

あなたのいいところ いっぱい知ってるよ

認知症と診断されてから

「そんな話聞いてないよ」おかしいなと思ったのは夫がそんなことを言い始めたころからでした。お酒を飲んでいた時の話なので、最初は酔っぱらって忘れちゃったのかな?と思っていました。でも、次第にそういう発言が増えるようになり、もしかしてと思い、病院へ。診断の結果、病名は「若年性アルツハイ

マー」。戸惑いよりも「やっぱりそうだったか」という思いが強かったです。

それからの行動は早かったです。夫が勤めている会社に行って病名を伝えました。できるところまで仕事は続けたいという本人の希望もあって、休職期間もありましたが定年まで勤めました。

働いている間もさまざまなことがありました。大切な書類を提出し忘れたり、出勤日を間違えてしまった

り…。しかし、そのたびに1つ1つ職場の人と話し合って解決していました。できないから仕事を辞めようではなく、どのようにサポートしたら続けられるかを考えました。それが本人の自信にもつながり継続できましたと思いまし、普通の日常生活が一番のリハビリにもなっていたんだと思います。

1人で抱え込まない

認知症を発症してからは「認知症の人と家族の会」に参加し、介護中のの人や専門職の人、すでに介護を終えた人など、さまざまな形で認知症に関わる人たちと交流しました。そこでいろんな人と話しているうちに「私は1人じゃないんだ!」と勇気と希望をもらえたような気がしました

た。また、すぐに役立つ情報も聞けて安心もしました。もし認知症で悩んでいることがあれば、そいった集まりに参加して悩みを打ち明けてみてください。たくさん元気をもらえますよ。

8月には、認知症の人やその家族、支援者が「たすき」をつないで日本を縦断するRUN伴(らんとも)にも参加する予定です。まだまだ体力はあるので、できることは2人で率先してチャレンジしていかたいですね。

自分なりの工夫をする

私が心がけているのは「優しく言う」「一つだけ言う」「ゆっくり言う」「笑顔で言う」ということ。そうやって意識はしているつもりですが難し

いです。完璧を求める半分できたら成功です。症状も一人一人違うので、それに合わせて対応したり、工夫したりすることが必要だと思います。「進行していく病気」なので、その進行状況に合わせて介護する側が工夫をする。このようなことが認知症と向き合っていく上で大切なことだと感じています。

良いところに目を向ける

認知症の人を介護するのは大変かもしれません。「なんでこんなことができないの」と思ってしまうこともあります。でも、できないところに目を向けるのではなく、その人の良い所やできるところを見てあげる。「優しいなあ」とか「力持ちで頼りになるな

あ」とか。夫にはそういういいところがあります。だから、その良さ維持してあげることでお互いが楽になり、楽しく生活で生きるんだと思います。



前田栄治さん・美保子さん夫婦

前田 美保子 さん

夫が50歳のときに認知症と診断され、約10年間夫に寄り添いサポートをしている



認知症センター
三浦 信行 さん

地域で支え合うことが重要

昨年4月に認知症センター養成講座を受講し、同年8月に徘徊(はいかい)模擬訓練を町会で行ったことをきっかけに認知症について深く考えるようになりました。今は周辺地区に徘徊している人は見かけませんが、高齢化が進むにつれてそういう状況がいつ訪れるか分かりません。寝間着など、外出するときの服装ではない人が歩いているのを見かけたら「こんにちは」「どちらに行かれるんですか?」と目を見て優しく話しかける。こういったちょっとした行動で認知症の人を救えるかもしれません。

「家に閉じこもって何もしない」のではなく、外に出て体を動かし、いろんな人と会話をするように心掛けています。自分自信もこれまで以上に健康に気を配り、認知症センターとしても地域を見守っていきたいです。

認知症を 知る

誰でも発症し得る「認知症」。自分自身や家族が患ったときに適切な対応ができるよう、正しい知識と理解を持つことが重要です。そして、誰かが一人で困っているときはみんなが手を差し伸べる。といった社会を目指して、まずは知ることから始めてみませんか。

認知症の人と家族のつどい

- とき 7月23日(日)、午後1時半~3時半
- ところ 弘前市社会福祉センター(宮園2丁目)2階
- 内容 認知症、介護についての話し合い
- 参加料 無料
- ※事前の申し込みは不要。
- 問い合わせ先 認知症の人と家族の会青森県支部(弘前地域世話人・中畑さん、☎44-4959(午後6時以降))

認知症センター養成講座

- 認知症センターとは何か特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を見守る応援者です。
- 講座内容 認知症の基礎知識、治療や予防について
- 受講料 無料
- 問い合わせ・申込先 開催予定日の2ヶ月前までに、介護福祉課(☎40-7072)または近くの地域包括支援センターへ。

地域包括支援センター

- 認知症に関することや介護に関することなど、気軽にご相談ください。
- 第一地域包括支援センター(野田1丁目)
- 第二地域包括支援センター(藤野2丁目)
- 第三地域包括支援センター(豊原1丁目)
- 東部地域包括支援センター(福村字早稻田)
- 西部地域包括支援センター(賀田2丁目)
- 南部地域包括支援センター(小沢字山崎)
- 北部地域包括支援センター(高杉字山下)
- 【利用時間など】
●利用時間 月~土曜日の午前9時~午後6時
●休業日 日曜日、祝日、12月29日~1月3日
●利用料 無料
- 問い合わせ先 介護福祉課(☎40-7072)