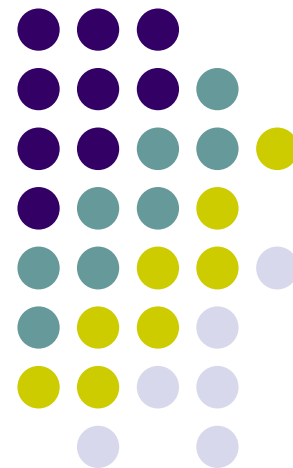
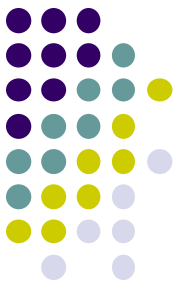


私がつくる私の生活

3つの会代表 佐藤雅彦
国際医療福祉大学院 小野寺敦志

2014年10月3日
TSUMUGU BITO





本日のお話しの聴き方@小野寺

- 認知症を患う本人の語りである。
- 病態には個別性があるので、佐藤雅彦氏という特定の個人の語りである。
- 聴き手は、どのようにその語りを、受け取るか？



今日のお話し

- 認知症になるとどうなるか
- 将来に備えてどんな準備をすればいいのか
- どう生きるか
- 若年認知症の課題



1. 認知症になるとどうなるのか

- 時刻が分からなくなり、規則的な生活ができなくなる。
- 予定を覚えることが出来なく、約束した時間に遅れてしまう。
- 食事にこまる。
- 薬の管理ができなくなる。
- 場所の見当識障害が起こり、新しいところに一人で行けない。
- 買い物するとき、ついお札で支払ってしまい、財布に小銭がたまる。
- 通帳、キャッシュカード、印鑑、診察券をよくなくす。
- 外出時部屋の鍵、財布が見つからない。
- 買い置きしてある、商品をまた買ってくる。
- 文字が書けなくなる。



1. 認知症になるとどうなるのか

- お店で商品の場所が分からなくなり、効率的な買い物ができない。
効率的な買い物をしようとする、考えを捨てて、時間をかけて買い物をするのだと、考えをかえる。お店の人に遠慮せずに聞いて買い物をする。
- お金の管理ができなくなる。
パソコンのエクセルで管理する。具体例 出費項目別に表を作り、合計金額お求め、管理する。
- よく知っているところにも遅れてしまう。
駅探で到着時刻を調べ、遅れないようにする。
- 携帯電話がみつからない。
定位置におく。固定電話をおもちのかたは、固定電話から携帯電話に電話して音でさがす。
- カレンダーに予定をたくさん記入すると、認識できない。
1カ月に予定は3件しか記入しない。グーグルカレンダーで予定を管理する



1. 認知症になるとどうなるのか

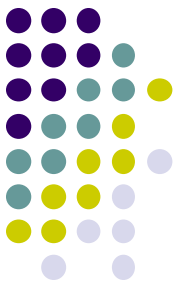
- 探し物をする時間がふえる。
余分なものはすてる。必需品しか買わない。請求書、領収書をまとめておく
- 判断力が鈍り、ミスも多くなる
一人で判断せず、信頼できる人に相談して、すべて決める。
- 財産が管理できなくなる。
早めに財産目録を作成して引き継いでおく。
- トラブルを自分で解決しようとして、疲れ切る。
起こったトラブルは自分で解決できないので、信頼できる人に代わって処理してもらう。



1. 認知症になるとどうなるのか

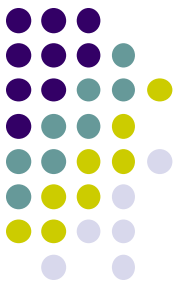
- 税金の処理ができなくなる。
自分で出来ないことは、人に頼むうように割り切る。処理をお願いする人を決めておく。
- 疲れやすくなる。
なし、ゆっくりと、のんびり暮らす。
- 貴重品(電化製品の保証書、証券、通帳、印鑑、生命保険の保険証書、マンションの登記簿)、が管理できなくなる。
無理せず、信頼できる人に管理してもらう。
- 日常生活に支障をきたすようになる。一人で生活するのは、無理なので、グループホームなど施設に入ることを検討する

2. 将来に備えどんな準備をすればよいか



- 将来、どこで住みたいか、どんな暮らしがしたいかまとめておく。
- 自分史を書いておく。
- 死亡した時の、連絡先をまとめておく。
- 終末期医療の治療の希望をまとめておく。私は延命処置をのぞまない。
- 将来パソコンに向かうのもしんどくなるので、Ipad操作を覚え、リラクスして、メモを入力できるように、準備する。
- 財産を誰に相続させるか、自筆で遺言書を作成して、葬儀の方法も指示しておく。

2. 将来に備えどんな準備をすればよいか



- 外に外出できなくなったときのために、FACEBOOKのお友達をたくさんもつ。
- 写真の整理をしておく。
- 財産目録を作成しておく。
- 生命保険の書類をまとめておく。
- 家の登記簿をまとめておく
- 不必要なものは、早めに捨てて、シンプルな生活を心がける。



3. どういきるか

- 失った機能を数えたり、歎いたりすることなく、残された機能に感謝していきる。
- はじめから出来ないと決めつけず、自分の能力を信じて、新しいことに挑戦する。
- 病気（認知症）を公表して、積極的に外に出て、支援者を増やし、人生を楽しむ。
- 試練には、必ず脱出の道があるの、信じて、試練を乗り越える。
- 失敗をおそれず、失敗から多くのことを学び成長してゆく。
- 見本となる、手本を探して生きる。



3. どういきるか

- 聖書の言葉から、学び生きる。
- 何事も感謝していきる。
- 去っていくもとを追わず、来るものを拒否しない。
- ないものねだりをせず、足るを知り生活する。
- 他人と比べないで、生きる。
- 人の生活をうらやましがらない。



3. どういきるか

- 自分の信念を信じて生きる
- 苦難に共感して生きる。
- 欠点ばかり目を向けるのではなく、長所に目を向けて生きる。
- ダメもとの精神で、何にでも挑戦する。
- できないことばかりに目を向けるのではなく、できることに目を向けて、感謝して生きる
- 何事もネガティブに考えるのではなく、ポジティブに考える
- 認知症でもできないことは多いが、できることも多いと信じていきる。



若年認知症の課題

- 若年認知症と診断が確定するまで、時間がかかる。
- 診断されてから、障害年金を申請するまで、病状を見るため私の場合、1年6カ月かかった。
- 障害年金の支給額が少ないため、生活できない、貯金を取り崩し生活している。
- 若年認知症のデイサービスを行っている事業所が非常に少なく、若年認知症当事者は日中に居場所がない。
- 食事の準備が出来ないので、一人の認知症当事者は食事に困る。

補足

障害年金:1年6ヶ月の経過必要

一級:月額約8万円

二級:約6万4千円



若年認知症の課題

日常生活で

- 多くの場合、不眠症になるので、生活のリズムがくるう。
医師に睡眠導入剤を処方してもらう。
- 起きた時刻をおぼえていないので、睡眠時間の管理ができない。
起きた時刻を携帯電話のカメラ機能で時計の写真をとる。私は携帯電話のアラーム機能で、定時にアラームを設定した、寝起きしている。
- 時間感覚がないため、食事の時間がわからない。
携帯電話のアラーム機能で、食事の開始時間にアラームを設定している。
- スケジュールを覚えていないので、約束した時間に待ち合わせ場所に行けない。
携帯電話のスケジュール機能で、待ち合わせ時刻に間に合うように家を出るアラーム設定をして、約束した時間に遅れないようにする。
- 電車で外出するときは、常に降りる駅を意識していないと、乗り越してしまうので、常に注意を払っているため、非常に疲れる。
駅探で出発時刻と、到着時刻をしらべ、携帯電話のメモ機能でそれをメモして、時間で乗り降りを管理する。途中駅を意識しないでもよく、疲れが少ない。



若年認知症の課題

旅行時

- 温泉に入るとき、靴をどこに脱いだのかわからなくなる。
下駄箱の番号を携帯電話のメモ機能で、メモる。
- 切符をよくなくす。
同伴者に切符を管理してもらう。
- 入浴するとき、服をどこに置いたのかわからなくなる。
いつも家で使っている、マイバスタオルを持って行き、それを目印にする。
- トイレを使用後、水の流し方がそれぞれ違うのでこまる。
自動で流れるのもあるし、センサーの前に手をかざす、ボタンをおす。など
むづかしいので、同伴者に水の流し方を。説明してもらう
- 部屋の電灯のつけ方が分からない。
部屋の鍵を差し込めば、電灯が付くのか、スイッチがあるのか、同伴者に
説明してもらう。
- バイキング料理の時、自分の席が分からなくなる。
同伴者にみまもってもらう。



一緒に考えてもらいたいこと

- 対岸の火事と思うなかれ、他山の石せよ。
- さて、皆さんは、どう考えますか？

参考)



佐藤さんが提案する 認知症基本法



1. 目的＜認知症基本法＞

- 認知症になっても希望を持って暮らし続けることが出来、ともにによりよく生きていける地域社会をつくる。



2. 理念方針〈認知症基本法〉

- 本人は、医療や介護を受ける一方的な存在ではなく、主体的に、個性にしたがって趣味、張りのある、生きがいを持って生きる存在である。
- 診断をうけても、個性は損なわれることなく、一人一人の個性が、尊重される存在である。
- 偏見・差別にさらされることなく、特別扱いされずに、人として普通に生きていける地域社会に
- 診断されたら、適切な治療と保険が適用されない段階から、人生を楽しむための社会の理解と支援の強化
- 何事も「本人抜きに進めない」



3. 国等の責務〈認知症基本法〉

- 本人の声を聴き、施策、政策に反映させて行く
- どこに住んでいても、理念・方針にそった支援を保障する域格差の解消
- 生活。生きがいを支えるための多領域の分野横断・統合した施策を



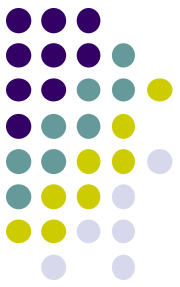
4. 施策＜認知症基本法＞

- (1) 啓発・教育：医師に、専門書に、市民、次世代に
- (2) 早期発見の強化、生きる張り合いの支援
- (3) リンクワーカーのようなワンストップの支援
- (4) カンセリング
- (5) 仲間づくり、本人からの発信の促進
- (6) 就労支援
- (7) 外出支援など使いやすいサービスの充実
- (8) 地域づくり
- (9) 生活支援をする専門職の拡充



5. 計画＜認知症基本法＞

- 実体調査 生活のしづらさなど
- 当事者加わった、計画策定・評価
- 着実に施策の実現を図る



- 日本にも認知症ワーキンググループを立ち上げて、認知症の本人のための、団体が必要であることを強く感じる。
- また、次のような、認知症基本法が必要であることを、強く感じる。