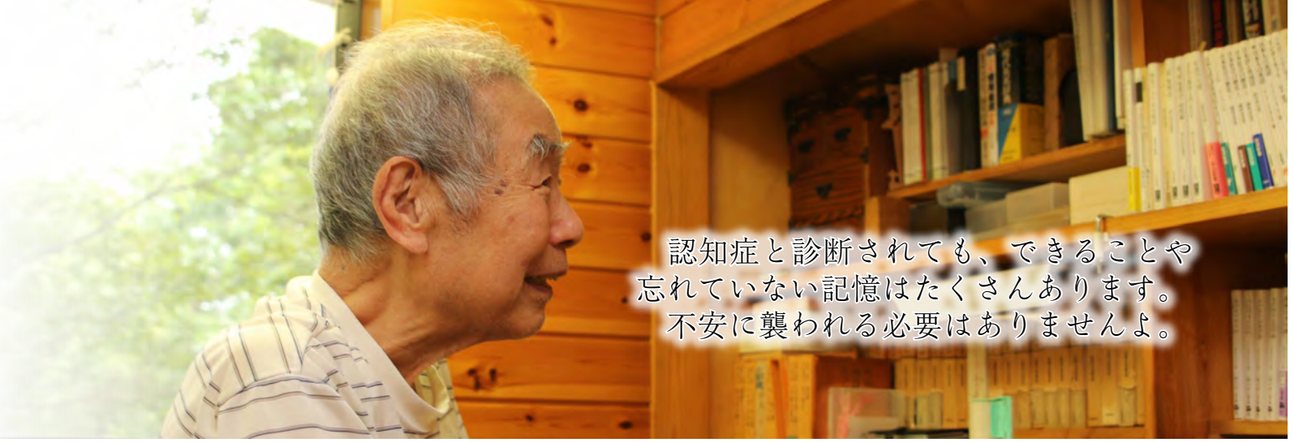
3 わたしの認知症体験記

実際に認知症と診断された人は、どんな思いを持ち、どんな暮らしを送っているのでしょうか。今回の特集にあたって、ご本人や支援者の皆さんから温かい協力をいただき、生の声を聞くことができました。



大山（おおやま）　元雄（もとお）さん
（79歳）

元高校教師。定年退職を機に市内で一人暮らしを開始。妻は県外に住む。

認知症のはじまり

大山さんがアルツハイマー型認知症※1と診断されたのは、4年ほど前のこと。認知症を意識したきっかけは、「あなた、認知症かもしれない」という妻・美智子（みちこ）さんの言葉だったと振り返ります。

当時を知る地域包括支援センターさちの森の渡邉（わたなべ）さんは、「こちらの窓口を訪れても相談に来た理由が分からなかったり、同じ病院に一日3回行ってしまったり、途中で料理が作れなくなってしまったり……」と、生活の中でのもの忘れを明かします。小さな異変が重なり、日常生活に支障が出てきたのが、認知症のはじまりでした。

大きな戸惑いと不安

診断を受けたときは、自分が認知症だという実感が湧かず、主治医にあれこれと質問を重ねました。「認知症って何ですか？　僕のどんなところが病気なんですか？」。

大山さんが葛藤する様子は、美智子さんが自宅に設置した介護用見守りカメラにも収められていました。美智子さんは「椅子に腰かけ、頭をうなだれている姿を見ているのは、家族としてつらかったです」と、心情を打ち明けてくれました。

縁の下の「チーム大山」

不安を抱えていた大山さんも今は、「日常生活で困ったことは、あまりないですよ」とすっかり笑顔。その暮らしを支えているのは、主治医、薬剤師をはじめ、幅広い分野の専門家やボランティアです。

サービスの利用調整を行うケアマネジャー。相談に乗り、関係機関に情報を伝える地域包括支援センター。日常生活に必要なお金を管理する「あすてらす※2」。食事の準備や掃除を手助けする訪問介護。居場所となっているデイサービス。買い物や散歩に付き添い、外出の楽しみを提供する生活支援ボランティア。あらゆる関係者が、チーム一丸となって取り組んでいます。

手厚い支援のおかげで、「今の暮らしは本人に合っていて、そこまで心配していません」と話す美智子さん。当初の戸惑いを乗り越え、今は温かく見守っています。

「住み慣れた自宅で、本人の望む生活ができるように」――そんな支援の輪によって、大山さんの「自分らしい暮らし」が実現しています。

大山さんのとある一週間

日	月	火	水	木	金	土
訪問	デイ	デイ	訪問	デイ	訪問	デイ

デイサービスには週4日通い、テレビで世間の動きを知ったり、皆と話したりして過ごします。週1日は、ボランティアさんと一緒に買い物や散歩に出掛けます。

※1　アルツハイマー型認知症…最も代表的な種類の認知症。主な症状は、記憶や思考能力が徐々に失われること。

※2　あすてらす…判断能力に不安のある高齢者などが、福祉サービスの利用に関する援助や日常的な金銭管理の支援を受けられる制度。

大山さんの望む暮らし

幼い頃から読書を愛し、静かな生活に憧れていた大山さん。認知症とともに生きる今、まさにその夢を具現化したような暮らしを送っています。

大山さんの住まいは、森の中にたたずむ一軒家。壁一面の大きな書棚には、買い集めた本が所狭しと並びます。一番のぜいたくは、窓に面した机に向かい、クラシック音楽を流しながら、コーヒーを片手にページをめくっている時間です。「本を読まずに一日が過ぎたことはありません。読まないでいると、忘れ物をしたような気持ちになります」。

心を動かされた本には、「再読すべし」という直筆のメモ。未来の自分に向けた伝言です。

かつて英文学を学んでいた経験から、英和辞典を片手に、分厚い洋書を読み進めることもあるそう。

「人の生涯は、どう生きてきたかが大事」と語る大山さん。自身について尋ねると、「何度も本に救われました。本から新しいことを学ぶのが、楽しくて仕方ないんです」と目を輝かせます。情熱を持ち続けることも、潤いのある生活を送るヒントなのかもしれません。

伝えたいメッセージ

「僕の考えや話が役に立つなら、なんでもしたいと思っているんです」。今回の取材の冒頭に、大山さんが切り出した言葉です。過去にも、認知症について人前で語った経験がありました。

それは、認知症サポーター養成講座の講師を務めたときのこと。かつて教壇に立っていた頃を思わせるように、大山さんはこう語りました。「認知症の診断を受けたときは先のことが不安だったけど、忘れていない記憶もあります。認知症と言われても、できることはたくさんあるのです。不安に襲われることも、恐れて生きることもありません。もし悩んでいる人がいたら、僕の経験を話して『気にしなくていい、忘れたっていいよ』と伝えたいです」。

このまちで、一足早く認知症になった人生の先輩。その印象的な言葉が力強く響きます。

「また教壇に立てるなんて嬉しい」と、笑顔で講師を務めた大山さん。生徒たちも熱心に耳を傾けます。