



医療プレミア

健康を楽しくする カラダに効くサイト

## 最期まで私らしく～知っておきたい 在宅の医療・ケア～

+フォロー

# 認知症の人が編み出す、生きていくカー宣言から 19年 自由に出かけ、ITを駆使して暮らす佐藤雅彦さんの日常

中澤まゆみ・ノンフィクションライター

2024年10月17日



認知症になってから覚えたタブレット端末を使う佐藤雅彦さん＝筆者撮影

認知症になったら「何もできなくなる」「何もわからなくなる」……。そう考えられてきた認知症に対する考え方が、大きく変わりつつあります。

今年1月に施行された「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」(認知症基本法)で、うたわれているのは認知症の人の「尊厳と希望」です。埼玉県に住む認知症当事者、佐藤雅彦さん(70)は、19年前に認知症と診断されましたが、IT機器を使いこなして消えていく記憶を補い、自身が「主人公」となる生活を続けています。

## 認知症になっても充実した人生を送れると身をもって示したい

認知症月間の9月は「認知症のイメージを変える」をテーマにさまざまなイベントが全国で開催され、佐藤さんも、講演のために広島に招かれました。今、いちばん伝えたいのは『希望を持って生きる』ことと、『認知症観を変えたい』ということ。

「今までは負の情報ばかりでしたが、認知症基本法は認知症への差別偏見をなくす法律になってほしいと思います。こうすれば認知症の人が充実した人生を送れるということを、私も身をもって示したい」と語ります。

19年前の2005年にアルツハイマー型認知症と診断された佐藤さんは、勤めていた会社を退職したあと8年間、埼玉県川口市のマンションで一人暮らしをしていました。しかし、食事をつくることができなくなって14年に同市のケアハウスに入居。健康に不安が出てきたため、23年8月に、同じ市内

の介護付き有料老人ホームに移りました。現在の要介護度は2。糖尿病のため、毎食前のインスリン注射が欠かせません。

ホームでは外出に制限を設けていますが、佐藤さんは入居時に施設側と、トラブルなどがあっても施設は責任を負わないことを条件に覚書を交わし、早朝の散歩、夜間の飲食を伴う外出と外泊などの許可を取りました。入居者には原則禁止のお金の管理も、自分でしています。暮らしにくさは年々少しずつ増えていますが、認知症であっても「できるだけ自立して、自由に暮らしたい」という佐藤さんの意思の表れです。

**スマホもタブレットも認知症になってから覚えた 必要なのは、励ましてくれる人**



認知症当事者として啓発活動を世界的に引っ張ってきたオーストラリアのクリスティーン・ブライデンさん（左）が23年10月夫妻で来日。手にするのは佐藤さんの絵をプリントしたシャツ＝佐藤さん提供

佐藤さんの日常生活を支えているのがIT機器です。自宅用と携帯用2台のタブレット端末と、写真保存用のノートパソコン、スマートフォン、スマートウォッチを同期させ、音声入力による書き込み、メールやSNS（ネット交流サービス）への送信、インターネットでの検索から、アラーム機能やグーグルマップ、写真の編集まですべて自分自身で操作して、人とのコミュニケーションや外出を行っています。

ベッドサイドテーブルの上で、佐藤さんの聞きたいラジオ番組や、音楽の再生、消灯などをアシストしているのは音声認識サービスです。「Alexa

（アレクサ）！ ニュースをつけて」「Siri（シリ）！ グーグルマップを出して」と、佐藤さんが呼びかけているのを聞いていると、IT機器の利用に慣れた若い世代が認知症になったら、こんな生活が当たり前になるのではないか、という予感がします。ちなみにアレクサの横には、読みかけの五木寛之の文庫本がありました。好きな音楽は演歌で、美空ひばりの歌をよく聞くそうです。このあたりは「昭和」ですね。

システムエンジニアとして働いていた佐藤さんは、元々パソコン操作には慣れていましたが、タブレット端末やスマートフォンの操作は、認知症になってから覚えました。海外でも、中等度の認知症の人たちがタブレット端末のiPadを使いこなせるようになったという報告があります。そこでは「周囲の人たち」の協力が、学びを後押しすることに大いに役立ったとされています。（注）

「初めからできないと決め込んでいたらダメ。何回もやっていると覚えます。励ましてくれる人、『忘れてもいいですよ、何回でも教えますよ』と、一緒にやってくれる人が必要です。iPadやスマホなどの使い方は1時間5000円払って教えてもらいました。今でもお金を払って教えてもらっていますが、何度でも教えてもらえるという安心感があれば、使うことができると思います」

## 生きていくためのメモとリスト

佐藤さんに異変が起こったのは、認知症の診断に先立つ6年前。勤めていた会社での課内会議の議事録が書けなくなり、二つの仕事を同時に行うことが難しくなりました。「消えていく記憶」を何とかとどめようと、認知症を発症した初期から佐藤さんが続けてきたのが日常の記録です。当初はパソコンで日記をつけ、予定を書き込み、外出時には携帯電話に目的や行き先をメモ。銀行や病院の手続きはその順序や機器の操作の仕方を順番に書いて保存していました。

手書きができなくなってからはパソコンで。パソコンで文字を打てなくなってからは、タブレット端末を使って、音声入力で記録するようになりました。忘れてはいけないこと、覚えておきたいことはリストにしてタブレット端末に保存し、繰り返し確認しながら更新しています。



臨床美術で無心に作品をつくる佐藤さん＝本人提供

これらは、一人暮らしの日常を送るために編み出した工夫ですが、佐藤さんは認知症の人が「希望と尊厳を持って生きること」の大切さを広く社会に知ってもらうためのリストもつくっています。

リストのタイトルは「認知症になって困ったこと」「認知症になってわかったこと」「支えになったこと」「社会に望むこと」「こう接してもらいたい」などで、各タイトルのリストはときには30項目にもものぼります。最近つくった「今の困りごととその対策」は、こんなふうに記されています。その一部を紹介します。

- ・睡眠障害が起き、夜中に目が覚めても眠れなくなった。対策＝無理に寝ようとせず、音楽を聴いたり本を読んだりして過ごす。
- ・何もかもがどうしてもよくなり、生きる気力がない。対策＝疲れているのでひたすら寝る。難しいことは考えない。生かされているだけ幸せだと思う。
- ・時間感覚がないので、食事に遅れる。対策＝スマートスピーカーAlexaのアラーム機能を使ってアラームを設定して、その指示で動く。
- ・外出する時、スマホを持っていくことを忘れる。対策＝スマホを忘れないよう、スマホのアラームを外出する5分前に設定する。
- ・予定を2件入れると、2件目を忘れる。対策＝予定は1日1件とする。
- ・覚えておきたいことが記憶できない。対策＝iPadにメモする。
- ・整理整頓ができない。対策＝使わないものはドンドン捨てる。
- ・すぐ諦めてしまう。考え方＝粘り強く生きる。自分には無限の可能性があると信じる。





昨年秋に埼玉県内で開いた個展で展示された佐藤さんの作品。華やかさと心地よさがまじりあう、美しい色合いが特徴だ＝佐藤さん提供

自分ができないことは、機器のアラーム、メモ、カレンダーといった機能や他の人にまかせ、無理をせず、「自分を信じておおらかに生きたい」という佐藤さんの思いや工夫が伝わってきます。「認知症になってわかったこと」のリストには、「できないこともあるが、できることもたくさんある」「時間をかければたいていのことはできる」などが挙げられています。

## 「不便ではあるが不幸ではない」

そんな佐藤さんですが、19年前、51歳で認知症と診断されたときには頭が真っ白になり、医師に何も質問できないまま、思考停止の状態に戻

りました。

医師から十分な説明がなかったため、書店や図書館に通って認知症についての本をかたっぱしから読んで勉強しましたが、知識が増えるごとに、希望を失っていったといいます。何を読んでも「認知症になると、考えることができなくなる」「日常生活ができなくなる」「いずれは自分自身のこともわからなくなる」「意志も感情もなくなる」というようなことしか書かれていなかったからです。

その後、若年性認知症家族会「彩星(ほし)の会」とつながることで、人との出会いが増えていきました。自身の体験も話すようになり、「認知症になった私が伝えたいこと」(2014年 大月書店)、「認知症の私からあなたへ」(2016年 大月書店)なども出版しました。13年前に始めた「臨床美術」は今も続けていて、アトリエで絵を描く月2回の教室に加え、この9月からは月1回、佐藤さんが暮らすホームでもレクリエーションとして始めました。

「臨床美術は無心になれていいですね。雑念がなくなり、ほかのことを考えるのを忘れてしまう。記憶力がいらず、自分の思った通りにできるのが楽しいです」

佐藤さんの「今の思い」のリストには、こんな10項目が記されています。認知症になってもポジティブに生きたい……。そう願う自身の気持ちと周囲の理解が、日常のストレスを軽減させ、認知症の症状の進行をゆるやかなものに行っているようです。

### 【今の思い】

- 1.認知症になっても不便であるが不幸でない。
- 2.人生を諦めたり、希望をなくさない。楽しみを見つける。
- 3.できないこともあるが、できることも沢山あるということを悟る。
- 4.認知症になっても、人間の価値が落ちるわけでない、今までと同じに生きる価値があるということを周囲が認める。
- 5.何ができなくとも、自分で自分は価値があると思う。自分に誇りを持つ。自己肯定感を持つ。
- 6.人の価値は「あれができる」「これができる」と生産性で決めない。生きていること自体に価値を認める。

7.問題が起こったらその時考える、取り越し苦労はしない。

8.人は人、自分は自分、人と比べない。

9.できないことは、できないと素直に認め人の力を借りる。今を大切に生きる。

10.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。

(注)

認知症でも学ぶ力衰えず 論文「iPadの使い方覚えた」 - 日本経済新聞  
(nikkei.com)

<https://www.nikkei.com/article/DGXZQOCD067NC0W3A900C2000000/>

<[医療プレミアトップページはこちら](#)>



**中澤まゆみ**[+ フォロー](#)

ノンフィクションライター

なかざわ・まゆみ 1949年長野県生まれ。雑誌編集者を経てライターに。人物インタビュー、ルポルタージュを書くかわら、アジア、アフリカ、アメリカに取材。「ユリー日系二世 NYハーレムに生きる」(文芸春秋)などを出版。その後、自らの介護体験を契機に医療・介護・福祉・高齢者問題にテーマを移す。全国で講演活動続けるほか、東京都世田谷区でシンポジウムや講座を開催。住民を含めた多職種連携のケアコミュニティ「せたカフェ」主宰。近著に『おひとりさまでも最期まで在宅』『人生100年時代の医療・介護サバイバル』(いずれも築地書館)、共著『認知症に備える』(自由国民社)など。

毎日新聞のニュースサイトに掲載の記事・写真・図表など無断転載を禁止します。著作権は毎日新聞社またはその情報提供者に属します。

画像データは(株)フォーカスシステムズの電子透かし「acuagraphy」により著作権情報を確認できるようになっています。

Copyright THE MAINICHI NEWSPAPERS. All rights reserved.