

以下のような話題提供をして、質疑応答で看護学生に授業をしました、

認知症になっても今思うこと 2024 年 5 月

佐藤雅彦プロフィール

1954 年 5 月 10 日 岐阜県海津市生まれ 川口市在住 現在 70 歳

小学校の頃から、算数の得意な作文の苦手少年でした。名古屋の名城大学理工学部数学科を卒業。一時中学の数学の教師をした後コンピューター会社のシステムエンジニアに転職。

39 歳の時に川口福音自由教会で洗礼を受けクリスチャンとなる。

51 の時、アルツハイマー型認知症と診断される。診断後、地獄の生活を送るが、聖書の言葉「私(神)の目にあなたは高価で尊い、私はあなたを愛している出たち直り、53 歳の頃から、認知症の体験を全国で行う。

57 歳の時、臨床美術で絵画作成を始める。

60 歳の時、大月書店より本『認知症になった私が伝えたいこと』を出版、その本を元に、NHK.1 時間番組とし、作成され、放映される。

60 歳の時、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。

62 歳の時、ピアノの個人レッスンを受ける、ピアノを始める。

63 歳の時、リアで絵画と写真の個展、「佐藤雅彦・希望の世界」を開催。

65 歳の時、音楽教室、ホールでピアノ発表会を開催。^

現在、一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ理事

認知症と診断された経緯

1999 年会社の課内の議事録が書けなくなった。購買業務でパソコンに向かって発注業務を行っていたが、パソコンの型名を 1 字見ないと打てなくなった。明日

業務を支障をきたし、2 年間休職、復職後、配送係に配転されるが、2、3 年は配送業務を難なくこなしたがその後配送先を探すのに時間がかかるようになり、配送先に台車を忘れるようになる。東京都庁に行った時に出口を間違えて車を 30 分探すことになり精神科を受診。2005 年 10 月 27 日アルツハイマー型認知症と診断される。違和感を感じてから認知症と信頼されるまでに 6 年かかった。

困りごととその対策

1 睡眠障害 夜中に目がさめて、もう眠れない。

対策 無理に眠ろうとせずに、本を読んだり小さい音で音楽を聴く。

2 約束を覚えていなく約束の時間。場所に行けなく、皆さんに迷惑をかける。

対策

予定を Google カレンダーで管理して、日曜日にスマホのリマインダー機能を使い、予定を apple watch_ に表示する設定をする。

3 時間感覚がなく、約束した時間に遅れる。

対策 乗換案内ソフト「駅探」を使い。約束の駅に約束の 10 分前に、着くように調べて、約束の駅に行く。

4 約束した日の朝にならないと、体調が分からないので体調管理ができない。

対策 予め、当日体調が悪くなり、ドタキャンもありと話しておく。

講演は体調管理ができないので、zoomでの講演のみ引き受ける。

5 文字が書けない。

対策 iPad 音声入力で文章を書く。

6 書いた文章のタイトルが覚えられなく、後で読み返すことができない。

対策 タイトルの先頭に日付を入れて、日付で呼び出す。例えば 2014年5月13日とタイトルの先頭に日付をいれて、2014年5月、と入力して、5月に入力した文章をすべて表示して選ぶ。

7 書いた文章をすぐに、よびだせない。

対策 自己紹介などいつも使う文章は、ホームページに投稿して、いつでもすぐに読める準備をする。

8 CDの管理ができなく、聴きたい曲がすぐに聴けない。

対策 スマート、スピーカーアレクサをつかい、曲名を、音声で指示して聴く。

ラジオ深夜便「ニツポンの歌心の歌など、スマホで録音して聴く。

9 時間感覚がなく、食事に遅れないように、館内放送のお知らせで行動する。

10 施設への連絡は、後で言った、言わないと問題ぬならないように、メールでやり取りして送ったメールか、控えとして、自分にも送っておく。誰にどんなメールを送ったのか覚えていないので、送ったメールは、自分にも送っておく。

【私の生活の工夫】

1 知人の顔は思い浮かぶが名前が出てこないの、電話がかけられない。

対策 アイウエオ順に、知人リストを作る。

2 音楽を聴くしかやることがない。

考え方 音楽を楽しむ。

3 何もする気力がない。新聞も読めない。

考え方 やる気が出るまで待つ。

4 無性に寂しい。

対策 親しい人に電話する。

5 アナログ時計が読めない時がある食事の時間を間違える。

対策 スマホで時間を確認する。

6 部屋の掃除ができない

対策 ヘルパーさんに部屋の掃除をしてもらう。

7 もらった名刺をすぐになくす。

対策 名刺をiPadで写真を撮っていく。

8 通販で無駄な買い物する。無駄な本を買う。タブって同じ本を買う。

対策 注文する前にもう一度本当に必要かどうか考えてから注文する。::

9 半日外出すると疲れてしまう。

対策 なし 無駄な外出はしない。

10 何もかもが嫌になる。なにもかもがどうにでも良くなる。

対策 疲れている証拠なのでひたすら寝る。

【どう接してもらいたいのか】

- 1 たとえ記憶障害があっても、人格のある1人の尊い存在だと思っ接してもらいたい。
- 2 たとえ何ができなくても、見下すのではなく尊い存在だと思っ接してもらいたい。
- 3 同じことを何度言っても、言ったことを忘れてるので、毎回初めて言う感じなので、うるささがらず親切に同じ回答で良いので親切に対応してもらいたい。
- 4 何が食べたいのですかと聞くのではなく、和食ですか洋食ですかと選択肢を示して、聞いてほしい。
- 5 一時しのぎのうそはつかないでないで欲しい。
- 6 「そんなことは小学生でも知っている」などと言って馬鹿にしないで欲しい。
- 7 できることまで支援しないで欲しい。たとえ時間がかかっても能力維持のために自分でさせて欲しい。できない時だけさりげなく手伝って欲しい。
- 8 言葉で説明してから介護してほしい。無言で介護しないで欲しい。
- 9 わからない事は、推測、思い込みではなく些細な事でも聞いてほしい。
- 10 本人の能力を信じて、介護してほしい。できないこともたくさんあるができたこともたくさんある。
- 11 できないことを指摘するのではなく、能力を引き出して、能力を発揮することができる助言が欲しい。
- 12 上から目線ですてあげるのではなく、平等の立場で「一緒にしましょう、一緒に楽しみましょう」いってもらいたい。
- 13 気候、気分により飲みたいものが異なることもあるので、毎回意向を聞いてほしい。
- 14 いちどできなくても、気分によってやりたくない時もあるので、できないと決めつけしないで欲しい。「次の時がんばりましょうね」と励ましの言葉が欲しい。
- 15 個性、好みを尊重してほしい。
- 16 花の鑑賞など目的地までは先に行き、目的地についたらゆっくり見たいので、後からついてきて欲しい。
- 17 危険なことを除いて学習効果があるので何でも挑戦させて欲しい。
- 18 できる事は待って自分でさせて欲しい。
- 19 私たちの能力を信じてほしい。私たちは何もできない人ではない。
- 20 この方法でできなくても別の方法があると柔軟な考えを持って欲しい。
- 21 できること.できないことを、判別して、できないことだけ支援してほしい。
できないこととその人の人間の価値とは異なることを理解して欲しい。
- 22 認知症の人にも人格があることを尊重してほしい。
- 23 認知症の人は何か問題のある人と見ないでほしい。
- 24 気力がない、虚しい、死にたいと言ったら、疲れている証拠なので、ひたすら寝ることを勧める。○○ですねと、共感する。
- 25 認知症の人を、何か劣っていると思わず、尊い存在だと思っ接する。
- 26 人生が辛いと言いたら、人生は辛いものですねと共感して、辛いのが人生ですよと受け止めることを勧める。試練には必ず脱出の道があることをつげる。

古希 70 歳の祝いに寄せて

2024 年 5 月 10 日に 70 歳の誕生日を迎えました。今でも、iPhone、iPad、Apple Watch、マートスピーカーアレクサが使える、毎日、平凡で、小さいことに感謝でき幸せです。

サラリーマン時代は、生活費を稼ぐために、嫌なことも我慢して、ストレスの多い日々でした。

これからはガマンすることなく
頑張らなくて、楽に生きる。

人目を気にせず、自分の好きなことだけをして過ごします。

自分の好きな人だけと付き合いストレスの少ない、生活を送ります。

生きていると言うより生かされているという感じです。

感謝、感謝の毎日です。生かされている事は普通ではなく、奇跡だと思って生きています。

これからも、人の役立つように、認知症の体験を伝えていきたいと思えます。

小さな幸せを、大切に生きていきます。

70 年の人生で一番大きな決断は、クリスチャンになったことです。

クリスチャンになって死んだら、イエス・キリストの身元に行けるので、死がちょっとも恐くありません。むしろイエス・キリストと会えて嬉しいです。

私の生きがい

豊かに、イキイキ生きるには、生きがいが必要です。

生きがいとは、自分で作り出すものはない。たまたまやっけていて、自分の使命とやっけていたことが、一致した時に偶然に発見するものです。

私はずっと、生きがいを探し求めていました、最初は 教会の聖歌隊で歌っているとき、神のために歌うことが私のいきがいでした。今は新しい、私固有の生きがいを見つけました。それは、認知症になって、元気をなくしている人に、元気を届けることです。もう一つは、認知症への偏見をなくし、認知症の人でも、住みやすい社会をつくりことです。これこそ、認知症になった私の新しい生きがいです。その目標に向かって邁進していきます。目標が達成されなくてもいいのです。目標に向かって、努力する、過程が大切です。努力して楽しく行い、時には苦しく充実した日々を送ることが、生きがいです。

生きがいは、誰から言われた借り物ではなく、自分で発見するものです。

生きがいというのは、失ってみてはじめてわかるものかもしれません。若い頃の私はシステムエンジニア(SE)をしていましたから、企業にコンピューターシステム導入して、う

まく稼働させることが生きがいでした。私は、SE の仕事を失ってから、あれが私の若い頃の生きが이었다と、最近思います。

新たな価値観の創造

認知症と診断されてから、私の価値観は音を立てて崩れてきました。診断される前の私の価値観は、世の中に役立つことが私の使命であり、仕事ができることが価値のあることだと思っていました。

しかし、診断を受けてから何もできなくなると言う不安に襲われ、その価値観は崩れていきました。今では何ができるかと言うことではなく、生かされているから価値があると言うことに気が付きました。それから私は認知症になってお世話になって生きていてもいいんだと言うことに気がついて、生きるのが楽しくなりました。

楽しく生きるには、感謝して生きる。自分の持っているもので満足する。役割を探して、充実した日々を送る。

皆さんも、もし自分が不幸だと思ったら、自分の価値観を疑い自分の価値観を見直して、新たな価値観を創造して幸せに暮らそうではありませんか。

認知症のイメージ

あなたはどちらの認知症のイメージですか。

昔の暗いイメージ

- ・いつもボケーとして、なにを考えているかわからない人
- ・認知症の人は、何も判断できない、無能な人。
- ・徘徊したり、大声を出したり、暴力を振るう、問題を起こす人。
- ・物取られ妄想をする人
- ・いつも探し物をする人。
- ・だらしない人。
- ・責任能力がない、保護しなければいけない人。
- ・何をしでかすかわからないので、自由を制限する対象の人。
- ・何もわからない、考えることができない人。
- ・記憶できない、物覚えの悪い人。

今の明るいイメージ

- ・認知症になっても、積極的に生きることができる人。
- ・障害があっても、人権があり、生命の危険がない失敗はしても良い、学習能力のある人。
- ・困難な問題抱えている、困っている人。
- ・色々な可能性がある人。工夫すれば、仕事ができる人。
- ・認知症バリアーを抱え困っている人。
- ・学習能力もあり、責任能力もある人。
- ・自分の困っていることが認識でき、そのことに対して、工夫できる人。
- ・物覚えは悪いが、メモもでき、一生懸命生きている人。
- ・楽しむことを見つけて、楽しく暮らせる人。趣味を楽しめる人。
- ・適切な援助があれば、一人で暮らせる人。
- ・考えることができる、自分の意見・好みと言える人。

- ・笑顔でいつも明るい人。ひとなつこいひと。
- ・人格があり、傷つきやすい、繊細な人。
- ・感受性の敏感な、繊細の人。
- ・普通に生活もできるし、ボランティアも仕事もできる人。

私は認知症を暗いイメージより明るくイメージに変えるために全力で取り組み、認知症でも希望と尊厳を持って生きられる、社会を実現するために尽力します。

独居の認知症当事者は誰にも失敗を指摘されることなく劣等感に落ちるがなく、保護と言う名目で自由が制限されることがないが、全部自己責任で行動しなければいけないので大変である。家族と一緒に暮らしていると家族がいつも物忘れやできないことを指摘するので、ストレスが溜まる。場合によっては家族の人に相手にされなくなり、まともに話ができなくなり、家族がいても孤立感を持つことになる。以上

看護学生には、すぐにできなくとも

人の言葉鵜呑みにするのではなく、自分で感じた事、自分の考えで看護するように伝えました、