

おはようございます。横浜講演原稿できました。

認知症になった私が伝えたいこと

私は1954年、岐阜県の兼業農家6人兄弟の次男として生まれる。

小学校の頃から、算数が得意な、作文の苦手な少年でした。

1977年名城大学理工学部数学科卒業。

中学校の数学の教師を経て、システムエンジニアとして勤務。

39歳の時、洗礼を受け、クリスチャンになる。

2005年51歳の時、アルツハイマー型認知症と診断される。発病はその6年前45歳の時。

診断後、地獄の生活を送るが、旧約聖書「わたし(神)の目にはあなたは高価で尊い、わたしはあなたを愛している」で立ち直り、認知症の体験を全国で講演、講演回数100回以上。

2014年認知症の全国組織、日本認知症ワーキンググループを立ち上げ、共同代表に就任。

2014年認知症の体験談を綴った『認知症の私が伝えたいこと』を大月書店より出版。

趣味 絵画作成、写真撮影 社交ダンス

現在、68歳、川口のケアハウスで一人暮らしをしている。

私の症状

- 1 キムチを食堂に忘れてくる。タイマーをかけるのを忘れる。意識しないと無気力になる。
- 2 スマホをよく無くす。下着を取り替えたのを3分も覚えていない。
- 3 睡眠障害を起こし、夜中に目が覚めてねむれない。集中力がなく、人の話を10分も聞けない
- 4 アナログ時計が読みづらい。階段の上り下りがスムーズに行えない。手すりを使えば降りられる。
- 5 インスリンを打ったことを3分も覚えていない。
- 6 洗濯していたことを忘れる。空間認知能力に障害が受け、過去に行った所でも目的地にたどり着かない。
- 7 スマホを持っていくのを忘れる。誤字脱字が多い。
- 8 時間感覚食事の時間におくれる。バスにのりおくれる。
- 9 忘れ物をよくする。銀行で記帳するのを忘れる。
- 10 メールしたことを忘れる。
- 11 地図が読めないの、新しいところうに1人で行けない。
- 12 できていたことができなくなった。未意識でできていたことが、意識しないとできない。例えば、エレベーターの階数を押すこと。
- 13 予定を覚えておれないので、約束を忘れすっぽかすことみある。
- 14 何もする意欲がないので、ボケーと過ごすこともある。
- 15 人の名前がでてこない。名前を聞いても顔が思い浮かぶない。
- 16 睡眠障害を起こしている。12時に寝て4時に起きる。
- 17 人の名前はおるか、顔も覚えていない。
- 18 調子が悪いと、本が読めない。
- 19 テレビを見る気がしない。
- 20 新しいことが覚えられない。

出来ることリスト

出来ることリストを書き出して、自分に自信を持つ。

- 1 スーパーではクレジットカード、コンビニではスイカを使い、お釣りを気にせず、自由に買い物をする事ができる。
- 2 銀行でATM を使い、現金を下ろしたり、送金することができる。
- 3 臨床美術で絵画を描くことができる。
- 4 川柳を作り、一人の時間を楽しく過ごすことができる。
- 5 洗濯が一人でできる。
- 6 zoomができる。
- 7 乗換案内アプリ 駅探を使用して、指定された時刻に、指定された駅に行くことができる。
- 8 Ipad、スマホから、文章、写真、動画をFacebook に投稿できる。
- 9 アラーム機能を使い、指定された時刻のバスに乗ることができる。
- 10 iPad. 使い、文章を書くことができる。
- 11 Googleカレンダーを使い、予定を管理できる。
- 12 Ipadを使い、美味しいお店を検索することができる。
- 13 Ipadで写真を撮ることができる。
- 14 電車、バス、地下鉄を乗り継いでクリニックまで行くことができる。
- 15 メールができる。
- 16 社交ダンスを習っている。
- 17 スマホで電話ができる。
- 18 クリーニングに一人で行ける。
- 19 デパートで買い物が自由にできる。
- 20 自分の意思でどこにでも行ける。
- 21 お金の管理ができる。
- 22 自分史を作成した。
- 23 臨床美術の作品集を出版した
- 24 認知症の体験談を話せる。
- 25 新幹線の切符を買い、一人で新神戸に行くことができた。
- 26 自分の判断で物事を決れること
- 27 Ipadが自由に使えること。メールが打てる。写真が撮れる。予定が管理できる。
- 28 スマホが自由に使える。
- 29 自分の考えていることが文章にすることができる。
- 30 ほぼ自分の感情をコントロールできる。

社交ダンスの記録

5月5日木曜日 モダン社交ダンス ブルースのステップをを体験レッスンとして習った。

社交ダンス練習風景

体重移動がスムーズにできなく、体がぶれてふらつく、満足にうしろにバックできず、姿勢が悪く。ステップを覚えるのが精一杯で、動きがロボットのようにぎこちない。

私の課題

- 1 姿勢を治す。
- 2 ふらついたり、ぶれない、美しい姿でステップする。
- 3 考えなくても、自動的にステップできるようにする。
- 4 体重移動がスムーズに行えるようにする。

5 ますぐばっくできるようにする。

初日の感想

ブルースのステップを覚えられただけで良しとする。焦らない。

私が思う社交ダンスの効用

- 1 運動不足解消になり、認知症予防になる。認知症を進めない効果がある。
上手く踊れると、達成感があり、生活の張りになる。
- 2 姿勢が良くなる。身なりに気をつけて、認知症予防になる。性格が明るくなり、怒らなくなる。
- 3 運動によって、頭を使うので、認知症予防、認知症を進めない効果がある。フレイルの予防になる。
- 4 体重移動がスムーズになり、バランスが良くなり、つまずいたり、転んだりしなくなる。
- 5 音楽に合わせて、運動するので、リズム感が良くなる。
- 6 気分転換になり、生きる喜びが出てきて、生活の張りになる。人生が楽しくなる。
- 7 社交ダンスを通じて、人と話をするので、孤独でなくなる。生きる張り合いになり人生が楽しくなる。
- 8 社交ダンスをつうじて、表現ができ、性格が明るくなり、気分が良くなる。鬱気分がなくなる。
- 9 社交ダンスを通じて、話題ができ人と付き合うので、コミュニケーションがうまくなる。
- 10 社交ダンスを通じて、生活にうるおいができ、人生が楽しくなる。生活に張りができる。積極的な人生になる。

私の生活信条

- 1 できないことに目を向けるのではなく、できることに注目して生きる。
- 2 できないこちはできなおと割り切り、人の力を上手に借りて賢く生きる。
- 3 失った機能を数えたり 嘆いたりせずに、残された機能に感謝して生きる。
- 4 いかされていることに、感謝して生きる。
- 5 平凡に暮らせることは、奇跡だと思います。何事にも感謝して生きる。
- 6 物事には、時があるので、決して焦らない。
- 7 お金を貯めるだけでなく生きたお金の使い方をする。
- 8 無いものねだりをせずに、持っているもので満足する。足を知る。
- 9 人と比べないで生きる。人の話をじっくり聞き、相手の言葉に共感する。
- 10 人のために、自分の時間を使う。何にでも興味を持って生活する。

社交ダンスを始めて益々元気になりました。

社交ダンス 活動記録

5月5日木曜日初日 社交ダンス練習風景 体重移動がスムーズにできなく、ぶれたふらついたりした。まともに後ろにま直ぐ下がれない。姿勢が悪い。ステップを覚えるのでせいいばいであった。動きがロボットのようにぎこちない。

私の課題

- 1 体重移動がスムーズに移動できるようにする。
- 2 ま直ぐバックできるようにす。
- 3 姿勢をよくする。
- 4 ステップが考えなくても、自動的に動くまで練習する。
- 5 ふらつつかなく、足を間違えなく、美しく歩く。

感想

ステップを覚えられたので良しとする。焦らない

社交ダンスを始める前と後

始める前

- 1 毎日、やることがないとぼやいていた。
- 2 毎日、ゆうつであった。
- 3 生活にハリがないとぼやいていた。
- 4 寂しい時が多かった。
- 5 暇で暇でしようがなかった。^

始めてた後で

- 1 社交ダンスのビデオを見るなり、生活にはりがでてきた。
- 2 何もすることがない、とゆうぼやきがなくなり、生活が楽しくなった。
社交ダンス教室に通うようになり、規則正しい生活が送れるようになりました。
- 3 リズム感が出てきて、体のバランスが良くなった。
社交ダンス音楽を聴くようになり、生活に潤いが出てきた。
- 4 運動不足が解消され、運動することで、体の調子が良くなった。
- 5 言葉を失っても、表現する手段ができ、将来に希望が持てるようになった。
- 6 寂しくなくなり、性格が明るくなった。
- 7 鬱気分がなくなった。生活が楽しくなった。自分に自信が持てるようになった。
- 8 ステップを覚えると、充実感、達成感がある。
- 9 積極的になり、人生が楽しくなった。暗い気分がなくなった。
- 10 ステップを覚えるとやればできるという、自信が湧いてきた。
ダンス発表会をするという新たな目標ができた。

まとめ ぼやきがなくなり、生活に潤いが出てきて、充実した生活が送れるようになった。

携帯電話、スマホ、iPad、apple watchi 利用の歴史

1 携帯電話の利用の歴史

2007年ごろ，1人で新しいところへ出かけることができない，困っていると認知症介護研究・研修東京センター，研究部長永田久美子に相談する，携帯電話にナビしてもらい、あたらしところへ行ったをらどうかと，助言を受け，鈴木英一さんを紹介され，携帯電話を購入。

用途

メールの発信，受信，写メの送信

メモ機能で，病院自動支払いの手順の確認、目的地の記録

通話機能のにより、電話をする。

写真を撮る

ナビ

2 スマホの利用歴史

2016年ごろ，富士通らくらくホンよりスマホiPhoneSE に切り替える。

用途

Facebookの閲覧，投稿

メールの受信，送信，写メの送信

Googleカレンダーのでの，スケジュール確認

乗換案内アプリ 駅探 によるルート確認

お店の探索

電話機能

メモ機能 買い物リスト 目的地の記録 住所などのメモ

写真撮影，写真閲覧

万歩計アプリ popopoによる，歩いた歩数の記録

YouTubeにより音楽視聴

ラジオ視聴

日付，時刻確認

睡眠記録の閲覧

音声録画による，会議内容の録画

銀行残高確認

バスの時刻表による写真撮影による，バスに乗る時刻の確認

3 iPad. 利用歴史

2013年綺麗な写真を撮りたくて，iPadminiを購入，以来，普通のipad，12，9インチの大きいIpadプロに買い替える、

用途

写真撮影、写真アルバムの作成

Facebookへの，投稿，閲覧

Googleカレンダーでの予定管理 予定の入力 閲覧

駅探 によるルート確認

ipadのワードをソフト pages による文書作成、講演原稿，日記，備忘録の作成

Amazonでの買い物

メールの送信，受信

Safari によるネット検索

Line. の使用

zoomの使用

目覚まし機能による，約束の時間に遅れないための予定管理

メッセージの送信，受信

天気予報の確認
ラジオを聴く
Ic レコーダーによる音声録画
You. tubu. による検索，音楽を聞く
タイマー機能による時間管理
日付，時刻の確認
ホームページ更新のための，資料送信
ホームページの閲覧
ビデオの作成

Apple watchi 利用歴史
2022年1月 apple. Watch. を購入
用途
時刻の確認
メール メッセンジャー、lineのメッセージの確認
睡眠記録の作成
心拍数、心電図、血中酸素濃度の測定
座り切りにならないための，立ち上がる 時刻の管理
アラームによる時間管理
リマイくんによる予定管理
タイマー機能による，時間管理
電話の応答

スマートスピーカー アレクサの使い方
アレクサ〇〇と言えば、〇〇してくれる。
1 アレクサ音楽かけて言えば，音楽をかけてくれる。
アレクサ美空ひばりの愛燦燦といえば，愛燦燦をかけてくれる。
2 アレクサ;毎朝，7時に起こしていかいいえば，毎朝7時にアラームが鳴る。
アレクサ 音消してと言えば，アラームが止まる。
3 アレクサ 美空ひばりの歌を聞かせてと言えば，Amazonmusic.で 美空ひばりの曲を
シャッフル再生してくれる。 アレクサ音楽とつめてと言えば，音楽が止まる。
4 アレクサ 今日に天気は と言えば，今日の天気を教えてくれる。
5 アレクサ 音量5 と言えば，音量五で話してくれる。
6 アレクサ ニュース と言えば，ニュースを教えてくれる。
7 アレクサ ビバルディの四季といえば，ビバルディの四季をかけてくれる。
8 アレクサ 1分タイマーと言えば，タイマーが1分作動する。

【こう接してもらいたい】

- 1 ダメ出しをするのではなく、できる方法を助言して欲しい。
- 2 何が食べたいですか、と聞くのではなく、和食と洋食でどちらが好きですかと選択肢を示して聞いて欲しい。
- 3 気分によって食べたいものものや、飲みたいものが異なるので、毎回意向を聞いて欲しい
- 4 私たちの能力を信じて、なんでもさせて欲しい。
- 5 時間がかかっても、できることはさせて欲しい。
- 6 反応するのに時間がかかっても、待つて欲しい。

- 7 会話は視界に入ってから、話してほしい。後ろから話さないで欲しい。
- 8 個性、嗜好を尊重してほしい。
- 9 指示は毎回一つ、一度に複数の指示は出さないで欲しい。
- 10 信頼関係を構築してほしい。
- 11 いつも笑顔で対応してほしい。
- 12 同じ質問でも、面倒くさがらないで、同じ回答でいいから笑顔で対応してもらいたい。
- 13 何ができなくとも、一人の人格のある尊い存在だと思って付き合う。
- 14 人の言葉、記録を鵜呑みにせずに、自分で接して見て、接し方を決める。
- 15 過去の生活履歴は参考にするが、今のその人が何をしたいのかを一緒に考える。
- 16 自分の価値観を押し付けるのではなく、その人の世界観をよくきいてその人の価値観に寄り添って物事を決める。
- 17 認知症に人は、私たちと別の世界に生きているので、よく状況を聞いて、その人の世界を理解して、その人の世界に寄り添う。

【こう接してもらいたくない】

- 1 面倒だと言う理由で 一時しのぎの嘘をつくこと。
- 2 時間がないと言う理由で、できることまで奪ってさせない。
- 3 幼児言葉を話す。
- 4 プライドを傷つける、態度、話し方をする。
- 5 規則を守らないと言う理由で、差別する。
- 6 後ろから話しかける、話しかけられていることが認識できないので必ず、正面から、視野にはいった状態で話す。
- 7 一度に複数の指示を出す。指示は毎回一つ、一つの指示が終わってから次の指示を出す。
- 8 出来るだけ待たせない。
- 9 意向を無視しない。
- 10 怒った態度、不機嫌な態度で接し無い。いつも笑顔で接する。

まとめ 嘘をつかない、プライドを傷つける言葉は言わない、不機嫌な態度は取らない。

【伝えたいこと】

- 1 認知症でも不便であるが不幸でない。
- 2 自分の能力を信じて大らかに生きる。
- 3 自分にはわからないが、神様のご計画があるので、どんな試練にも負けない。
- 4 失った機能を嘆いたり、数えたりしないで、残された機能に感謝して生きる。
- 5 自分には、無限の可能性が秘めていると信じて、自分に自信を持って、自分の人生を歩む。

【こんな社会を作ろう】

- 1 認知症の人が世間に合わすのではなく、世間の人が認知症の人に合わす社会。例えば、認知症の人は、新しいことを覚えることが苦手です、そんな時、私たちが覚えているから大丈夫ですよと、声をかける社会。
- 2 効率第一主義でなく、ゆとりある、待っていても、ギスギスしない社会。
- 3 困っている人がいたら、何かお困りですかと手助けをする優し社会。
- 4 間違っても、失敗しても責めない、寛容な社会。お互い様であるという認識を持つ社会。

- 5 障害があってもなくても、あの人たちはかわいそうな人で上から目線で、助けてあげようとゆうような態度でなく、一緒に楽しみましょうという、仲間意識で付き合う社会。
- 6 相手から挨拶を待つのではなく、自分から挨拶をするフレンドリーな社会。
- 7 認知症の人にも、役割、活躍する場所がある社会。認知症の人は人に役立ちたいと思っています。
- 8 先回りしてものごとを行うのではなく、その人の能力を開花させる、行動をする社会。
- 9 相手の立場に立て行動する社会。
- 10 障害者と健常者が対等立場で話し合い、共に共生し合う社会。一緒に楽しむ社会。

まとめ お互いに共生し合い、共に楽しく暮らす社会を作っていきましょう。

【生きるための3か条】

- 1 平凡に暮らすことは、普通ではなく、奇跡なので、不平不満を持たず毎日感謝して生きる。
- 2 私たちにはわからないが、神さのご計画があるので、神様は無駄のことはされないので、どんな試練にも負けずに生きる。
- 3 自分には、無限の可能性が秘めているので、自分に自信を持って小さいことを気にせずにおおらかに生きる。

【いかに生きる】

- 1 何が出来るではなく、生かされていることに感謝して生きる。何かができるから素晴らしいと言うdoingの世界ではなく、存在しているだけで素晴らしいbeingの世界で生きる。
- 2 どんなに現実が厳しくとも、希望を捨てない。自暴自棄に陥らない。
- 3 不幸に鈍感に、幸福に敏感に生きる。
- 4 小さな、達成可能な目標を立てて、目標を達成して、充実感を味わう。私は毎日5000歩歩く目標を立ててそれを実践している。
- 5 いつまでも、自分は発展途上の人間だと思い、向上心と努力を忘れない。
- 6 どんなことにも興味を持ち、習得するのに人の数倍かかると覚悟して、出来ると信じて、物事を行う。どうしてもストレスを感じたらやめる。初めからできないと諦めない。最低3ヶ月やってみないと、向いているかどうか分からない。
- 7 失敗は成功のもと、簡単に諦めず、ねばり強く行う。
- 8 沢山の困難があればあるほど、達成したら喜びが大きい。
- 9 楽な道と困難な道があれば、困難な道を選び、自分を成長させる。
- 10 人生は短い、やらない理由を探すのではなく、出来る方法を考えて、充実した人生を送る。

以上