

①2024年6月16日これからどう生きていくか？

- 1 過去は振り返らない。未来は明るいと感じて楽しいことだけ考えて生きてく。
- 2 できないことに目を向けるのではなく、できることに目を向けて生きていく。
- 3 失った機能を嘆くのではなく、残された機能に感謝して生きていく。
- 4 命の関わり合いのない失敗しても良い。命の関わらない失敗は経験だと思い経験値を積み重ねていって充実した人生を送る。
- 5 人の意見は参考程度にして 人の意見や評価には惑わされず、自分の人生を自分で考えて生きていく。
何事についても考える習慣をつける人生を歩んでいく。
- 6 これからの短い人生を好きなことだけして生きてゆき、さらに人生が短くなくても寿命だと思ふ。去っていく人がいても、しょうがないと思ふ。人とは争はないけど、人の言いなりにはならない。
自分の思い通りに過ごして、人生に悔いを残さない。
- 7 これからの人生、快適かそうでないかを基準に行動する。
若い頃から十分社会貢献してきたので、社会貢献よりも楽しさを優先する。
- 8 これからの人生、楽しいか楽しくないかを基準に行動する。
より大きな喜びがあるとしたら、少し我慢する。過剰な我慢はしない。
- 9 ああしなさい、こうしなさいという自分の価値観を押し付けてくる人物には近づかない。
何を考えているかがわからない人とは付き合わない。
- 10 気難しい人、馬が合わない人には近づかない。10年先のことと言わず、3年先のこともわからないので、1年ごとに見直して生きる。根拠のない不安には惑わされない。取り越し苦労はしない。時間を有効に使うことに心がける。できなくなることが多くなっても、病気のせいだと割り切って、受け入れて生きていく。向上心を忘れずに生きていく

まとめ 悔いのない人生を送る。

②2024年6月16日 現在の症状

- 1 10時に寝て夜中3時に起きる。3時以降朝まで眠れない。5時間眠ればよしとする。
- 2 Ipadで音声入力書いた文章のタイトルを覚えられない。タイトルに日付を入れて、日付で読み出す。
- 3 書いた文章の内容を覚えることができない。メモを見て話す。
- 4 疲れやすい。15分歩いただけで疲れる。電車に乗って1人で出かけると、前の3倍つかれる。15分電車に乗っただけで疲れる。4階建ての建物で、エレベーターを待っているだけで疲れる。椅子に腰掛けてエレベーターを待っている。トランプを1時間しただけで疲れることが常である。トランプは七並べババ抜き51合わせをしている。トランプをできるだけでよしとする。
- 5 好きな分野の本でも、調子が良い時でないと言えない。
- 6 世の中の出来事に興味がなくなった。新聞を読まなくなった。
- 7 何もせずに、ボケーとしていることがおおくなくなった。
- 8 いつも電話をしている人の名前が出てこない。知人リストを作成して電話をかけている。
- 9 夕方以降何をして過ごしたかを思い出せない。
- 10 食事を食べたことを忘れる。
- 11 メモを見ないと何も話せない。
- 12 話のタイミングがわからなくて、話に加われない。
- 13 今日のスケジュールが覚えられない。iPhoneのリマインダー機能でApple Watchにその日の予定を表示して過ごしている。
- 14 今日の日付がわからない。Apple Watchで確認している。今が午前中なのか午後かがわからない。Apple Watchで時間を確認して生活している。
- 15 Apple Watchを充電するのを忘れて、Suica機能が使えないことがある。スマホを充電するのを忘れて、スマホを使えない時がある。
- 16 何もする気力がない時がある。
- 17 無性に寂しくなる時がある。
- 18 何日も挨拶以外は話すことがなくて、寂しくて誰かと話をしたくなる時がある。
- 19 月に1回くらい頭が痛くて目が回る時がある。
- 20 体調に波があり散歩できない時もある。散歩できなくなってもよしとする。
- 21 いつも体調が悪く、介護ベッドで横になっていることが多い。
- 22 外食する時、前日に事務所に外食しますよとすることを伝えることを忘れることがある。
- 23 適切な言葉が思い浮かばない。

- 24 スマホをどこに置いたかわからなくなる。
- 25 iPad、iPhone、Apple Watch の充電をすることを忘れる。
- 26 新しい場所には1人で行けない。
- 27 通販で前に購入した本を忘れて、また同じ本を注文する。
- 28 集中力がなくなり、調子が良い時でないに興味のある本も読めない。
- 29 書いた文章をまとめていると頭が痛くなる。体調の良い時と体調が悪いときの差が激しすぎる。体調が悪いとどれをホームページに投稿したのかわからないことがある。
- 30 文書を書いているとき、書いた文章を覚えていないので、同じことを書いて、自分では同じことを書いていると意識がないので、不安になる。

③2024年6月認知症の人がどうしたらイキイキ生きられるか？

- 1 認知症になっても、不便だが不幸でない悟る。何でも人任せにせずに自分で考える習慣をつける。考えたことは言語化して文章にして残す。楽しい事に目を向けて生きる。
人に頼りすぎないで、できることは自分です。人に頼りすぎると、してくれないとがっかりするので、初めから当てにしない。
- 2 命に関わらない失敗はしても良いと思う。周りの人も命に関わらない失敗をおおらかに見る。何事も経験である。同じ失敗はしない。親切にされたら、感謝の気持ち言葉にして相手に伝え、自分も人に親切にする。出来ないことが増えて、能力が落ちても、自分を責めないで病気のせいだと諦めて、不本意だが受け入れる。諦めることも必要である。
- 3 認知症と診断されても、すぐに何もできなくなるわけでないので、自分に自信を持って、自己肯定感を持って生きる。人とできるだけ会話をすることに心がける。役割を持って、達成可能な目標を持って、充実した生活を送る。
- 4 問題が起きたら問題点を具体的に書き出して、調子がいい時に解決策を考える。何事も人任せにしないで、自分で解決策を考えて、どうしても思い浮かばない時だけ人の力を借りる。
- 5 出来ないことを出来ないかと割り切り、人の力を借りて上手に生きる。
頼る人を見つけて頼り上手になる。
- 6 認知症をオープンにして、周りの協力を得て、楽しく豊かに暮らす。
- 7 困ったことがあれば、人に相談して自分で決めて、結果は自分で責任を取る。
大事になる前に、人に相談して物事を進める。

- 8 できなくなっても、病気のせいであるので、自分を責めることなく、納得する。不本意だが不甲斐ない自分を認める。
- 9 できないことに目を向けるのではなく、できることに着目して生きる。
- 10 失った機能を嘆くのではなく、残され機能に感謝して、生かされていることに感謝して生きる。廃用症候群にならないように、頭と体を使って生活する。不平不満を持たない。

まとめ 生かされていることに感謝して、毎日を生きる。

④2026年6月認知症になると生きづらい理由

- 1 これまでの認知症のマスコミの報道が、重度の認知症の人の様子の認知症に暗いイメージばかり報道され、認知症になると何もわからない人という、暗いイメージが強すぎる。
- 2 認知症と診断されると、本人も家族も、認知症の暗いイメージの先入観が頭に刷り込まれているので、これからの生活が大変だと思いつむ。
- 4 認知症と診断されると、何もできない人というレッテルが貼られ、できる能力があるのにも関わらず、役割を取り上げられ、活躍できる機会がうしなわれ、いきる気力をなくす。
- 5 保護という名目で、自由が奪われて、あれもだめ、これもだめ、人に迷惑がかかるかもしれないという理由で、行動が制限される。
- 6 必要なものは私が買い与えると言って財布を持たせてもらえなく、自由に買い物ができない。
- 7 自分で話せるのに、介護者が認知症の話をするきかいをうばう。それによって、認知症本人は生きる気力をなくす。持っている能力まで維持できなくなる。
- 8 いつも過度に干渉され、自由がない。
- 9 いつも失敗しないように、過度に先回りされて、本人のやれる能力を奪う。
- 10 本人は何もできないと決めつけられ、自己責任で行動する自由が奪われる。認知症の人が失敗すると、やっぱり認知症だからという、色眼鏡で見られる。普通の人でもたまには失敗する。

まとめ 認知症の人にもやれる能力があるのにの関わらず、やれる機会を奪う。認知症の人が失敗するとやっぱり認知症だからと言って色眼鏡で見られる。

⑤ 2024年6月認知症になってわかったこと。

- 1 できないことも増えたが、できることもたくさんあることがわかった。
- 2 できないことが増えることがこんなに大変で辛いことであることがわかった。
- 3 認知症の偏見の責任は世間にもあり、自分の中にもあることがわかった。例えば認知症になると何もできなくなると言う、刷り込みが世間にも自分の中にもあることがわかった。
- 4 人の親切のありがたみがわかった。
- 5 いろんなことを助けてくれて、世間が優しいとわかった。
- 6 親切、優しさから認知症本人を苦しめることがわかった。例えば、保護という名目で認知症の人の自由を奪う。
- 7 認知症の人でも自分のことや困り事を、自分で調子の良い時に考えることができる。
- 8 できることで介護してもらい、自分が何もできない存在になることがわかった。
- 9 能力維持のためにはちょっと頑張らないといけないことがわかった。自分でできる事は自分です。何も努力しないと能力は確実に落ちていく。過保護にしない。
- 10 機器が生活を豊かにすることがわかった。例えば、スマホのリマインダー機能で **Apple Watch** で予定と表示して予定を覚えてなくても良くなった。認知症でも IT 機器が使える。
- 11 ちょっとした支援があれば、認知症でもいろんなことが楽しめる。
- 12 信頼関係を作ってサポートしてもらうことが必要であるということがわかった。
- 13 自分の考えを言語化して伝えることが大切であることがわかった。
- 14 いきいき生きるためには、役割や活躍する場所が必要であることがわかった。
- 15 一方的に支援されるのではなく、認知症本人が社会の構成要因として、社会の役立ちたい、という気持ちが強いということがわかった。
- 16 認知症になってできないことが増えて、自信をなくし不安になることが多くなった。
- 17 記憶が不確かなことが多くなったので、些細な事でも不安になることが多くなった。
- 18 できることリストを書き出せばできることがたくさんあり、自信がつくことがわかった。
- 19 集中力がなくなり、人の話を聞くことが難しくなった。

20 メモがないと話ができないが、あらかじめ考えたことをメモしておけば、十分発言できることがわかった。毎日文章を書いていれば、文章が書けることがわかった。

⑥2024年6月18日できることリスト。

できることリストを作って、自分に自信を持とう

- 1 銀行や郵便局のATMから現金をおろしたり送金することができる。クレジットカード等の貴重品の管理ができる。
- 2 スーパー、コンビニ、レストラン、居酒屋でApple WatchのSuica機能を使って会計処理ができる。スーパー、コンビニで1人で自由に買い物ができる。百貨店で自由に買い物ができる。クレジットカードを使い、百貨店で会計処理ができる。
- 3 Googleマップを使って目的地に行くことができる。
- 4 乗換案内ソフト「駅探」を使い指定された時間に指定された駅に行くことができる。
- 5 iPhone、iPadを使い、Facebookに文章、写真、動画を投稿することができる。
- 6 臨床美術で絵画を描くことができる。
- 7 iPadで文書作成ソフトPagesを使って古希記念誌を作成完了。
- 8 近所ならば迷うことなく1時間散歩ができる。
- 9 ひとりで喫茶店で楽しむことができる。ファミレス、居酒屋もひとりで楽しむことができる。
- 10 調子が良ければ、好きな分野の本を読むことができる。

まとめ 買い物など日常生活が普通にできて生活に支障がない。
自由に外出したり、飲みに行ったり自由気ままな生活を送っている。
介護付き老人ホームであまり手をかけないで生活ができています。

⑦2024年6月いかに生きるか

自分の人生見つめ直しませんか

- 1 金持ちになりたい、いい暮らしをしたいなど自分一人だけの幸せを求めても限界がある。人と比べている間は、傲慢になったり卑下したり、本当の幸せはない。他人の幸せを望み求めて、他人を喜ばせる行動をする。
友達と考えを分かち合い生きてゆく。お互い様だという、気持ちを忘れないで、お互いに助け合い生きてゆく。
- 2 自分に誠実に、正直に生きる。生きてるだけで幸せだと思う。
取り越し苦労はせずに、未来は明るいと信じて生きる。
考えたことはすぐに忘れるのでメモしておく。
- 3 神に恥じない生き方をする。生かされていることに感謝して生きる。
出来ないことに目を向けられではなく、出来ることに目を向けた、楽しく生活する。
- 4 社会に貢献することよりも、楽しく過ごすことに力点を置く。自分の得意なことをして楽しく生活する。
世の中は、助け助けられ、寄り添って生きていく。
- 5 自分固有の使命を探し求めて、人生を送る。
世の中は、自分の思い通りに行かない。それだから面白い。
自分の思い通りにいくと人は傲慢になる。
- 6 楽な道と困難な道があれば、自己成長のため、あえて困難な道を選ぶ。
覚えられないことはメモして、生活に支障が起きないようにする。
- 7 何ができなくとも、人間は神様が作られた最高傑作という自覚を持って、自分に自信を持って、自己肯定感を持って生きる。効率第一主義でなくゆとりを持って生活する。無駄も必要である。あと1年だけの人生だと思い、自分にとって大切なことだけをして暮らす。
- 8 他人の評価は人それぞれ異なるから、そんな評価に惑わされずに、自分の信じる道を歩む。自分の人生は自分が主人公、自分の思う通り生きて、やらなかったことで後悔しないようにする。聞き上手な人間になる。
- 9 人生は、苦難の連続である、苦難の中から色々と学び、成長して、実り多い人生を歩む。
苦難に遭うと、人に優しくなり人生が豊かになる。
- 10 7 転び 8 起き。
失敗にめげず粘り強く生きる。小さい不運に惑わされず、大きな望みを持って生きる。何もやる気がなくとも、そんな時もあると認めて、何もしなくとも良いと思う。調子の良い時に何かをする、それでよしとする。

出来ないことがあっても、それを認めてなぜ出来ないだろうと自分を責めないで、人の力を借りて賢く生きる。不甲斐ない自分を認めて生きる。

自分で考えて、自分で選択して、自分で責任を取り自分の人生を歩む。

自分の人生、人に左右されることなく、自分の思った通りに生きてゆく。

考えたことは文章にして残しておく。

価値があるから生きているのではなく、生きているから価値があると考ええる。

まとめ お互いに別人格なのでいろいろな意見があると思いますが、
お互いに意見を尊重しあい協調しあい生きていきましょう。
みんな違っていい。