

【3 認知症と診断された経緯】

26年前1999年、会社の課内会議の議事録が書けなくなったのが最初の症状です。当時私は購買課で、パソコンで発注業務していましたが、パソコンの型名、数量が、発注書を1字ずつみないと入力できなくなり、発注業務に支障をきたし、2000年4月から、休職しました。復職後はパソコンの配送係に配点になり、当初2、3年は難なく仕事をこなしていましたが、配送先を探すのに、時間がかかるようになり、配送先に代車を忘れてたりするようになり、決定的な事は都庁に配送に行った時に出口を間違えて車を30分も探すことになりました。精神科を受診、問診の後CTとって脳が意識していますと言われて、2005年10月にアルツハイマー型認知症と診断されました。

もっと人生を楽しみたいと思ったので、3ヶ月の病気休暇の後、2006年の2月に会社を退職しました。退職直後は職場の重圧から解放されて、教会の聖歌隊に入って歌の練習をしたり、民間援助団体ワールド・ビジョン・ジャパンの事務ボランティアをしたり、それなりに充実した日々を送りました。ところが、2006年4月に92歳の父がなくなると、急に将来の不安が募ってきたのです。アルツハイマー病の本を読みすぎたのか「料理している途中で電話がかかってきて、長話をしてるうちに、フライパンの火が燃え上がり、マンションが火事になる」といった思いが頭をよぎるようになりました。

そして診察の時に使用するためにと入力していたパソコンが故障した時、パニックを起こして病院に駆けつけました、すると主治医から「男性の一人暮らしでは、介護保険のヘルパー派遣は無理」(本当はできる)とグループホームへの入居

勧められたので、さらに混乱して寝込んでしまいました。弟の助で岐阜の実家に帰りました。実家で何日か眠り続けた後、今度は眠れなくなり、外出して気分転換をはかろうとしましたがその時、外は大雨で散歩に出かけることができず、気が狂いそうになり神に祈りました。

「愛する天のお父様。私は今、気が狂いそうです。どうか正気に戻してください。ただし、それがあなたの御心ならばそれに従います、すべてを神に委ねます。アーメン」

するとどうでしょう。心に平安が戻り、眠ることができたのです。神様が私を尊いと言われ、そして本当に私を愛してくださっていることを実感した瞬間でした。私は自分が認知症になり、できないことも増えましたが、できることもたくさんあることに気がついた。

【4 困り事とその対策】

1. 文字が全く書けない

対策: パソコンに日々の出来事を入力する。パソコンでの入力が難しくなった場合は、iPad を購入して音声入力で文章を作成する。

2. 睡眠障害がある（夜中に目が覚めると眠れない）

対策: 無理に寝ようとせず、好きなことをして過ごす（音楽を聴く、本を読むなど）。

3. 何もかもが面倒くさい、生きる気力がない

対策: 疲れている証拠と捉え、ひたすら寝る。

4. 時間感覚がなく、食事に遅れる

対策: スマートスピーカー（Alexa）のアラーム機能を活用し、アラームの指示で行動する。

5. 忘れ物が多い

対策: 前日から持ち物を準備する習慣をつける。

6. 外出時にスマホを忘れる

対策: 外出5分前にスマホのアラーム機能で通知を設定する。

7. 床屋やクリーニングの受け取りを忘れる

対策: スマホのリマインダー機能を活用し、Apple Watch にその日の予定を表示して行動を確認する。

8. 外食時にインスリンを持っていくのを忘れる

対策: 持ち物チェックリストを作成し、外出前に確認する。

9. 生きる張り合いがなく、死にたくなる気持ちになる

対策: 疲れのサインと受け止め、ひたすら寝る。眠れない場合は音楽を聴いてゆっくり過ごす。

10. 隣で食事している人の名前が出てこない (電話やメールができない)

対策: 知人リストを作成し、必要な時に確認する。

まとめ

毎日の困りごとは、テクノロジーやシンプルな工夫を取り入れて対策が可能です。これにより、少しずつ生活の質を向上させていくことができます。

20分

【5 できることリスト】

できることリスト：自分に自信を持つために

1. お金の管理

- 銀行や郵便局の **ATM** から現金を引き出す、送金する。
 - クレジットカードや貴重品をしっかりと管理する。
2. 買い物・会計
- **Apple Watch** の **Suica** 機能を使い、スーパー、コンビニ、レストラン、居酒屋で会計処理ができる。
 - スーパーやコンビニで **1人** で自由に買い物ができる。
 - 百貨店でクレジットカードを使い、買い物や会計処理ができる。
3. 移動
- **Google** マップを使い目的地に行ける。
 - 乗換案内アプリ「**駅探**」を利用して指定された時間に指定された駅に行ける。
4. デジタル活用
- **iPhone** や **iPad** を使い、**Facebook** に文章、写真、動画を投稿できる。
 - **iPad** の文書作成ソフト「**Pages**」を活用し、古希記念誌を完成させた。
5. 趣味・特技
- 臨床美術で絵画を描くことができる。
 - 調子が良い時には好きな分野の本を読むことができる。