



認知症と共に生きる

～ 藤島さんからのメッセージ ～

わたぼうし結ぶ会より

認知症と付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、1人ひとりが自分事として考えるきっかけにもなります。5月に「認知症と共に生きる」をテーマに、結ぶ会を開催いたしました。57歳で認知症と診断された藤島さんにお話を伺いましたのでご紹介いたします。



結ぶ会の様子

－ 受診する前は

仕事上では、忘れ物が多くなる、落ち着いた行動がとれなくなるなど、ミスが目立つようになりました。上司からは「あなたの働く場所はない、辞めてくれ」と言われ、退職を余儀なくされました。日常の中では、突然ネクタイの締め方がわからなくなる、見ていたテレビドラマの内容を覚えていないなど、記憶に入っていたはずのことも記憶に残っておらず、自分でも何かおかしい、何かが自分の中で起きていると感じていました。

－ 診断後の状況は

友人が紹介してくれた病院で受診し、検査の結果若年性アルツハイマー型認知症と診断されました。どうやって立ち直ったかは覚えていませんが、何かをやらなければ…このまま沈んでいてはダメだと思いました。

東京都多摩若年性総合支援センター、西東京市の市役所、地域包括支援センター、医療ソーシャルワーカーさんなど多くの方に相談し関わっていただくことによって、一筋の流れが見えてきました。同時にアルツハイマー型認知症のことを学ぶために、本を読みあさりました。どの本にも書いてあったことは、散歩をすることが一番良いということでした。



愛用しているクロスバイク自転車

－ 日常の中で取り組んだことは

認知症に良いと書いてあったことは、何でも取り入れてみました。早歩き、筋トレ、移動手段はクロスバイク自転車に乗っています。食事は豆腐や納豆、魚、肉などタンパク質を積極的に摂取しています。発酵食品である、ぬか漬けやカスピ海ヨーグルトは手作りして食べています。

－ これからの目標は

- ・ フルマラソン完走
- ・ 認知症当事者としての活動に取り組む
- ・ クロスバイクで200キロ走破
- ・ 総合体育館やスポーツセンターを利用して体力づくりに励む
- ・ ブレインバンクに登録

疾患克服のために尽力する
医学研究社へ臓器を提供
することにより、今後の医療
の発展に貢献すること

－ 最後に一言

認知症と言う病気は痛くありません。でも心は痛いんです…先日、認知症のスケール検査MMSEを受けました。30点満点中29点でした。去年、検査した数値より4点も上がっていました。運動や食事、生活習慣など何が起因しているかわかりませんが30点を目標に頑張りたいです。

私のスローガンは **UP Set Win ! Let's Miracle** です。一発逆転！奇跡を起こす絶対負けない、あきらめないことです。

裏面は藤島さんに生活の工夫を
聞いてみました

