



もっと安心 ずっと流山

認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けるために・・・
自分らしい暮らしや地域での「つながり」について考えてみませんか？

認知症について「まだ自分は大丈夫！」とか「今はまだ考えなくてもいいかな」と思っていないですか。認知症は、予備軍を含めて65歳以上の30%近い方が発症しています。また、65歳未満で発症（若年性認知症）する方もおり、自分自身や家族など身近な人がいつ発症してもおかしくない病気です。認知症に関して「悪くなる一方」「今の日常が失われる」という不安な思いが大きくなるかもしれません。しかし、現在さまざまな取り組みや研究によって、本人の希望をもとに、地域の「つながりや理解、支え合い」があれば、重度化を遅らせて、地域の中で自分らしく穏やかに生活できることが分かってきています。病気の進行だけで体や心の状態が悪化するわけではないのです。そこで今回は、認知症になっても希望に沿った自分らしい暮らしを実現するために必要なこと、医療・介護の専門職や地域の人との支え合いについての情報をお伝えします。

人生の主人公は自分

◆「自分らしい暮らし（時間の過ごし方）」を当事者自身が決めることが大切です。

認知症になったからといって、突然何も分からなくなり、何もできなくなってしまうわけではありません。皆それぞれ今まで積んできた経験や培ってきた能力があり、まだまだできることがあります。本人しか分からない、「認知症になっても続けたいこと」「安心できる居場所」を自分で決め、自分らしい時間を過ごすことで、生きがいに繋がり日常が安定してきます。そんな良い循環を生み出すために、まずは認知症の人の声を聴くことが大切です。そして、元氣なうちから、「自分らしい時間の過ごし方」について、考えてみませんか。

認知症の人の声を聴くには・・・ 周りの理解のもと、ゆっくりと考えることができる・言葉が出せるような環境が必要です。



- ゆっくりと急がせないよう
- 必要な情報を分かりやすく丁寧に説明する
- 慣れた場所など安心できる環境で
- 集中できる時間帯に疲れている時を避ける
- ちょっとした工夫で、思い・希望を伝えられる人がたくさんいます！
- 家族や身近な人が聞き取る。
- あてはまる文章を指し示してもらう。
- 書いてもらう。（話せなくても、書ける方がいます。）

～自分らしい暮らしを続けるために元氣なうちからできること～

その1

認知症になっても続けたいこと、

自分はどんな時間を過ごしたいか先送りせず考えよう

これからの「希望」や「自分らしい時間の過ごし方」が浮かばない時は、他の人の意見（希望）を聞いてみると見えてくる場合もあります。

その2

自分の思い・希望を伝えよう

書き残したり、話したりして、家族や身近な人と共有する必要があります。状況に応じて、気持ちは変化しますので定期的に共有しましょう。

◆当事者が決めた「自分らしい暮らし」を実現するために必要な地域の支え合いについて

元氣なうちからの「つながり」はかけがえのないものであり、「認知症になってもよろしく」を言える仲間の存在は不可欠なものです。いくつになっても「好きなこと」から自然と繋がれる機会があり、地域の高齢者なんでも相談室を始めとする相談先や当事者・家族が集える場（家族の集い）など「つながり」を作る場があります。そうした「つながり」から「地域の支え合い」が生まれ、認知症になっても自分らしく暮らし続けることができます。

認知症の人の「好きなこと」や「地域での支え合い」を大切に、自宅で介護をしているご家族にお話を聞きました。

大好きな音楽や

地域での「つながり」と共に

妻を介護している、塚脇 章生さん



妻は、子供たちが独立した後からピアノ教室に通い、コーラスのサークルに参加していました。ピアノ教室の発表会で私たち夫婦の連弾を披露したことは、かけがえのない思い出になっています。妻が認知症と診断されてからは、音楽を活用したりハビリテーションがあることを知り、音楽療法を取り入れるようになりました。また、数十年來のご近所である、妻の友人たちが遊びに来て、友人の演奏するオカリナに合わせ、歌うこともあります。友人たちとの井戸端会議から、日頃気付きにくい妻の変化を知ることができてありがたく、私にとっても良い時間になっています。

妻は1日の大半をベッドで過ごし、訪問診療を始めとした様々なサービスを利用しています。支援者の方々との出会いは「一期一会」であり、特に家での介護において要となる医師やケアマネジャーには何でも話すようにしています。

そして、大きな存在であるのが、「家族の集い」です。認知症の人と家族の会（千葉県支部）へは妻と参加したこともありました。介護者の先輩たちから学んだことも多く、実践に活かすこともあります。介護を始めて15年以上たち、私の経験をお話する機会をいただくこともあり、「生きがい」となっています。

妻が認知症を発症して、私の人生は大きく変化しました。しかし、悔いが残る「別れ」にはしたくありません。子育てをし、私の人生を支え続けてくれた妻。今は、私が妻を支える番だと思っています。完璧な介護を目指さず自分自身をいたわりながら、住み慣れた自宅で妻とこれからも一緒に過ごしていきたいと思っています。