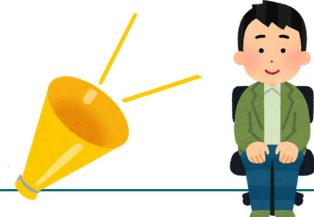


認知症とともに生きる

本人の声を聴いてみよう



認知症と向き合いながら暮らす時期は、誰にでも訪れる可能性があります。
認知症を体験している方からの声を聴くことは、一人ひとりが自分事として考えるきっかけにもなります。今年の5月に「若年性認知症を知る」というテーマで学習会を開催しました。
40歳でレビー小体型認知症と診断された男性の方にご講演いただき、生活の工夫や伝えたいことなどをお話いただきましたのでご紹介します。

◆ 認知症になって思うこと

自分は認知症だと割り切っている。1日のうちで何か3つできれば上等。疲れている時は「1日1ワーク」。1つでも何かできれば、やり切った感じがする。能力が低下してしまったのはしょうがない。やれる範囲でできればいい。今日1だから明日2にしようとは思わない。自分に期待せず、人にやってもらうことも大事だと思っている。

認知症はややこしい構造だと感じる。昔仕事をしていた人と10年ぶりに会った。名前も距離感もわかったが、その人と仕事をしていた記憶を思い出せなかった。具体的なことが抜けていた。必ずしも病気と症状が一致しないと思った。

自分は記憶障害があり、段取りが苦手だが、認知症の進行速度は遅い。脳は破壊された部分があってもどこかで補っているように感じる。記憶の部分だけは再生されないけど…。

◆ 伝えたいこと

自分は友人に勧められ、病院を受診することができた。周りの人は、何かおかしいと思っても本人には言いづらいと思う…しかし、そういう人がいたら、「脳の病気があるかもしれないから、受診した方がいいよ…」などと声をかけ、病院へ行くことを勧めてほしい。

認知症のことを自分で調べることは大事だと思う。しかしネットや本の情報だけでは、誤った情報を得てしまうデメリットもある。知りたい情報は医師や専門職など知識がある方に質問して、納得したほうがいいと思う。

一度会社を辞めてしまうと、再就職は難しいと感じる。若年性認知症になっても辞めない努力をしてほしいと思う。

◆ 生活の工夫

人との約束では、かかる時間の2倍を想定して家を出ている。
鍵をかけ忘れることがあるなど、覚えておかなければいけないことは、自分が絶対に見る位置に付箋を貼っている。