

## 1 私の70年の歩み

私は1954年岐阜県の海津市の6人兄弟の次男として生まれました。小さい時から算数が得意な作文の苦手な少年でした。小学校、中学校の頃は、兄弟でよく田植えや稲刈りをする少年でした。中学の高校受験模擬試験では学年160人中10番ぐらいでした。6人兄弟で家はあまり豊かではなかったので、高校を卒業して就職つもりでしたので、岐阜県立大垣工業高校電子科を卒業し就職つもりでしたが、高2の時に父が退職して退職金が入ったので大学に行かないかと言われたので、高2時から受験勉強して名城大学理工学部数学科に現役で合格しました。大学1、2年の時は授業料がもうもったいないと思い、受講可能な科目はすべて受講しました。数学科は授業が難しく、4年で卒業する割合は1割にも満たないかったですが、頑張っって4年で卒業しました。大学卒業後は1次中学の数学の教師をしていましたが、システムエンジニアに転職して32歳の時、川口市に新築の東南尾4DKのマンションを購入。133世帯のマンション管理組合の理事長に就任、マンション管理活動で活躍する。システムエンジニア(SE)の仕事とマンション管理組合の理事長の仕事と会社の労働組合の役員をやっていたので、多忙を極め、体調を崩し仕事ができなくなり1年間休職しました。仕事に復帰したら、SEは仕事ごとの負担が重すぎるので言うことなので、事務職に移りました。SEから事務職に配置転換になり、仕事情熱を失い、たまたま、自宅マンションに聖書の勉強会のビラが入ってきたので、聖書の勉強を始めました。1994年世界的な大伝道師ビリーグラハムの、東京ドームでの伝道集会に出席して、洗礼を先延ばししてはいけないと、教えられ、40歳を目前にして、39歳と11ヶ月1994年のイースターの日、川口福音自由教会、清岡牧師のもとで洗礼を受けクリスチャンになりました。1999年45歳の時、会社の課内会議の議事録が書けなくなり、違和感を覚え51歳の時にアルツハイマー型認知症と診断されました。違和感を感じて、診断されるまで6年かかりました。診断の3ヶ月間病気休暇の後退職2006年25年勤めた会社を退職しました。退職後は教会の聖歌隊で歌を歌ったりしてすごしました。退職後はしばらく平穏が日々が続きましたが、92歳で父が亡くなり、将来に急に不安、外付けの記憶装置のパソコンが故障して、一気に体調を崩し一人で生活できなくなり、50日実家の岐阜で兄夫婦のもとで引きこもり生活をしました。ある日、旧約聖書イザヤ書、「わたし(神)の目あなたは高価で尊い、私はあなたを愛している」という聖書の言葉が頭にcc浮かび、とるにたらない私が神様が高価で尊いと言ってくださったので、立ちなをりました。2007年から認知症の体験を話すようになり、全国で話すようになりました。2014年10月に認知症の全国組織、日本認知症ワーキンググループを立ち上げ共同代表に就任しました。その後、ワーキングの後継団体、一般社団法人 日本認知症本人ワーキングの副代表理事を務め、その後副代表理事は、若い人に譲り、現在は、理事として活躍しています。61歳と時食事を作るのが面倒になり、ケアハウスに移り、69歳の時ケアハウスの食事がまずいと感じ、介護付き有料老人ホームホームに移りました。趣味の絵画作成は2007年、53歳の時認知症家族の会の世話人に勧められは埼玉県大学市民講座で始める。絵の個展は、川口リリアで2017年3月と朝霞市役所1階ホールで2023年9月に開催しました。

## 2 69歳誕生日に寄せてy

2023年5月10日、69歳の誕生日を迎えました。

アルツハイマー病と診断されて、18年になります。診断された当時のアルツハイマーの本には6年から10年で全介護になると書いてありましたので、診断直後は不安な生活を送りました。今は元気にしているのは奇跡です。

今は毎日、平凡で、小さいことに感謝でき幸せです。

サラリーマン時代は、生活費を稼ぐために、嫌なことも我慢して、ストレスの多い日々でした。

これからはガマンすることなく

頑張らなくて、楽に生き

人目を気にせずに、自分の好きなことだけをして過ごします。

自分の好きな人だけと付き合いストレスの少ない、生活を送ります。

生きているというより生かされているという感じです。

感謝、感謝の毎日です。生かされている事は普通ではなく、奇跡だと思って生きています。

これからも、人の役立つように、認知症の体験を伝えていきたいと思えます。

小さな幸せを、大切に生きていきます。

69年の人生で一番大きな決断は、クリスチャンになったことです。

クリスチャンになって死んだら、イエス、キリストの身元に行けるので、死がちっとも恐くありません。むしろイエス、キリストと会えて嬉しいです。

### 3 認知症と診断された時の気持ちと現在の思い

予期していなかったので、頭が真っ白になり、医師に何も質問できず、傲然自粛、思考停止の状態です。

当時私は51歳でした。医師から十分な説明がなかったので、私は書店や図書館に通い、「アルツハイマー病」に関する本をかっぱしから読んで勉強しました。でも、知識が増えるごとに、私は希望を失ってしまいました――

何を読んでも

「認知症になると、考えることが出来なくなる」

「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。

、

#### ・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 周りの人が認知症になっても、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きめない。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、残されて機能に感謝して生きる。
- 11 何事も、ポジティブにとらえる。未来は明るい信じ。自分の能力を信じて生きる。
- 12 負のスパイラルに陥らず、楽しいことを考える。一つの道が閉じたら、新しい道が開かれと信じる。
- 13 元気な認知当事者と知り合いになり、その人から元気をもらう。
- 14 人生はなるようにしかならない、悲観的に考えず、肯定的に生きる。
- 15 人生は1度しかない、悔いのない人生を送る。
- 16 生きたお金の使い方をして、人生を楽しむ。
- 17 たまにはおしゃれをして、街に出て、人生を楽しむ。
- 18 新たなことに挑戦する勇気を忘れない。
- 19 向上心を忘れず、目的に向かって、努力する。
- 20 達成可能な目標を立てて、充実感を味わう。
- 21 認知症になって、色々な人とお知り合いになり新たな人生が拓けた。
- 22 何もせずにボケーとしていると、廃用症候群になるので、いろいろなことを考えて文章化する。
- 23 人生すてたものでない、マイナスの面も見方を変えれば、プラスになる。
- 24 人生いたるところに、成功の道がある。新たな幸せが必ず見つかるので絶望しない。
- 25 新たな出会いがあるので、人生捨てたものでない。出会いを大切に。
- 26 諦めるとできなくなる。人の何倍も時間がかかるができると信じて物事を行う。
- 27 失敗は成功の元、何度でも挑戦する。
- 28 失敗を恐れず、物事を行う。新たなチャレンジの連続が、人生だ。
- 29 自分に限界を設けない。諦めずに、粘り強く頑張る。
- 30 物事には時があるので、時を待つことも必要である。決して焦らない。

#### 4 いかにかに生きるか、

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、未来は明るい信じ生きて生きる。

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、生き方をする。自分の得意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、自分の思い通り行かないそれだから面白い。  
自分の思い通り行くと、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、最高傑作とゆう自覚を持って、  
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年だけに人生だと思い、自分にとって大切なことでけして暮らす。
- 8 他人の評価は 人それぞれことなる、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、やらななかつ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、自分の思った通り生きてゆく。  
考えたこちは、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思う。

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。みんな違ってみんないい。

- 1 いつも感謝して生きる。例えば、朝頭痛がしても、毎日頭痛がしないことに感謝。
- 2 生かされていることに感謝。生かされていることは、当たり前でなく、奇跡である。
- 3 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。
- 4 常に向上心を持って生きる。
- 5 私たちにはわからないが、神様のご計画があるので、どんな時にも希望を捨てない。
- 6 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。
- 7 どんな試練にも必ず脱出の道が用意されているので、どんな試練にも耐える。
- 8 人生は死んで天国に行くまでの人格を磨くテスト期間なので、死ぬまで人に尽くす。人生はをどう過ごすかによって天国での役割が決まる
- 9 不平不満があるなら、自ら行動して、不満を解消する努力をする。人と比べないで持っているもので満足する。
- 10 一人で楽しむ、趣味を持ち楽しく過ごす。

まとめ いつも感謝して生きる。不平不満を言わない。常に希望をもつ。

## 5 伝えたいこと

- 1 認知症になっても不便であるが不幸でない。
- 2 できないこともあるが、できることも沢山ある。

- 3 でくないことに目を向けるのではなく、で来ることに注目して生きる。
- 4 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。
- 5 人間にはわからないが、神様のご計画があるので、どんな試練にも負けない。
- 6 神様は 耐えられない試練は与えられないので、安心して、生活する。
- 7 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、希望をすてない。
- 8 ひとつの道が閉じられたら、別の新しい道が開かれると信じる。
- 9 自分の能力を信じて生きる。
- 10 人間の価値を、あれができる、これができる、という生産性で決めない、どんな人でも価値がある。価値がある方生きているのでなく 生きているので価値があると思う。
- 11 役割を持って、ハリのある生活を送る。
- 12 自分には無限の可能性が残されていると信じて、好きなこと、やりたいことは、できる信じて人な何倍の時間がかかってもやり遂げる。

6 私の喜び及び楽し人生とは

## 私の喜び

- 1 誰にも制約されず、自由に生活できる。
- 2 生活に支障がないだけのおかねがある。
- 3 認知症、糖尿病以外の病気はなく、至って健康である。
- 4 自分の意思でなんでも決めれる。
- 5 食事がおいしいと感じられる。
- 6 生かされていることに感謝できる。
- 7 自分には、無限の可能性があると信じられる。
- 8 たくさんの人から、見守られている。
- 9 たくさんのメル友がいる。
- 10 臨床美術、塗り絵を楽しんでいる。
- 11 毎日、幸せで幸福感がある。
- 12 未来は明るいと感じられる。

## 私の喜び楽しみ

- 1 使命、役割があること。私には、認知症で元気を失っている人に元気を届ける使命がある。
- 2 おいしいものを食べた時。友達と会食すること。発行した。
- 5 絵を描いてる時。
- 6 音楽を聴くこと。
- 7 読書すること。
- 8 Facebookを見たり投稿すること。
- 9 写真を撮ったり、美しい写真を見ること
- 10 立てた目標が達成した時。毎月、15万歩歩けた時。
- 11 英会話を勉強している時
- 12 毎日、5000歩、以上歩いて健康であること。
- 13 何気ない、日常が送れること。例えば散歩できること。外出する意欲があること。

まとめ 多くの他の楽しみがあり幸せです。

## 7 楽しい人生とは

- 1 役割、または、使命があること。人の役に立つこと。
- 2 生きがいを持って、やることがあること。
- 3 やっていることに、喜びを見いだせること。
- 4 自己実現が達成できること。
- 5 やってて、楽しここと。
- 6 自己成長が感じられること。
- 7 無心になれること。
- 8 人の評価に惑わされず、自分の信じる道を歩むこと。
- 9 自分の能力を信じれること。
- 10 自分に自信を持つこと。
- 11 不幸に鈍感で、幸せに敏感であること。
- 12 いつも、希望がもてること。
- 13 未来は明るいと思えること。

- 14 何事にも、感謝できること。
- 15 人間を超越した、神を信じれること。

#### 私の幸福な点

- 1 生活にこまらない程度の蓄えがある。
- 2 キリスト教信仰があり、死んだら天国に行ける確信があるので将来に不安がない。  
教会の礼拝に出て、教会の聖歌隊で歌の練習をしているので、生活にハリがある。
- 3 ものごとを考える、能力がのこされている。
- 4 介護付き有料老人ホームに入居でき食事は3食とも出て、部屋の掃除、入浴の手助けはヘルパーさんがやってくれるし、薬の管理、健康管理は看護師がやってくれるので、日々の生活に困らない。
- 5 メル友がいて、なんでも相談でき幸せである。
- 6 Ipadが操作できる、考えた事を文書化できる。問題を解決する能力が残されている。
- 7 毎日、平均5000歩歩くことができ、健康で幸せである。
- 8 小さなことに感謝でき、毎日が楽しい。日々、感謝でいばいで、生活が楽しい。
- 9 なんでも前向きに考えられる。例えば、いつまでも発展途上で向上心がある。
- 10 いつまでも、青春の気持ちでいられる。生涯青春。

まとめ 日々、感謝して、向上心を持って歩むことができ幸せである。

#### 楽しく暮らす人生

- 1 未来は楽しいと思い、希望を持って生きる。自暴自棄に落ちらない。  
仕事以外に趣味を持ち、楽しい、張り合いのある生活を送る。  
持っている物で満足して、不平不満を言わない。  
話していて何を考えているのかわからない人は、次回から近づかない。  
話していて楽しくない人は、次回から近づかない。  
人と会話のキャチボールをして親しくなる。  
知人の紹介の人を中心に付き合い、人の噂ではなく実際会って、自分の判断でつきあうかどうかきめる。一生勉強である。人の意見に惑わされることなく自分の意見を持つ。  
人は将来、変わるかもしれないと、了解して付き合う。  
集団生活では、関係が悪くなった時、逃げ場がないので、挨拶程度で深く付き合わない。  
自分が好感が持てる人だけと付き合う。好感が持てない人には近づかない。  
自分を無視する人には近づかない。友達は多く持たない、持つと維持に大変である  
時間をかけて話さないと、本当の人柄がわからないこともある  
不安があることはしない。不安のことは多くの場合起きなと考える。
- 2 できないことは無視して好きなことやりたいことに着目して生きる。  
人の意見も尊重するが、自分の意見も尊重してもらう。自分のことだけ考えている知人には近づかない。人に多く期待しない。  
してもらうことを考えるのではなく、人にしてやれることを考える。  
もらうことよりあたえる喜びを知る。
- 3 楽しいことを考えて、暮らす。例えば旅行の計画を立てる。



命にかかわらない、失敗はしても良いので、歳を取っても新しいことに挑戦する。ボケ防止になる。自分の考えていることは文章にして残す。できればFacebookに投稿して読んでもらう。人生は自分のお思い通りいかないと悟り、自分の不甲斐ない面を認めて、できないことはできないと認めて、人の力を借りて賢く生きる。

4 何事も、良い面、悪い面があるので、良い面を採用する。悩みは人に聞いてもらい、スッキリして過ごす。話をするときは、タイミングと場所を選ぶ。

何事もネガティブにとらえるのではなく、ポジティブにとらえる。

5 貯めるだけでなく、生きたお金の使い方をして、楽しく生きる。

悪いことが起こったら、次は必ず良いことが起こると確信する。

6 世の中は、なるようにしかなないので、余計な心配はせずに、楽天的に暮らす。

災害が起こっても、なぜ私だけに、この災害が起こるのですかと考えるのではなく、この災害から私は何を学べば良いのですかと祈る。悪いことが起きてもたまたま起こったと考えて引きずらない。悪いことが連続して起こるとは考えず次は必ず良いことが起こると確信する。自分の価値観を人に押し付けない、人の意見はそうゆう考えもありますねと聞き流して、議論しない。

7 取り越し苦労はしない。毎日、楽しかったこと、感謝できたことを併せて3つ日記に書く。

できることをできる範囲でやり、無理はしない。毎日生かされていることに感謝して生活する。

8 気難しい人、性格が合わまい人には近づかない。ネガティブのスパイラルに陥ったら楽しむだけ考えて、ネガティブの考えを断ち切る。

9 未来は明るい信じる。達せ可能な目標を立てて、充実感を味わう。

人には人の生き方があるので、他人の生活には干渉しない。余分なことは言わない。聞かない。

10 考えられる全てのことをしたらあとは神に任せる。

細かいことは気にせずにおおらかに生きる。

性急、短絡的に考えるにではなく、長いスパンで物事を考える。

## 8 尊厳ある暮らし

1 衣食住、がある程度満たされていること。

2 好きなことで、社会に貢献でき、役割があることがあること。活躍kできる場所があること。

3 自分の意見が尊重され、ゆたかに暮らせる、人的資源があること。

4 趣味や、美味しいものをたべたり、演劇、コンサート、など、人生を楽しむ蓄えがあること。

5 適切な、医療、福祉サービスが受けられること。

6 なんでも話せる、仲間、友がいること。

## 9 最近感じること

1 冷静な目で自分を観察し温かい目で生活する。

2 無い物ねだりはしない。

3 失った機能を数えたり、嘆いたりせず残された機能に感謝して生きる

4 自分の残された機能を信じて生きる。

5 何事も否定的に捉えるのではなく、肯定的に捉える。

6 自分には無限の可能性があると信じる。

7 やりたいことはできると信じて行う。

- 8 現実には厳しいが神の摂理は優しい。
- 9 いつも希望を失しなわない。
- 10 悪いことが起こったとが必ず良いことが起こる信じる。
- 11 試練には必ず脱出の道が用意されていると信じる。
- 12 何事にも神様のご計画があるので試練に負けない。
- 13 負のスパイラルに陥らず冷静に考える。
- 14 問題がおっことら書き出してみて調子の良い時に冷静に解決策を考える。
- 15 自分で決めた事は自分で責任を持ち人のせいにはしない。
- 16 人生には苦難がつきもの思い通りにいかないのが人生。
- 17 思い通りにいかない人生を楽しむ。
- 18 人には言えない苦難を抱えているのが人生。
- 19 寂しいのは当たり前それに耐えてこそ一人前。
- 20 挫折したら人生を見直す時挫折もまた良し。
- 21 甘えを捨てたとき自分の能力が発揮され自分に自信がつく。
- 22 考えられるすべてのことをしたらジタバタしないで心豊かに天命を待つ。
- 23 できない事はできないと割り切り人に委ねる。
- 24 できることではなく好きなことをして生きる。
- 25 何事にも興味を失わない。
- 26 ダメ元だと思い何事にも挑戦して、どうしてもストレスになるようになると止める。  
初めからできないとあきらめない。
- 27 食わず嫌いにならず始めてみないと向いているかどうかわからない。
- 28 なにごとも忍耐我慢が必要。
- 29 好きなこととできることが違う。
- 30 何事も時があるので焦らず気長に待つ。
- 31 したい事は周りに働きかけて決してあきらめない。
- 32 したいことは、自分から行動する決してあきらめない。
- 33 今日できなくても必ずできる日が来ると信じる。
- 34 将来に夢を持つ。将来は明るいと思える。
- 35 目的を持って生きる。ハリのある人生を送る。
- 36 取り越し苦労せず、一生懸命生きる。
- 37 できないことには目をつむりくよくよしない。
- 38 何事も前向きに取り組む。
- 39 感じた事は文章にして文字化する。
- 40 感謝の気持ちを忘れない。
- 41 一度しかない人生失敗しても悔いのない人生を送る。
- 42 リスクを覚悟で行動する。リスクを冒さないのが本当は危険。
- 43 耳の痛い意見にも注意をむける。
- 44 物事を悲観的に捉え得ず楽観的に捉える。
- 45 将来を悲観せず今を大切に作る。
- 46 できるだけ頭を使う生活をする。
- 47 いつまでも新しいことに挑戦する勇気を忘れない。
- 48 老化はしょうがないと、受け入れるが、イキイキ生きることを忘れない。
- 49 どんな時でも自暴自棄に陥らず希望を持ち将来は明るいと思える。

- 50 初心を忘れず何事にも積極的に取り組む。
- 51 起こってしまったことにくよくよせず二度と起こらないように努力する。
- 52 持っているもので満足し、人を羨まない。
- 53 人と比べないで自分の人生を歩む。
- 54 自分はダメだと思わないで、自分は尊い存在だと思い自己肯定感を持って生きる。
- 55 お金を貯めるだけでなく生きたお金の使い方に心がける。
- 56 いつでも役割を持っていきいき生きる。
- 57 人の痛みがわかる人間になる。
- 58 いつまでも発展途上の人間だと思い向上心を忘れない。
- 59 努力しても報われないことがあることを知っておく。
- 60 足るを知り分相応の生活をする。高望みはしない。持っているもので満足する。

#### こう接してもらいたい

- 1 たとえ記憶障害があっても、人格のある1人の尊い存在だと思い接してもらいたい。
- 2 たとえ何ができなくても、見下すのではなく尊い存在だと思って接してもらいたい。
- 3 同じことを何度言っても、言ったことを忘れてるので、毎回初めて言う感じなので、うるさくならず親切に同じ回答で対応してもらいたい。
- 4 何が食べたいのですかと聞くのではなく、和食ですか洋食ですかと選択肢を示して、聞いてほしい。
- 5 一時しのぎのうそはつかないでないで欲しい。
- 6 そんなことは小学生でも知っているって言うように馬鹿にしないで欲しい。
- 7 できることまで支援しないで欲しい。たとえ時間がかかっても能力維持のために自分でさせて欲しい。できないことだけさりげなく手伝って欲しい。おお
- 8 言葉で説明してから介護してほしい。無言で介護しないで欲しい。
- 9 わからない事は、推測、思い込みではなく些細な事でも聞いてほしい。
- 10 本人の能力を信じて、介護してほしい。できないこともたくさんあるができることもたくさんある。
- 11 できないことを指摘するのではなく、能力を引き出して能力を発揮することができる助言が欲しい。
- 12 上から目線でしてあげるのではなく、平等の立場で「一緒にしましょう、一緒に楽しみましょう」いってほしい。
- 13 気候、気分により飲みたいものが異なることもあるので、毎回意向を聞いてほしい。
- 14 いちどできなくても、気分によってやりたくない時もあるので、できないと決めつけしないで欲しい。「次の時がんばりましょうね」と励ましの言葉が欲しい。
- 15 個性、好みを尊重してほしい。
- 16 目的地までは先に先導して、目的地についたらゆっくり見たいので、後からついてきて欲しい。
- 17 危険なことを除いて学習効果があるので何でも挑戦させて欲しい。
- 18 できる事は待つで自分でさせて欲しい。
- 19 私たちの能力を信じてほしい。私たちは何もできない人ではない。
- 20 この方法でできなくても別の方法があると柔軟な考えを持って欲しい。
- 21 できることとその人の人間の価値とは異なることを理解して欲しい。

- 22 認知症の人にも人格があり尊重してほしい。
- 23 認知症の人は何か問題のある人と見ないでほしい。
- 24 気力がない、虚しい、死にたいと言ったら、疲れている証拠なので、ひたすら寝ることを勧める。○○ですねと、共感する。
- 25 認知症の人を、何か劣っていると思わず、尊い存在だと思って接する。
- 26 人生が辛いと言ったら、人生は辛いものですねと共感して、辛いのが人生ですよと受け止めることを勧める。試練には必ず脱出の道があることをつげる。
- 27 つらいつらい、と言ったら、まず辛いことを共感して、楽しことを見つけましょうねと話題を変える。
- 28 趣味、嗜好を尊重してほしい。

### 老人ホームを選ぶ準備と時期

老人ホームでは、どんな生活したいかまとめておく、自分の生活スタイルに合った老人ホームを選ぶ。

介護付き老人ホームは、食事の準備、洗濯、部屋の掃除、買い物代行全てやってくれるので、自分の自由時間は増えるので、自由時間に何をするのかを考えておく必要がある。

2 老人ホームを選ぶのに当たってゆずれない点を書いておく

例えば、西向きや嫌だとか、食事はおいしいほうがいいのかゆずれない点を書いておく

3 入居したいと思っても、優良物件はすぐに入れないので、入れるまでに3年かかると見て早めに選んでおく。

4 資金計画は早めに立てておく。そして家を売却して、家賃を払ってその家の中住み続ける業者を探す。その間に入居物件を探すことを考えておく。

5 健康に不安を覚えたら、元気なうちに物件を探し始める

6 介護付き老人ホームの良い物件を探すには、気力と体力と判断力が必要なので、早めに取り組み決めていかないと良い物件は平均3年ぐらい待たないと入れないので注意してください。生活が立ち行かなくなってから介護つき老人ホームを探すのはもう遅い。介護が行き詰まってたら、物件探しも遅い余裕があるときに物件を探ることが大切である、。

### 介護付き有料老人ホームチェックリスト

体験入居して次の事項をチェックする。

- 1 食事は美味しいか。
- 2 利用者はイキイキしているか。
- 3 職員は、会った時明るく、挨拶をしてくれるか。
- 4 食事と時うるさい音楽を流していないか。
- 5 洗濯は丁寧な洗濯してくれるか。
- 6 入浴介助は適切か。声をかけてから、介助をしているか。
- 8 正面から、声をかけて、介護をしているか。声かけのタイミングは適切か。
- 8 部屋の掃除は丁寧にしてくれるか。職員は利用者の価値観、何を大切にしているか、関心があるか。利用者の立場で物事を考えらるるか。利用者の話を良く聞く姿勢はあるか。集められた情報より、自分で感じたことを、優先しているか。

- 9 重度の利用者の、食事介助は適切か。職員の指示は的確か、事務的か、心がこもっているか。  
利用者の言動に注意を払っているか。  
利用者の話を聞く姿勢があるか。
- 10 老人ホームの雰囲気、明るいか。職員は自分の価値観を押し付けてないか。  
職員は、問題が起こった時、利用者の話を聞くのに慣れているか。
- 11 夜中に騒ぐ人はいないか。隣の物音はうるさくないか。
- 12 職員の言葉遣いは適切か。職員の対応は適切か。待たせないか。
- 13 生活していて快適か。食堂に、キムチ、納豆などの食料品は持ち込めるか
- 14 介護職員の利用者に対して、親切か。テキパキして明るいか。
- 15 介護職員、看護職員は、利用者の目を見て話しているか。
- 16 職員の話し声の音量は適切か。老人ホームの雰囲気は明るいか。
- 17 職員は感じがいいか、よそよそしいか、親切か、事務的か。
- 18 老人ホームと私の相性はいいか。外出は自由にできるか。
- 19 時間がないからという理由で、できることまで、介助しているか。
- 20 職員の態度、人柄は、好感が持てるか。現金、通帳に、などの貴重金の管理は老人ホームの自室で管理できるか。現金、通帳のもちこめないところがある。

#### 私の介護付き老人ホームの選択準備

施設を選ぶ、判断力、気力があるうちに選ぶ。

自宅を売却して、家賃を払い、自宅に住み続ける。

2世帯住宅は、自宅を売却できないので老人ホームに入る資金が用意できないので問題である。

信頼できる相談相手を見つけておく。

不要なものは捨てておく。

元気なうちから ライフスタイルを書き出す(老人ホームでどんな生活をしたいのか書き出しておく)  
ライフスタイルに合わせた施設を選ぶ。

焦って、老人ホーム選びに失敗しないように、元気な時から、入居する施設の目星をつけておく  
ライフスタイルを書き出したら、元気な時から、老人ホームの情報を集めておく。

集めた資料を見て譲れない点、あったらいいなと思う点を、区別して書きだしておく。

昼間、外食をよくするのか。

夜、コンサート、と食事、演劇に行くか。

選択1 外出が多い時は、駅に近い施設を選ぶ。

選択2 散歩が好きな人は、駅から遠いとも自然環境がよいときろを選ぶ。

病院は近いから、公園は近くにあるか。近くにコンビニ、スーパーはあるか。

床屋、美容院は近くにあるか。郵便局は近くにあるか。現金をひきだす。

料金 入居金、月付きの支払い額は大丈夫か。

方角 西日が当たらないように、東向きか、南向きか

食事は美味しいか。自由に外出、外泊はできるか。生活ルールはゆったりしているか。

居住空間、部屋は狭くないか、きょうよう空間 施設はゆったりとしているか

立地条件 交通の便は良いか 騒音

自分の老人ホーム選択基準、が決まったら、ケアマネに相談して、老人ホーム紹介業者を紹介してもらう。

昼間、外食をよくするのか。

夜、コンサート、と食事、演劇に行くか。

選択1 外出が多い時は、駅に近い施設を選ぶ。

選択2 散歩が好きな人は、駅から遠いとも自然環境がよいときろを選ぶ。

病院は近いから、公園は近くにあるか。近くにコンビニ、スーパーはあるか。

床屋、美容院は近くにあるか。郵便局は近くにあるか。現金をひきだす。

料金 入居金、月付きの支払い額は大丈夫か。

方角 西日が当たらないように、東向きか、南向きか

食事は美味しいか。自由に外出、外泊はできるか。生活ルールはゆったりしているか。

居住空間 , 部屋は狭くないか、きょうよう空間 施設はゆったりとしているか

立地条件 交通の便は良いか 騒音

試食、体験入居は必ずする。天気の良い日、近所を歩いてみる。

施設は複数見学して決める。

譲れない点は、紙に書いておく。

介護が必要になった時、どこまで介護して暮れるのか、聞いておく。

見取りはしてくれるのか、聞いておく。

この施設の特徴、他の施設に比べて、優れている点は何かを聞く。

職員の平均在職年数を聞く。夜間の体勢を聞く。

入居者がイキイキしているかみる。職員の態度は明るい。

入居者同士談話スペースはあるか。私を訪ねてく人の談話スペースはあるか。

認知症の介護方針を聞いておく。

利用者の改善点を受け付けてくれるのか聞いておく。

郵便物、宅配便を職員が受け取り、部屋まで届けてくれるか尋ねる。

老人ホームを見学に行く時は、質問事項を用意する。

私の例

1 外出の自由はありますか。迷わなければ一人で散歩に出ることができますか。

2 外出した時、門限はありますか。外出の回数制限ありますか。外出の自由度はどのくらいありますか。届出の種類。外出届、外泊届。欠食届は、電子メールで受け付けてくれますか。

3 近くに郵便局はありますか。郵便局で現金を下ろしたいです。

金銭管理は今は一人でできるが、できなくなった時はどんなサポートを考えてくれますか。

4 外出する時、タクシーは施設で呼んでくれますか。

5 自分の部屋で酒は飲めますか。

6 郵便物の取り扱いはどうなりまか。個人別の郵便局ポストはありますか。

7 宅急便の取り扱いはどうなっていますか。宅配物は部屋まで届けてくれるのですか。事務所に取りに行くのですか。部屋に届けてくれるのを希望します。

8 洗濯物はどうなりますか、自分でできる人は自分でするのですか。無料有料で洗濯してもらえるのですか。

9 現在は一人で、インシュリン注射ができますが、認知症が進み、インシュリンの注射が一人でできなくなった時、注射の管理をして、インシュリンを打ってくれるますか。

10 自分の部屋わはからなくなったら、食事の時部屋まで迎えにきて帰りも案内くれるのですか。認知症が進んだ場合、どこまでケアしてくれるのですか。

11 部屋に私物でモデムを設置して、wi-fiを使うことができるか。wi-fi. 環境があるのかスマホから物販を買うのは自由ですか。

13 私は糖尿病で運動療法が必要だが、どんなサポートが受けられるか。暑い時廊下を歩く

- 14 健康管理はどのような事やってくれますか、例えば、定期的に血圧を測ってくれる。
  - 15 施設の運営管理でどのような、個人生活で制約を受けるのですか。
  - 16 本施設の特徴は何ですか、特に他の施設と比べて、優れているところは何ですか。
  - 17 深夜は何時まで、タクシーで帰宅で来るのですか、23時ですか、22時ですか。
  - 18 保証人はどんな義務を負いまあうか。保証人の条件を教えてください。
  - 19 どんな状態になったら、出ていかなければいけないのか。見取りはしてくれるのか。
  - 20 どんなサービスが無料で、どんなサービスが有料ですか。職員の平均在職年数
  - 21 スーパー及びコンビニありますか？道に迷わなければ、一人で買い物に行けますか。
  - 22 やってはいけないことを聞く。集団生活での禁止事項。
  - 23 骨を骨折した時、在宅医療でどこまでやってくれるますか。入院が必要ならいつまで在籍可能か、たとえば6ヶ月以上入院だと、無条件に出て行ってもらう。
  - 24 糖尿病で、血糖コントロール、血糖値の測定は、週何回やってきますか。
  - 25 認知症介護の取り組みはどう考えてるのか、パーソンセンタードケアは知っているのか  
認知症介護の姿勢(方針)は、認知症介護に積極的に取り組みたいと思っているか。スタッフは認知症のケア研修を受けたことがあるのか。私は、介護施設のスタッフに研修講師を勤めている
  - 26 入浴サービスは 一人で体が洗えない時どこまで入浴を手伝ってくれますか。
  - 27 利用者の声、改善して欲しい点をメールで受け付けてくれますか。
- 老人ホームを決めるのにあたっては、焦らず、複数の物件を見学して十分考えて決める。