

「認知症の私 残った機能に感謝」

佐藤 雅彦

10年前に、若年性アルツハイマー型認知症と診断されました。目の前が真っ暗になり、茫然自失となりました。勤めていた会社も辞めました。でも、今は気持ちを切り替えて、ほぼ自立した生活をしています。

「認知症になると何もできなくなる」と思われがちですが、決してそうではありません。私はサービス付き高齢者住宅で一人暮らしをしています。パソコンもタブレット端末も、携帯電話も使えます。3年前からフェイスブックも始めました。

方向感覚を失い、新しい場所に行くのは困難ですが、同伴者がいればコンサートも展覧会も楽しめます。最近も友人に誘われ、東京都内の明治神宮御苑にハナショウブを見に出かけました。「何もできなくなる」というのは偏見です。

確かにできないことが増えてきましたが、できることもまだまだたくさんあります。大切なのは「気力」です。新しいことを覚えるのに人の何倍も時間がかかるけれど、必ずできると信じればできるようになります。

適切な支援さえあれば、認知症になっても普通の生活が楽しめます。失った機能を嘆くのではなく、残された機能に感謝し、新しいことに挑戦し続けたいと思っています。



著書「認知症になった私が伝えたいこと」

大月書店、2014年11月刊行

Ref.1 佐藤雅彦さんが伝えたいこと

※日本語は佐藤さんが書かれたもの。英文は富士通内の有志が無償で翻訳したもの

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

Even though I have dementia, the many things I can no longer do are also accompanied by many things I can do.

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。

Having dementia has led to more inconveniences, but this does not necessarily mean I am unhappy.

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。

Even though I have dementia, I have introduced ways to be creative in my lifestyle without giving in to despair and continue living with hope.

認知症になっても、人生をあきらめない。

Even though I have dementia, I have not given up on living.

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。

Even people suffering from dementia may find themselves believing the distorted views of others about this illness, and end up robbed of their will to live. I want to find ways to eliminate these distortions.

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。

It is particularly when people develop dementia that they should do the things they like without giving any mind to others.

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。

I want people to overcome inconveniences and make adjustments to maintain zest in their own lifestyles and lead more complete lives.

私の生き方を参考にして、自分らしく生き方を模索して、残りの人生、悔いのないよう生きてほしい。

I want others to look at my way of living as a positive example, in their search to find their own way of living so that they live the rest of their lives without regrets.

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

What I want to convey to you is the fact that I have learned many new things ever since I developed dementia.

失った機能を数えたり、歎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。

You should neither count what you can no longer do nor lament their loss. Instead, I hope you would instead believe in what you are still capable of and live your lives to the fullest.

認知症になっても、認知症に負けない人生をおくってもらいたい。

Even if you have dementia, I hope you lead your live without giving in to it.

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。

When trying something new, don't think you cannot do it even before you start. First, give it a try without getting too stressed about it.

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。
It is not true that people with dementia can't think for themselves. I want you to know that people with dementia can lead spiritually fulfilling lives.

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
People with dementia are not simply people who need to be taken care of. We want others to identify as other members of society, too, as we all weave the fabric of society.

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

I hope you do not compare yourself with others but instead see your existence itself as precious and life as valuable, despite any inabilities you may have.

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
Although you may face terrible ordeals, I want you to live your lives believing you will find a way through them.

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
Don't let the challenges ahead rob you of your will. I hope you try to live with a positive attitude.

パソコン、携帯電話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
I want to present myself as an example of a good lifestyle led with a PC and mobile phone, which have helped me get past inconveniences in life.

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
I want people with dementia to use my way of living as an example to help them to go forward with hope in their own lives.

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。
Before my dementia progresses any further, I want to create many pleasant memories and enjoy life, such as by traveling, going to concerts, and watching plays.

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。
I hope to contribute to society by participating in volunteer activities. I want others to understand that people with dementia are not a burden on society.

毎日を生かされているのが、今日が生かされている最後日だとおもい感謝して、過ごすこと
The important thing is to live one's life with a sense of gratitude by considering each day a gift and imagining today will be the last day I am blessed with life.

私の困りごと

- ・住所と名前以外漢字で文字がかけない。
- ・漢字は書きうつせない。
- ・朝起きて、今日が何日でどんな予定があるかわからないので困る
- ・目ざましおかけないと、目がさめないで、食事の時間に遅れることもある。
- ・時間な感覚がないので、11時に診察予定のスケジュールなのに、9時に病院に行き長時間またされる。
- ・日中、散歩のほか、することがなく、時間をつぶすのにこまる。
- ・好きなテレビ番組があっても、曜日感覚がなく、みのがしてします。
- ・時刻が分からないので、インシュリンを打ち忘れる。
- ・インシュリンを打っても、5分も記憶できないので困る。
- ・食事したこと自体わすれることもある。
- ・食べた食事内容を記録しようとしても、食事の写真を撮るのを忘れて、困る。
- ・Ipadを食堂に持って聞くのをわすれて、食事の写真が撮れない。
- ・病院に行く日を間違えることもある。
- ・図書館が休みなのに、曜日が分からなくて、休みの日に図書館に行く（3回）。
- ・部屋の鍵が見つからないために、部屋の外に出れない。
- ・外出するとき、携帯電話、財布、インシュリン、障害者手帳をよく忘れる。
- ・講演会行くとき、ICレコーダー持っていきたいとおもいながらわすれる。
- ・外出時、写真をとりたいとおもうが、Ipadを持って出ることを忘れる。
- ・はやきをだすのをわすれる。
- ・はがきを出したことをわすれる。
- ・メールしても、メールしたころをわすれる。
- ・電話して相手が出ないとき、翌日に折り返し電話があっても、電話したことを覚えていない。
- ・ひらがなしかかけないので、文章がよみづらい。手紙がかけない
- ・歯科診察券をなくして、次の予約日がわからない。
- ・精神科の診察予約券をなくし、次の受診日がいつかわからない。
- ・診察券、財布、クレジットカード、銀行印、実印、通帳をよくなくす。
- ・部屋の鍵よくなくす。鍵が複数個あると区別できない。
- ・部屋の鍵で回す方向を間違えて、鍵が開かないことがある。
- ・入浴時、新しい下着を準備しても、浴室の持って行くのをわすれる。
- ・浴室に下着、石鹸、シャンプーを忘れることもある。
- ・入浴のためにお湯はりをするが、栓をするのをわすれたこともある。
- ・入浴する前に、事務所に入浴することを連絡するルールになっているが、連絡を入れることを忘れる。