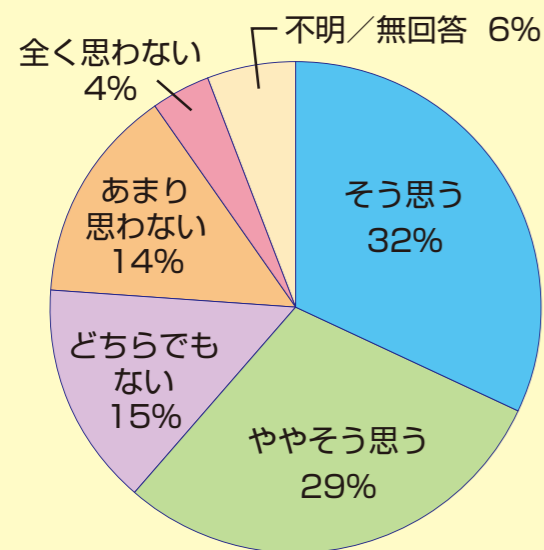




実は・・・
皆さんもこのように
思っています。

Q あなたは、家族が認知症になったら、協力を得るために、近所の人や知人など、知っておいてほしいと思いますか？



令和5年3月 大和郡山市 介護予防・日常生活圏域ニーズ調査より

編集後記

現在も料理や洗濯、買い物等身の回りのことは自分でこなし、お一人暮らしをされている櫻木さん。認知症を受け入れ、毎日明るく前向きに過ごされている櫻木さんにお話を聞かせていただきたいと思い、今回のインタビューを実施することになりました。

櫻木さんは地域との交流も活発で、自治会の集まりにも積極的に参加されているそうです。コミュニケーション力の高い櫻木さんとのインタビューは、女子会のような雰囲気です。1時間はあっという間に過ぎました。とても楽しいひとときでした。

認知症があっても尊厳と希望を失うことなく、家族や友人、ご近所の人とともに、地域で安心して暮らせる社会をつくっていききたいと思います。

(大和郡山市地域包括支援センター 藤原・西川)

特集

私らしく生きたい

～認知症になっても～

今や、高齢者の5人に1人が認知症になる可能性があると言われていています。決して他人ごとではありません。

今回は、認知症と診断されたご本人 櫻木幸子さん(仮名)と娘 みゆきさん(仮名)にインタビューをさせていただきました。



嬉しいことは嬉しいって覚えてるけどそれが何だったのか忘れてるんです。
「記憶と感情は別もの」
いつも明るく笑顔でお話好きの櫻木さん。

長い年月の出会いと別れ

昭和20年、北九州の小倉生まれ。父親は警察官で転勤も多かった。「小さい頃、父親が非番の時はよく抱っこしてくれました」とほほ笑んだ。小学生の頃に父親の実家に引っ越した。都会から田舎に引っ越ししてきたことでいじめに遭うが、先生にも母親にも言わなかったと言う。その後、短大を卒業し、幼稚園で働いた。

23歳の頃、お見合いでご主人と出会い結婚。お見合いをした頃は「もういいやこれで」って感じだったと明るく笑いながら冗談交じりに話す。ご主人は関西で就職をし、一緒に大阪へ移住。人柄をきくと、「やさしい」と。家の管理などすべてしてくれた。でも麻雀やお酒を飲むことが好きだったので、会社が終わっても朝帰り。それでも櫻木さんは「怒りはしませんでしたよ。その後役員になったし許してやろう」と笑って話す。

子どもは二人の娘を授かり、子育てをしな

がら保育園に勤め、60歳ぐらいまで働いた。「かわいい子どもたちと一緒に遊んだのが楽しかった」と話す。

ピアノは、最近あまり弾かないが、持っていたアップライトピアノを孫に譲ったので、今は近所の人から譲り受けた電子ピアノを大事に置いていると言う。「昔、音楽の時間に『まあなんて音痴なんでしょう』なんて言われたことがあってね」と面白おかしく話された。定年後は俳句、社交ダンス、スイミングスクール、習字、大正琴を習っていた。大正琴は先生として教えていたほどの腕前だったそう。

そして4年前にご主人が他界。「寂しかったです」でかけるときは仏壇に「行ってきます」帰ってきたら「お父さん、ただいま」時には「なんで死んだの」と声をかけていた。「娘が泊まりにきてくれたりお出かけの時に声をかけてくれたり。家族に支えられた」と話した。



大和郡山市 認知症事業紹介 (一部抜粋)

その他の取り組みや詳細については、ホームページをご覧ください。

- **認知症サポーター養成講座** 認知症について学ぶ約90分の講座です。
- **もの忘れ相談会** もの忘れ相談プログラムを使ってセルフチェックを行います。
- **認知症カフェ (市内14ヶ所)** 認知症の方やその家族と地域住民が気軽にお話できる居場所です。
- **認知症予防出前講座** 医療・介護の専門職が様々なテーマで認知症予防についてお話しします。



大和郡山市
認知症事業

認知症についての相談窓口

地域包括支援センター

(担当) 郡山北・郡山西・矢田地区

大和郡山市役所
1階⑥番(⑥)番窓口)
電話 0743-55-7733
Fax 0743-55-6831

◇相談時間: 月～金
8:30～17:15

第二地域 包括支援センター

(担当) 片桐・西田中・新町地区

片桐地区公民館内
小泉町 105-1
電話 0743-55-7011
Fax 0743-55-7012

◇相談時間: 月～金9:00～17:00
土9:00～12:00

第三地域 包括支援センター

(担当) 昭和・治道・筒井地区

あすなら苑敷地内
宮堂町 160-7
電話 0743-57-2233
Fax 0743-57-1153

◇相談時間: 月～日
9:00～18:00

第四地域 包括支援センター

(担当) 平和・郡山南地区

平和地区公民館内
若槻町 4-4
電話 0743-51-0700
Fax 0743-51-0710

◇相談時間: 月～土
9:00～17:00

一足先に認知症になった私からすべての人たちへ

始まり

9年前「自分の中で頭がもやあとなった感じがしました」そう話したのは櫻木さんだった。「頭痛なんていつもだったらどうこうないのですが、今回はおかしいな」と櫻木さんは続けた。娘のみゆきさんは、「最近同じことを何回も聞いてきてるな。あれ、これって…って思いました」と話す。その時はおそらく他人にはわからない程度で、かかりつけの病院では、大丈夫だと言われた。数年後、かかりつけ医も違和感を感じたのか、再受診時に専門機関の紹介を受け、受診。そこで今から約7年前に「認知症」と診断された。

櫻木さんは、当時の気持ちを「『認知症なんかになって…』と、あまりよくないイメージで、ショックでした。認知症って治らないしね。真っ先に『先生、徘徊するのでしょうか』と聞きました」と話す。家族は、「最初の違和感は他人には分からない程度のものだったと思う」「最初から専門的なところにかかっていれば」と振り返る。



認知症と分かった途端に変わる周りの目

病気というレッテルを貼られただけのもの。言ったその日から急に何かが変わるわけではない。

認知症に対する思いをふと口にされた。「認知症って病気なのでしょうか。『認知症だ』と伝えた途端に何かを感じるような目で見られるのです。それは、そのような目で見る『世間』が良くないなと思います」と認知症に対する世間の先入観について、櫻木さんは真剣な眼差しで語った。当時、大正琴の先生をしていた櫻木さんは、すぐに周囲にも認知症と診断されたことを明かした。変わらず慕ってくれる生徒がいた一方、中には陰で「あの人头おかしいからやめとき」と周囲に言いふらす人もいたと、みゆきさんは言う。「病気だから、いい悪いじゃない。でも先入観をもつ人はいる」そう語った櫻木さんは、「これから何かあればそういう（先入観のない）時代になってほしいですね」と未来への希望を語った。



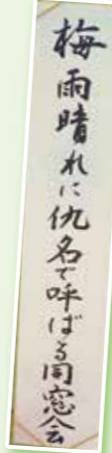
気持ちは忘れない

みゆきさんに、今のお母さんへのイメージを聞くことができた。お父さんが亡くなられた頃、「寂しい…泣いてるの」と話すお母さんを見ていたそう。それでもデイサービスに行くようになり、外へ出歩き景色をみたり、「お月さまきれいよ」とお母さんが話していたのだという。そんな櫻木さんのそばで、「母の目が外に向いているのはいい事だと思う」と優しく語る。一方で、時々口にする言

葉があるそうだ。「情けないね、忘れてるね」「何も覚えてないのが残念」「出かけて楽しかったけどどこに行ってきたんやろう」「楽しかったのに残念。情けないね」と帰りの車の中で嘆くお母さんを見て、楽しかったり嬉しかったりした時の気持ちは忘れないんだ、と実感したのだそう。

「連れていってもらってから安心して嬉しいけど、忘れるんでしょうね。でも、忘れたことを聞くことは恥じゃないし、自分では平気」と冗談交わりで話すお母さんを見ながら、みゆきさんも隣で笑った。

「表向きでは明るくしていても、自分はいつか忘れてしまうんだ…って。気にしていないようで気にしていると思う。でも気にしているからこそ明るいのだと思います」とお母さんの持ち前の明るさと前向きさについて語った。



ありのままのあなたと、自然なお付き合い

周囲の人に伝えたいことはありますかと尋ねると、「とくにはありません。今のところ変な目で見られることもないので、このまま自然にお付き合いしていただければありがたいです」と話す。続けて「もうこの歳ですから、良くも悪くも、くよくよしたってしょうがないと思っています。ご近所の奥さんがお散歩と一緒に連れてくれたり、誘ってくれたり。その時は分かっているけど後から振り返ると、どなたかはちょっと分かりませんが、そんな風に親切にしてもらっています」と近所の方への感謝の気持ちも語った。

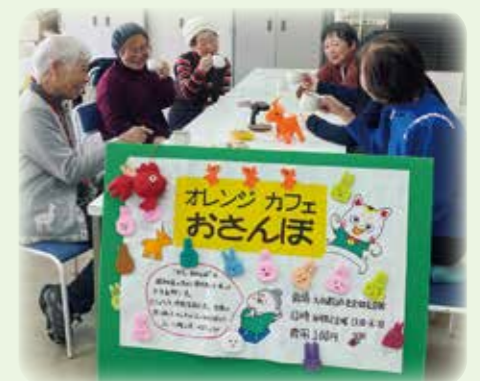
みゆきさんも共感するように、「正しい知識を持って、偏見じゃなく自然な母として接

してほしい。先入観でできないと決めないでほしい。やはりオープンにすればその分周りの方々も解って接してくれる。もちろんそうじゃない方もいるが、母は皆さんに温かくしていただいていると思う」と語った。

記憶と感情は別もの

医療介護に携わる専門分野の人でも、偏見の目で接しているように感じることもあると言う。「やっぱり人間ですので、面倒くさく感じる部分があっても仕方がない。それでも、専門の人たちはそれを出さないようにしてほしい」と語った。

『記憶と感情は別もの』っていうのをすごく感じるんですね」そう続けて語った。「楽しい気持ちはあるし嫌な気持ちもある。でも、それが何だったのかを忘れてしまうのが認知症という病気。嬉しいことは嬉しいって覚えてるし、喋っている時の声も変わる」今もそう感じているかのように二人は笑顔で話した。「どうせ忘れるからと、蔑ろに接すると嫌な気持ちは残る。そういうところも理解が浸透したらいいなあと感じます」



月一回認知症カフェに参加し、ボランティアと楽しく談話されている櫻木さん。毎月楽しみに、自ら足を運ばれています。

