Q1. 自己紹介をお願いします

1 岐阜県海津市生まれ現在67歳　川口市在住。

2 趣味　　臨床美術による、絵画作成．写真撮影、

山の幸染で染色すること。

3 名城大学　理工学部数学科卒業。

4 中学の数学の教師を経て、システムエンジニアとして勤務。

5 39歳の時、洗礼を受け、クリスチャンになる。

6 45歳の時、課内会議の議事録が書けなくなり、アルツハイマー病を発病する。

7 現在、Zoomで認知症の啓発活動に従事。

8 伝えたいこと

　　　・認知症になっても不便であるが不幸でない。

　　　・自分の能力を信じて、自分に自信をもって

　　　　生きる。

　　　・人の価値はあれができる、これができると言

　　　　うような有用性で決めない。

　　存在しているだけで素晴らしいと思う。

9 心掛けていること

　　　・相手の立場に立って、行動する。

　　　・人に親切にする。

　　　・生かされていることに感謝して生きる。

Q2 アルツハイマーと診断された経緯をお話しください

1999年ごろから、課内会議の議事録が書けなきなり、短期記憶に障害が起き、文字を1字ずつ見ないと、入力出来なくなり、仕事がたまり　業務に支障が出て休職。配送係には配転になり、最初3年間は、業務を支障なくこなしていたが　配送先を探すのに時間がかかるようになり、台車を　配送先に忘れてくるようになる。届ける商品が、複数あると正しく届けたかどう、確かで無くなり　精神科を受診、アルツハイマー病と診断される。

Q3. あらためて、アルツハイマー病と診断された、当時の気持ちをお話ください

アルツハイマーと診断されることは　予想外だったので、頭が真っ白になり、医師に何も質問できずに、家に帰りました。

しばらくしてから、本屋や図書館に通い、アルツハイマー病のことを調べました。何を読んでも、アルツハイマー病になると、「なにもわからなくなる、いずれは、自分の意思も感情もなくなる。」と書かれていたので、知識が増えるごとに生きる意欲を無くしていきました。

診断直後の気持ち

・将来に希望が持てなく、何もかもが不安だった。

・不安で孤独で「自分に何が起きているだろう」

　「この先どうなるのだろう」

・「情けない」「屈辱だ」「何でこんなことができないのか」「馬鹿にされた」「以前は自分も自信を持っていられたのに」

Ｑ４　困っていることをおしえてください

1 睡眠障害を起こし、11時に寝て4時に目が覚める。

2 時間感覚がないので、食事の時間におくれる。バスに乗り遅れる。

3 食事をしたことを忘れることもある。バス15分乗っただけで疲れるので、外出が億劫になった。知人の名前が出てこないので、知人リストを作って対処している。講演原稿を読む集中力もなくなった。

4 洗濯していることを忘れる。判断力が鈍ってきた。

5 スケジュールが覚えられない。忍耐力がなくなった。粘り強さがなくなった。

6 方向感覚がなく、地図が読めないので、新しい場所に一人でいけない。

7 意欲がなくボケーとしていることもある。

8 本は調子が良い時でないと読めない。

9 調子の良い時と悪い時の差が激しすぎる。

10 朝起きてみないと、その日の体調がわからないので、体調管理が難しい。

　　講演会をドタキャンすることもある。zoomで対応する。

**Q5**できることをおしえてください。

**1** 銀行**ATM**よりお金を送金することができる。

**2 iPad.**のソフト**Pages**(wordに相当するソフト)を使って、iPadに　文章を入力することができる。

**3 Ipad**からyoutube**で音楽をきくことができる。**

**4** 川口からバス、地下鉄、電車をなど**乗り換えて、三鷹のクリニックにいくことができる。**

**5 洗濯が一人できる。お金の管理ができる。**

**6 スマホをつかって、対話型AIロボットの初期設定ができた。**

**7 Ipad をつかて、インターネットでお店を探し、好きな料理が予約できる。**

**8 Amazonで、好きな商品を買うことができる。スーパー、コンビニで自由に買い物ができる。**

9 乗り換えて案内アプリ「駅探」を使って、指定されや駅に、指定された時刻に行くことができる。

10 Ipad**、スマホから、文書、動画、写真がFacebookに投稿できる**

**Q6. やりたいことを教えてください。**

**1 臨床美術で絵を描きこと。**

**2 山の幸染で、作品を作ること。**

**3 リアルの認知症本人会議をすること。**

**4 リアルの認知症講演会をすること。**

**5 認知症への偏見がない社会を作ること。**

**Q7. 佐藤さんは自身の病気を公にされてきた先駆けの人ですが、当時の反応はどうでしたか？**

**驚きを持って向かい入れましたが、「しゃべれるのは認知症でない」と言われて、「誤診ではないか」と言われました。また「売名行為はやめなさい」とも言われた。**

**Q8. アルツハイマー病を発病して22年になりますが、病気の進行具合はどうですか？**

**毎日散歩したり、意識的に本を読んだり、Facebookに投稿したり、また、毎日文章を書いたりして　廃用症候群にならないように、努力していますにで、病気の進行は非常に遅いです。**

**Q9. 要介護度と現在の利用しているサービスを教えてください。**

**要介護度は1で、週3回のディサービスと、週2回の家事援助のヘルパーサービスを使っています。**

**Q10. 毎日のスケジュールを教えてください。**

**毎週、月曜日、水曜日の午後、運動のディサービスに通っている。水曜日、山の幸教室がある時は　ディサービス休んでいる。毎週火曜日午前、入浴のディサービス通っている。毎週月曜日、木曜日午前　ヘルパーさんと掃除をしている。水曜日、月2回山の幸染をしている。金曜日　月2回臨床美術絵画教室に通っている。**

**Q11 佐藤さんのビジョンを教えてください**

認知症の人が楽しく暮らせる社会を作ること。

認知症の人が固有の楽しさをみつけること。自分が楽しければ、他人の評価は気にしない。

何が楽しいか自分で実際にやってみないとわからないので、まず初めてみる。

なんでも3ヶ月ぐらいやらないと、本当の喜びが湧かないので、3ヶ月は我慢して行い、どうしてもストレスになるようだとやめる。

そのために、認知症である私が楽しく暮らすこと。具体的には、臨床美術の絵を描いて、人生を楽しむこと。私が、身を持って手本をしめすこと。認知症に負けない暮らしをすること。

**Q12心掛けていることを教えてください**

**1 規則ただし生活を送ること。暴飲暴食はしない。何事も面倒くさいと思わずすこしがんばる。**

**2 朝散歩　2000歩以上、1日5000歩を目標に歩くこと。い**

**3 取り越し苦労はしない。未来はは明るいと信じる。認知症になるとどんなことに困るかを発信している、またその対策も発信している。**

**4 廃用症候群にならないように、文書を書いたり、本を読んだり、Facebookに投稿したりして、頭を使う生活をする。ipadに思っていることを、文章にして、入力している。**

**5 季節にあった、清潔な服装をする。嫌なことは　書き出して忘れる。失敗しても頭を切り替えて、失敗を引きずらないようにする。楽しいことだけ考えて生活する。**

**6 絵画教室に通ったり、山の幸染の教室に通ったり、音楽をきたりして、充実した生活をする。**

**7 出不精になるので、頑張って外食して、美味しいものを食べる。認知症当事者の会にでる。**

**なにもしないと、病気が進むようなので、週1回　意識的に外出する様に心掛けている。**

**8 Zoom などで社会と繋がりを持つ。生かされていることに感謝して生きる。人に親切にする。**

**9 体調の許す限り、講演会は積極的にする。細かいことに、クヨクヨせずにおおらかに生きる。**

**10 Facebook、ホームページを通じて、自分の意見を積極的に発信する。**

**Q13 現在の状態を教えてください**

**1 睡眠障害、意欲低下以外は、目立ったBPSDはない。**

**2 血糖値が高い以外は、血液検査で異常がみつからなかった。**

**3 記憶力検査の結果、A-dasの指標が6年前より4、7良くなった奇跡です。**

**4 食事も美味しく食べられ、元気である。**

**5 バス15分乗っただけで疲れるようになった。外出すると疲れることが多い。**

**6 週3回、ディサービスに通っているので、好調である。**

**Q14. 認知症を進めない秘訣を教えてください。**

**1 いつも、規則正しい生活をすること。**

**2 できることを、できる範囲で行い、ストレスを溜めないこと。**

**3 睡眠、運動、朝散歩。6時間以上に良質な睡眠を取り、適度な運動をして、朝散歩15分以上して、体内時計をリセットして、体調を整える。**

**4 バランスの良い食事をする。糖尿病、高血圧など生活習慣病に注意する。**

**5 廃用症候群にならないために、文章を書いたり、本を読んだり　Facebookに投稿したり、頭を使う生活をする。**

**6 意識的に外出して、人にあったり　zoomをしたり　社会と繋がりを持つ。孤独に過ごすことが一番症状をすすめる。**

**7 好きなことを見つけて楽しく過ごす。ストレスのない生活をする。張り合いにある暮らしをする。**

**8 何もしないと症状が進むので、負担、ストレスにならない程度に頑張る。**

**9 朝散歩2000歩以上、毎日1日5000歩を目標に歩く。**

**10 世の中なるようにしかならないので、取り越し苦労はせずに楽天的にいつも前向きに生きる。**

**Q15. 楽しく暮らす方法を教えてください。**

1 楽しいこと、好きなことを見つける。思い浮かばなければ、嫌いでないことを始める好きになるかもしれない。私は、臨床美術で絵を描く楽しさを見つけた。

2 できないことは目をつむり、好きなことをする。

3 できないことを、細かく分析して、できない部分だけ、手伝ってもらう。

4 細かいことは気に、今を大切に生きる。

8 取り越し苦労しない、問題が起こったら、解決策を考える。

9 未来は明るいと信じる。

10 試練には脱出の道が用意されていると信じる。

11 良く眠る。

12 朝散歩をする。朝散歩すると、幸せホルモン、セロトニンが作られ健康になる。

13 苦楽を共にする友を持つ。

14 生きたお金の使い方をする。

15 つまらないことに、クヨクヨしない。

16 やりたいことはできないと決めつけずに、挑戦してみる。

17 ワクワクすることを探す。

18 ふがいない自分を受け入れて、前に進む。

19 与える喜びを知る。

20 人と比べないで、持ってるもので満足する。足るを知る。

Q16 佐藤さんの工夫を教えてください

1 睡眠障害を起こして、夜眠れない。工夫　　朝6時に起きて朝散歩する。22時に眠気が来る。

　　どうしても眠れない時は、音楽を聴いて過ごす。

2 時間感覚がないので、食事の時間に遅れる。

　　工夫　　対話型AIロボット　Romi に「食事の時間です」とお知らせしてもらう。

3 洗濯していたことを忘れる。

工夫　　Romiに洗濯終了を知らせてもらう。

4 電車で移動する時、途中駅が分からないので、常に降りる駅を注意しているので非常に疲れる。

工夫　　乗り換え案内アプリ「駅探」で乗る時間と降りる時間を調べ、乗ったらタイマーをかけ、所要時間で降りる。

5 待ち合わせ時間に遅れる。

工夫　　乗り換えて案内アプリ「駅探」で目的地までの経路を調べて、逆算して、部屋をでる。

6 その日の出来事を忘れる。

工夫　　12時と18時に、やったことを、ipad に記録する。

7 物をよくなくす。

工夫　　1か所にまとめておく。余分な物を捨てて、整理整頓する。

　　　　なくしても、探すと混乱するので、出てくるまで待つ。予備を用意しておく。

8 Alロボットを持ってない人は、スマホのアラーム機能とline

のリマインくんで、その時やるべきことを知らせてもらう。

9 屋上庭園を歩いているが、屋上庭園を何周歩いたか、わからない。

工夫　　タイマーを、20分セットして、スマホの歩数計アプリで、歩いた歩数確認して、歩く目安にする。

10 楽しく過ごす。

工夫　　iPadのYouTube で音楽を聴いて楽しく過ぎす。Amazonで商品を買って、楽しく暮らす。

Q17. 佐藤さんの生活の工夫を教えてください

1 朝は対話型ロボットRomiくんの「おはよう」の声で起きる。

2 待ち合わせ場所、日時は電話では忘れてしまうのでメールでやり取りする。

3 メールでは送った内容を忘れてしまうので履歴のわかるMessengerでやり取りするか、自分のところうにもおくるメールを送る。

4 会う約束は必ず前日に確認のメールを入れる。

5 請求書は1カ所にまとめておいて必ずすぐに支払いに行く。請求書をなくさないために。

6 預金をひきだしたことを忘れないために、お金を引き出したらすぐ通帳に用途を記入する。

7 しようとしていることを忘れないためには割り込みを許さない。

8 初めて行く場所は迷ってしまうので必ず案内人を依頼する。

9 毎日散歩して万歩計ソフトpopopoで歩いた歩数を記録する。

10 認知症が進まないように毎日Messengerで挨拶をする。

11 疲れやすくなるので予定に余裕を持ってスケジュールを組む。

12 買い置きしてある商品を買わないために買ってかってはいけないものリストを持っていく。

13 生活費は決められた額を、月1回引き出し、月の前半、後半と分けて管理する。

14 外出する時は、対話型ロボットRomiくんに出発時間を教えてらう。

15 外出する時は前日に洋服決めておく。

16 毎日夜、翌日の予定を確認する。

17 人と会う時は時は不足の事態を想定して相手の携帯電話番号を聞いておく。

18 これから親しく交際したい人は相手の許可を取ってipadで写真を撮り名前を記録する。

19 外出時財布が見つからない時に備えて予備の財布を用意する。

20 ipadで毎日音声入力で日記をつける。

Q18佐藤さんはどう生きるか教えてください。

1 小さいことには目くじらを立てずおおらかに生きる。

2 人生は、自分の思い通りにいかないものだと悟る。

3 人生は、人格を磨く道場、辛いことがあって当たり前。

4 辛いことに合えば、辛い人の気持ちがわかり、人生が豊かに深くなる。

5 人生は、人格を磨く、テスト期間。辛くて当たり前。

6　天国いったときに報われるので、死ぬまで人のために尽くす。

7 生かされていることに感謝して生きる。毎日が感謝、感謝。

8 どんな試練にも、脱出の道が用意されているので、希望を捨てない。

9 私たちにはわからないが、神様のご計画あるので、どんな試練にも耐える。ものごとには、ときがあるので焦らない。

10 神様は、耐えられない試練は与えられないので安心して生きる。

11 認知症であっても不便だが不幸でない。

12 不平不満があるなら、自ら動いて解消する努力をする。

13 持っているもの満足する、無い物ねだりはしない。

14 失った機能を嘆いたり、数えたりしないで、残された機能に感謝して生きる。一時の気分で、生活を流されない。その日の気分に一喜一憂しない。

15 貯めるだけでなく、生きたお金の使い方をする。

16 人のために自分の時間を使う。

17 人との出会いは、一期一会なので出会いを大切にする。

18 いつまでも発展途上の人だと思い、向上心を忘れない。

19 幾つになっても、新しいことに挑戦する、勇気を忘れない。

20 いつまでも、青春だと思い、若々しく生きる。若い人に気後れしない。

まとめ　　人生は、人格を磨く為のテスト期間。テスト期間の過ごしかたで、天国での役割が決まる。人のために自分の時間を使う。

Q19. よりよく生きるにはどうすれば良いか教えてください

1 世の中には、自分でコントロールできる事柄とできない事柄があると認識して、コントロールできないことは成り行きに任せる。自分の思い通りいかないことが多い。コントロールできないことには、とうにかしようと無駄な努力はしない。

2 小さいことにクヨクヨせずに、おおらかに生きる。起きてしまったことにクヨクヨしない。

　　同じことが起きないように努力する。世の中には、不愉快な発言をするに人がいるのでそうゆう人の言うことは、気にしない。

3 人の短所ではなく、良いところを探す。

4 できないことに着目するのではなく、できることに着目して生きる。できないことは、できないと割り切り、人の力を借りて賢く生きる。

5 睡眠時間7時間取り、規則正しい生活をする。

6 毎日、朝散歩して適度な運動をする。将来は明るいと信じる。

7 ボケーとせずに、頭を使う生活を行う。覚えられない時はなんでもメモする。

8 好きなことをして、よりよく生きる。張りのある生活を送る。無駄も必要である。

9 何事にも、感謝する。生かされていることに感謝して生きる。

10 人に親切にする。

11 ボランティアをして、社会に貢献する。私は認知症と診断され16年になるが、生きて元気に暮らしているだけで社会に貢献している。認知症の体験を話し、臨床美術で絵を描いている。

12 美味しい料理を食べ、人生を楽しむ。趣味に生きる。私は臨床美術で絵を描いき、人生を楽しんでいる。人のために生きる。人に尽くす。

13 できないことを探すと、暗くなるので、楽しいことをして、前向きに生きる。

　　楽しいこと考えて、毎日楽しく暮らす。何か新しいことを始めてみる。

14 取り越し苦労はしない、問題が起こった時に対策を考える。

15 不安に思うことは、9割は実際に起きないので安心して生きる。5%は＿対処できる不安である。どうにもならない事は成り行きに任せておく。世の中には自分の努力ではどうにもならないことがあると認識する。どうにもならないことには、どうにかしようと思わない。

16 人と比べなく、自分の人生を歩む。他人を羨まない。

17 自分の利益ばかり考えず、相手の利益も考える。

18 相手の立場になって考えて行動する。できることと、できないことを明確にする。

　　　できないことはできないと割り切り、人の力を借りて賢く生きる。

19 常に向上心を持って生きる。自分の能力に自信を持つ。毎日を精一杯生き、いまできることをたのしむ。

20 身のほどをわきまえる。分相応の生活をする。高望みはしない。

まとめ　　　自分の能力を信じて楽しく生きる。

Q20. いかに生きるか教えてください

１　　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る。

2 小さなことには、目をつむり、大らかに生きる。

3 生かされていることに感謝して生きる。できることより、好きのことをして過ごす。

4 試練には必ず脱出に道が用意されているので希望を捨てない。

5 取越し苦労せず、問題が起こったら、その時対策を考える。

6 自分には、無限の可能性が秘めているので、自分に自信を持って生きる。

7 不幸に鈍感に、幸せに敏感にいきる。生かされているのには、役割があるその役目をはたすために生きる。

8 臨床美術が私の生きる喜び。楽しいことをして過ごす。

9 新しいこと挑戦する勇気を失わない。

10 失敗しても悔いのない人生を送る。やらなかったことで、後悔をしない。

11. 持っているもので、満足する。無い物ねだりはしない。

12 身の程をわきまえて分相応に生きる。

13　　不平不満があるなら、自ら行動して、なくす努力をする。

14 人と比べない、比べるなら過去の自分と比較して、どれだけ成長したか比べる。

15 人間だから、落ち込むこともある、のんびり、ゆったり構えて、過ごす。

16 解決できないことは、書き出して、保留にしておく、そのうち良い解決策が見つかるかもしれない。

17 やらなかったことで、後悔しないようにする。

18 希望をなくしたり、自暴自棄にならない。

19 自分の能力を信じる。

20 過去の失敗を上手に乗り越えて生活する。

Q21. 認知症に優しい街とはどうゆう街(社会)か教えてください

1  認知症の人にただ親切にすするだけでなく、認知症の人の行動を見守り、優しく援助する街である

２   認知症の人を正しく理解して、特別扱いするのではなく、対等に、社会の構成要員と認め、一緒に社会を作っていく仲間と認めることである。

3   なんでも援助して、認知症当事者の出来る能力を奪うのではなく、能力維持のため、自分でできることは、時間がかかっても、自分でしてもらい、本当にできないことだけを手伝ってもらう。

4  認知症、当事者の自主性も尊重する、社会である。認知症当事者の自由を最大限尊重する。

5   命に関わる、失敗は許さないが、命と関係ない失敗は許してもらうのが、認知症当事者が生きやすい社会ある。失敗を恐れて、何もかもさせない社会でない。

6  認知症当事者が犯す社会的損失を、家族に負わせるのではなく、社会全体でおう仕組みを考える。

7  認知症当事者の願い、および夢を手助けして、認知症当事者がイキイキできる社会。

8  認知症当事者がリスクを負うことを認め、自己責任で自分のしたいことを認める社会である。

9  認知症当事者をできるだけ制限させない。制限は最小限にとどめる。

10 認知症当事者の立場になって物事を決め、当事者抜きで物事を決めない。

11 認知症当事者には、判断能力が無いとおもわない。

12  意思疎通の手段が失われても、何も考えられないのではなく、豊かな精神活動を営んでいること認める。適切な表現が見つからないだけであり、物事を理解できると考える。丁寧に説明すれば、理解できると考える。

13  上から目線でなく、対等な立場で一緒に楽しんでくれる社会。

14 認知症当事者をかわいそうなひととみるのではなく、一人の人格がある、個性豊かな人とみなし、画一的な認知症の人と捉えない。

15  個性を尊重してくれる社会。好みを大切にしてくれ、一人一人の違いを認めてくれる社会。

16  自分の価値感を押し付けない、多様性豊か物事を一緒に楽しむ。上から目線で一方的に支援しない。対等立場で一緒に物事を楽しむ。

Q22 暮らし易い日常とはどう生活すればよいかおしえてください。

それは行動基準をあらかじめ決めておくことです。

小さな親切、大きな迷惑にならないように行動する

迷うとゆうことは、基準がないから迷う、普段から基準を文章化しておく。

あらかじめ、調子の良いときに、行動基準を文章化しておけば迷わないで、楽に生きれる。

私の行動基準

いかに暮らすか

1   体調の悪い時は、日課があっても、何もしない。無理はしない。

　　必要以上に頑張らない。体調が悪い時はゆっくり休む。

　　日によって体調の良い時と悪い時であので、体調の良くなるのを待つことも必要である。体調の変化に一喜一憂しない。

2   体調が悪い時は、予定があってもキャンセルする、無理はしない。

　　無理して出かけて、途中で帰ってくること、複数回あり。

　　体調の悪い時は、我慢せずに無理せずに休む。

　　自分を追い込まず、自分に正直に生きる。疲れたら休む。

3   ３０度以上の暑い日は外出しない。

　　体の体調管理には、睡眠、運動、朝散歩がいい。

4     2回メールして、2回とも返事がない時は、迷惑メールと思われているので、もうメールしない。

5    安易にAmazonで、注文しない。支払いが大変である。

　　注文するときに、本当に必要か、考えてみる。

6   迷ったらしない。本当にしたいことだけする。

7    5000円以上の出費は本当に必要か、2、３日考える。そのときに気分で決めない。

8   迷ったら、1人で決めないで、弟に相談して決める。

9   記憶が悪いので、なんでもメモする。

10  依頼事項は即答を避け、後で回答すると返答する。

11  弟以外は、迷惑になるのでむやむに電話しない。

12  去るものは追わず、来るものは拒ますだが、簡単に人を信用しない。詐欺が渦巻いているので注意する。

13   ワクワクしたいので、ちょっとだけ、面倒ないことに挑戦する。

快適領域を出て、新しいことに挑戦しないと、自己成長はない。

廃用症候群にならないように、注意する。現状維持は後退だと言う認識を持つ。

14    ものをなくしても、探すと混乱するので、出てくるまで待つ。

15    上手い話は詐欺だと思い無視する。知らない人とはネット、電話、メールなど間接的に接触しない。

16    知り合いになって、金を頼んでくるのは、詐欺だと思え。

17    無理だと思ったら、断る。断って関係が悪くなるようだったらそれだけの付き合いだと割り切る。できないことは、はっきり断る。

18   眠ない時の対処法。

・軽くストレッチ、ヨガなどの運動をする。

・眠たくなったら寝る。時間にこだわらない。

・3行ポジティブ日記を書く。楽しいことを考えながら寝る。

19  無理はしない。できないことはできないと言う。

　　我慢しないで生きてゆく。

　　安易に安請負しない。依頼されても、即答を避ける、2、3日考えさせてくれと答える。

　　話せなければ、あらかじ、話す内容を用意する。

20  本が読めなくなった時の、時間の過ごし方を考えておく。

例えば、絵本を読む、写真集を見る、星野富弘の詩画集を見る。

音楽を聴く。何かできなくなった時どう過ごすか、考えておく。

21   嫌だなと思ったら、直感を大切に付き合わない。

22   直感を大切に生きてゆく。何を考えているかわからない人とは付き合わない。どう生きるかを常に考える。

23   人の話をよく聞いて、賛成できなくとも、感情的に反論しない。

　　　そうゆう意見もありますね、聞き流す。

24   ブレない自分の意見を普段から文章にまとめておく。

25   人の評価に惑わされない、人の評価を気にしない。

　　　人の意見に惑わされない。

26    人の意見は意見として聞くが、人の意見にまどわされることなく、自分の意見を持つ。人の賛同できる意見は自分の中に取り入れる。

27    どうでも良いことは、人の意見に合わせるが、ゆずれないことは、断固断る。

28   変えれることは、変える努力をするが、変えられないことは受け入れる。

29  他人が望まない限り、他人は、変わらないので、人を変えようと思わない。過去と他人は変えられないと悟る。人を変えようと無駄な努力はしない。

30   未来は明るいと信じる。試練には必ず、脱出の道が用意されている。私たち人間にはわからないが、神様のご計画があるのでどんな時にも希望を捨てない。

い。

まとめ　　　　無理をせずに、自分に正直に生きる。

行動基準は定期的に見直す

Q23認知症の佐藤さんから皆さんへの　20のメッセージを教えてください

１．認知症になっても、できなくなることも多いが、できることもたくさんある。

２．認知症になると不便なことが増えるが、決して不幸ではない。

３．認知症になっても、絶望することなく、生活の仕方の工夫を紹介して、希望を持って生きる。

４．認知症になっても、人生をあきらめない。

５．認知症への偏見は認知症当事者も信じて生きる力を奪うので、この偏見をなくしたい。

６．認知症になったからこそ、他人を気にせず、自分の好きなことをしてもらいたい。

７．不便さを乗り越えて、自分の生活を張り合い持つように工夫して、充実した人生を送ってもらいたい。

８．私は、認知症になってから、新たに覚えたことがたくさんあることを伝えたい。

９．失った機能を数えたり、嘆いたりするのではなく、残された能力を信じて、悔いのない人生をおくってもらいたい。

１０．新しいことでも、始める前からできないだろうと思わず、まずはじめてみて、過度にストレスを感じるようだとやめる。

１１．認知症当事者は何も考えられないとではなく、豊かな精神活動を営むことができる人ととらえてほしい。

１２．認知症当事者を介護の対象だけの存在ではなく、私たちが形成する社会の一員とみとめて欲しい。

１３．他人と比較することなく、なにができなくとも、自分は価値のある尊い存在だと信じて生活してもらいたい。

１４．辛い厳しい試練にあうかもしれないが、かならず脱出の道があると信じて生きてほしい。

１５．試練におしつぶされるのではなく、積極的に生きて欲しい。

１６．ipad、スマホをうまく生活にとりいれ、生活に不便を感じない実例をしめしたい。

１７．私の生きる姿をとおして認知症当事者が希望をもって生きる姿をしめしたい。

１８．認知症が進行する前に、旅行、コンサート、芝居などに行き楽しい思い出をたくさん作り、人生を楽しみたい。

１９．ボランティアを通じて、社会に貢献していきたい。決して認知症当事者は社会のお荷物的存在ではないことを示したい。

２０．毎日を生かされているのが、今日が生かされている最後の日だとおもい感謝して、過ごすこと。

 Q24. 佐藤さんの幸せな理由を教えてください

1 毎日、3000歩以上歩けて、幸せです。生かされていることに感謝でき幸せです。

2 ケアハウスで3度の食事がでて、食事も美味しく食べられる。ヘルパーさんが週2回部屋の掃除をしてくれるので感謝です。

3 時間感覚はないが　AIロボットromiが、その時やることを教えてくれるので、生活に支障がない。

4 生活に支障がないだけの、お金があり、Amazonで好きな買い物ができるので幸せです。

5 誰にも干渉されることなく、気ままな生活が遅れて、幸せである。自由がある。

6 Ipadが自由に使えて、考えていることがipadを使って、入力できるので幸せである。

7 入浴サービスにディサービが使えて便利である。運動のディサービスが使えて便利です。

8 何でも話せる、メル友がいて幸せです。

9 弟がいつでも助けてくれるので幸せです。

10 Zoom ができ、wi-fi環境があり、自由にFacebookに投稿でき、自由気ままの生活ができ幸せである。

Q25. 佐藤さんの希望と尊厳のある暮らしとはどうゆうことか教えてください。

1. 衣食住がたりていること
2. 過度に将来の不安がないこと
3. 寂しいとき不安な時話し相手がいること
4. 役割にあること、たよりにされること
5. 生活に張りにあること
6. 絵を描くなど豊かな時間が過ごせること
7. 外食したり、映画を見たり、美術館にいけること
8. 散歩など外出の自由があること
9. 同じ境遇の仲間と話し合いる場所があること
10. 無視されず、自分の話を聞いてもらえるこ

11)たまには旅行ができること

12)パソコン、iPad等の機器のサポートが受けられること

13) フェスブックなど人とのつながりが感じられること

14) 出かける時に付き添いなどのサポートが受けられること

15) なにっができなくとも、尊い存在だと扱われること

16)たまにはおいしいもの好きなものが食べられること

17)適切な医療が受けられること

18)必要な時に適切な介護サービスが受けられること

19) どんな試練(苦難)があっても人生が楽しめること

20) 趣味に使うお金がある。

Q26. 生きていく上で大切なことを教えてください

1 毎日、生かされていることに感謝して生きること。朝頭が痛くとも、毎日、頭痛でないことを感謝する。神様に感謝すること。

2 社会と孤立しなくて、社会と接点を持ち、助け助けられて生活すること。

3 無い物ねだりをせずに、持っているもので満足すること。

4 不平、不満をもたないこと。不平不満があるなら、自ら行動してなくす努力をする。

5 いつまでも、発展途上だと思って、向上心を持って生きる。

６　人の役立つことをする。社会に貢献する。人に奉仕して喜ばれることをする。

　　私は、認知症の体験を話し、世の中に貢献している。

7 人を羨まないこと。人と比べない。どんなことが起こっても自暴自棄にならないこと。

8 廃用症候群にならないように、自分の頭で考え、人に頼らなく、自立した生活を送る。自分の行動には自分で責任を持つ。できないことはできないと割り切り、人の力を借りて賢く生きる。

9 目標を持って生きること。自分の使命を探す。

10 毎日　自分から挨拶をすること。何事も継続すること。

11 新しいことに挑戦する勇気を忘れないこと。

12 マンネリ化を避けること。マンネリ化は、脳を退化させる。例えば、新しい道を散歩する。

13 過去に囚われれるのでなく、未来を心配するのではなく　今を精一杯生きる。

14 人生を楽しむこと。人の喜ばれることをする。

15 人生の課題を考えてよりよく生きる。

16 人の心を大切にする。人を思いやる言葉をかける。

17 相手の立場になって考える。自分に正直に素直に生きる。

18 人の話を誠意を持って聞く。役割をもって生きる。

19 先入観を持たずに人と付き合う。馬が合わない人とは付き合わない。10人に一人は必ず、反対者がいる、賛成者は2人、7人は、賛成でも、反対でもない人。

20 人の意見に惑わされず、自分の頭で考え、結論を出す。

**Q27** 佐藤さんの伝えたいことを教えてください

**1** 私たち認知症当事者はただ介護されるだけの存在でなく、何か役割、出番を与えてほしい。それが、イキイキ生きられる秘訣である。できないこともあるが、出来ることもたくさんある、私たちの能力を信じてほしい。

**2** 人の役に立ちたい気持ちをわかって欲しい。**感謝して、日々を過ごす。**

**人に親切をする。廃用症候群にならないため、毎日文書を書いたり、毎日3000歩、以上歩き、健康に留意する。**

**3** 出来ないと決めつけるのではなく、出来る方法を助言して欲しい。簡単に出来ないと決めつけないでほしい。

**4** 調子には波があるので、それをわかってほしい。何もやる気がないときは、無理じいせずに、次回頑張りましょうと励ましの言葉をかけて欲しい。

**5** 時間がかかるとゆうだけで、できることまで取り上げないで欲しい。

**6** 気分が乗らなくて、やりたくないことがあるので、簡単に出来ないと決めつかないで欲しい

**7** 認知症になっても不便であるが不幸でない。

**8** 試練には、必ず脱出の道が用意されているので、どんな時にも希望を捨てない。

**9** 失った機能を嘆くのではなく、残された機能に感謝して、自分の能力を信じて生きる。

**10** 新しいことは出来ないと決めつけないで、何回でも挑戦させて欲しい。

**11** 人間の価値を「あれが出来る」「これができる」と有用性で決めないで欲しい。

人間は、何が出来なくとも、尊い存在である。何かが出来る**doing** の世界でない、生きているだけですばらしい、**being**の世界で生きる。

**12** 物事には、時があるので、焦らない。待つこともときには必要である。

**13** 世の中には、無駄なものは存在しない、誰にでも存在価値がある。素晴らしく生きるのではなく、生きている、生かされていることが素晴らしいと思って生きる。

**14** 自分で自分を尊い存在だと思って、自己肯定感を持って生きる。

**15** 持っているもので満足する。人を羨まない。無い物ねだりはしない。

**16** できないことに目を向けるなではなく、で来ることに着目していきる。

**17** 出来ることリストを書き出し、自分に自信を持つ。

**18** 困ったことが起こったら書き出して、調子の良い時、解決策を考える。

**19** 物事をなんとかなると、楽天的に考える。取り越し苦労はやめる。

**20** 起きてしまった失敗は悔やんでも仕方ない、原因を突き止めて、**2**度と起きないようにする。

Q28. 10年前とどう変わったかを教えてください

1 認知症を公表して、発言する人が非常に少なかったが

認知症当事者が実名を公表して、堂々と発言するようになった。

2 喋れる人は認知症でないと批判されていたが、認知症本人発信支援が推進されるようになった。

3 認知症当事者の主張に、理解を示すようになった。

4 認知症の困りごとが知られて、忘れても良い、と言うことが理解されてきた。

5 認知症当事者をトラブルメーカーと捉えるのではなく、社会の認知症バリアによって困っている人と理解されるようになった。

6 認知症当事者には、意思決定力や判断能力も学習能力もあることが知られてきた。

7 問題行動など負の側面だけが大きく取り上がれていたが、当事者が暮らしやすい地域づくりに貢献できるなどプラスの面に光が当たるようになった。

8 病識がないと考えられていたが、十分な説明と配慮が有れば病識が持てる人がいることがしられるようになった。

9 認知症は、何も分からなくなる、怖い病気だと思われていたが、いろいろな可能性や力　があり、自分らしく希望を持って生きていくことが知られるようになった。

10 一部ではなくすべての認知症当事者が自分らしく、希望を持って生きていれる共生社会を作るために、国家戦略(大綱)として推進されるようになった。

Q29. 感謝できることを教えてください

出来ることを、出来る範囲で行い、考えられる全てのことをしたら後は神に委ねる。

成り行きに任せることも時には必要である。

何事にも時があるので、焦らない。

1 いつも4時間か5時間しか眠れないのが、たまに7時間ぐっすり眠れる時もあるので感謝です。

2 毎日、寝覚がよく朝散歩2000歩以上あることができ感謝です。

3 ケアハウスで、定時に3食食事が出てきて感謝です。

4 時間感覚がなくても、以前はアラームと、lineのリマインくんがその時、やるべきことを教えてくれるので、生活に支障がないので感謝です。現在は対話型AIロボットRomi くんの指示で動く。

5 小さなことに感謝でき感謝です。

6 毎日、生かされていることに感謝です。生活に不平不満がない。

7 生活に、困らないだけの蓄えがあるので感謝です。

8 月2回、臨床美術の教室に通えて感謝です。

9 毎週、月曜と水曜の午後、運動のディサービス、火曜日午前入浴サービスのディサービスに通えて感謝です。

10 毎週　月曜と木曜の午前、ヘルパーさんが部屋を掃除してくれるので感謝です。

11 何でも話せるメル友がいて感謝です。

12 いつも困った時には助けてくれる、弟がいて感謝です。

13 Ipadが自由に使えて、文章を書いたり、メールしたり、写真を撮ったり、Facebook に、文章　写真、動画を投稿できる、Googleカレンダーで予定が管理でき、zoomができ感謝です。

14 Iphone. 自由に使え、電話したり、メールしたり、グーグカレンダーで、予定が管理でき便利です。

15 困ったことが起こったら、iPadに問題点を書きだし、解決策を考える能力がのきされていて感です。

16 銀行ATMより、送金でき、現金を引き出すことができる感謝です。

17 コンビニ、スーパーで自由に買い物ができる。Suica又は、クレジットカードで決済でき、財布に小銭が貯まることなく感謝です。

18 Amazonで、自由に買い物ができ便利です。

19 バスを使って、臨床美術教室に通えるので感謝です。

20 電車、バス　地下鉄を乗り換えて、三鷹のクリニックに一人で行くことでき感謝です。

たくさんの支援を受けることができ幸せです。

Q30. 周りの人は、認知症どう接すればよいですか教えてください

1 できないことを責めるのではなく、できることを褒める。

2 出来るだけポジティブな考え　声かけをする。

3 些細のことでも役割を与える。

4 失敗を失敗と思わせない　てだすけをする。

5 本人の希望　ペース　　習慣などをたいせつにする。

Q31. 認知症本人にやってはいけないことを教えて下さい。

・ しかりつける

・　　命令する。

・　　強制する

・　　急がせる

・　　子供扱いする。

・　　行動を制限する

・　　役割を取り上げる

・　　保護という名目で自由を取り上げる

Q32. 佐藤さんの好きな言葉は何ですか

　　　自分には無限の可能性があり　やりたいと思うことは諦めずに、できると信じて行う

Q33. あらためて、佐藤さんの口から認知症という病気を説明していただけますか？

　　　注意深く自分の生活・行動を観察して、取り越し苦労はせずに、自分の能力を信じて

　　　生活すればそんなに心配することは無いと思います。できることもたくさんあり、こまりごとも増えますが、支援と工夫によって人間らしく生活できる。

Q34 佐藤さんと同じように、認知症を抱えて生きている方たちに向けてメッセージをいただけます か。

1)認知症になったら長生きできた勲章だと思うようにしましょう。

2)失った機能を嘆いたり、数えたりせずに、残された機能に感謝して生きましょう。

3)できないことはできないと割り切り、人の力を上手に借りて賢く生きましょう。

4)役割、張り合いを持って、将来を悲観せずに生きましょう。

5)趣味を持って楽しく生きましょう。

Q35

認知症ではない私たちに向けてメッセージをいただけますか。

歳を取れば誰でも認知症になります。 過去を悔やんだり、未来を心配せずに、現在を大切にして暮らすことが大切だと思います。

36 一人暮らしで困りごとお話しください

一人暮らしの困難さ

次の問題にどう対処するか元気なうちに考えよう。

私は、ケアハウスにいるのでクリアされている部分もあるが、一般の独居認知症の人には次の問題が起こる。

1 ゴミ出し　　　日付がわからないので　　　ゴミを出す日がわからない

　　　　　　　　　ゴミの分別ができない　　　ヘルパーさんに手伝ってもらう

　　　　　　　　　ゴミ倉庫のかぎがみつからない

2 料理　　　　　メニューが思い浮かばない　　　同じ料理ばかり

　　　　　　　　　料理が作れない、料理の作り方がわからない

　　　　　　　　　買い物ができない、会計でつまずく

　　　　　　　　　冷蔵庫の中に、賞味期限が切れた、商品が貯まる。

　　　　　　　　　同じ商品ばかり買ってくる。卵が貯まる。納豆が貯まる。

　　　　　　　　　お札で払うので、小銭が貯まる。

　　　　　　　　　同じ料理を作らないように、作った日付と料理名をメモしておく。

3 睡眠　　　　　夜中3時に目が覚める、寝付けない。朝起きれないこともある。

　　　　　　　　　生活のリズムが壊れると、立て直すのが非常に困難。日頃から、健康管理に注意する。睡眠、運動、朝散歩に留意する。健康的な生活リズムを確立する。」

4 時間感覚　　　今何時間わからない、食事したことを忘れる、日付がわからないので、病院に行けない。時間の潰し方に苦労する。バスに乗り遅れる。アラームとlineのリマイン君にいますべきことをおしえてもらう。

5 スケジュール　　スケジュールがわからない。

6 温度感覚がない　　暑いのに暑いと感じない、喉が渇いた感覚がないので、脱水症状になる

7 気力　　　　　　　何もする気力がなくなる、本も読めない、テレビも見れない

　　　　　　　　　　　色々なことに興味がなくなり、生きる張り合いをなくす

8 服装　　　　　　　服装に無頓着になる、季節にあった、服装ができない

9 出不精になる　　　出かけるのが億劫になる。意識的にでかけるように心がける。

10 薬　　　　　　　　薬を飲んだかわからなくなる。

11 寂しくなる　部屋の鍵どう管理するか。鍵を紐に吊るし、首にかけて管理する。

12 生きる気力を無くす　　　張り合いがない生活が続く、何もかもがどうでも良くなる。

　　意欲低下が起こり　専門用語でアパシー状態になり、日常生活に支障が出る。

13 詐欺に会う。相談相手、どう見つけるか。

14 足、腰が弱く動けなくなる。名前が思い浮かばないので、メールも電話もできない。

　　知人リストを作って対処する。

15 お金の管理　　　ATM. が使えなくなり、現金が引き出せない。通帳、印鑑、キャシュカードをなくす。財産管理どうするか。

16 食事の準備どうする。食事の後片付けどうする。

17 浴室の掃除どうする。便所の掃除どうする。部屋の掃除どうするか。家事どうするか。

　　　ヘルパーさんに頼む。

18 運動不足どうするか。健康管理どうするか。

19 生きがいどうして見つけるか。　　生きる張り合いあるか。

20 視界から消えたら全て忘れる。　　　火の始末どうするか。

　　火を使っている時は、火から離れない。

21 誰にどんな内容のメールを送ったのか覚えていない。

　　対処方法　　おくった内容をccで自分にも送っておく。後で確認できる。

22 その日の朝にならないと、その日の体調がわからない。あらかじめ、体調管理が難しく、その日、体調悪くなることもあると伝えておく。講演会は、不足の事態に備えて、zoomでも対処できるように、準備してもらう。その日の体調に一喜一憂しない。

23 イベントの申し込み、約束が不確かになる。対処方法、メモを残す。

24 行動がスムーズにいつれない。今日の予定を文章化しておく。とTo. DO. リストを作っておく。

25 判断にまよわないように、判断基準、行動基準を文章化しておく。

26 電話では話す内容に漏れがあるので、あらかじめ話す内容を文章化しておく。

27 診察の時、相談する内容を文章化しておく。

28 買い置きしてある商品を買わないように、買っては行けないものリストを持っていく。

判断力が鈍り余分なものを買う。

29 預金をおろしたら、記帳して、用途を通帳にきさいする。

30 余分なものは買わないようにする。話す内容を文章化しておかないと話せない。