなくてもいいですよ」

優しい言葉をかけて欲しい。

　また当事者の事は当事者のでないと分かりません。「この人は認知症で何もわからないのだから私たちが推測してやってあげる」と言う考えの強い人に出会うと、残念だなぁと思います。こちらの意向を聞きなさすぎる。面倒だから合わせてしまう認知症の本人も良くないですが何もわからないわけではないのでもう少し認知症の人の声に耳をかけて欲しいのですね。

佐治　佐藤さんは、認知症と共に生き生きと暮らしてる様子をSNSでも発信されています。見た多くの人が元気が待っているんじゃないかと思います。

佐藤　　そうであれば嬉しいと思います。

自分史は Www.sato-masahiko.com

からダウンロードできます。

私の生活の工夫

1 部屋の中でスマホ

が見つからない

対策　定位置に置くことを習慣にする。固定電話から携帯に電話する。

2 部屋の鍵をなくす

対策　　スペアkeyを弟に預ける。

3 食事の時間に遅れる。

対策　　　アラームを設定する。

4 文字が書けない

対策　　タブレット端末を用いる。

私の元気プロジェクト

・　自分に誇りと自己肯定感を持つ

・　できないことはできないと素直に認め、人の力を借りる

・　元気な認知症当事者と散り合いになり、その人から元気をもらう

・　失敗を恐れず、何度も挑戦する

・　いろいろ考えたことを文章化する。

・　人生を諦めたり、希望をなくさない。

・　問題が起こったら、その時考える。取り越し苦労はしない。

・　たまにはおしゃれをして街にでる。