

一足先に認知症になった私たちから すべての人たちへ
認知症とともに生きる希望宣言

- 1 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。
- 2 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。
- 3 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。
- 4 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。
- 5 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを一緒につくっていきます。

【出典】一般社団法人日本認知症ワーキンググループ ホームページ
 ＊詳細はホームページをご覧ください。



一足先に認知症になった 私からあなたへ

～共に認め合って楽しく生きる～



三浦 繁雄 さん（勝間田区）

平成27年にMCI（軽度認知障害）と診断。現在は吉田町の精米店で働きながら治療を続け、県内外の認知症本人と積極的に交流している。また、県のピアサポーターとして、本人ミーティングでの相談支援などにも携わる。昨年9月30日に、全国初の地域版希望大使である「静岡県希望大使」に委嘱された。

令和元年6月に策定された国の『認知症施策推進大綱』では、「認知症は誰もがなりうるものであり、本人からの発信の機会を増やすことで認知症に関する普及啓発に取り組むこと」としています。

県では、認知症への関心と理解を深めるため、普及・啓発を行う「希望大使」の地域版である「静岡県希望大使」に、市内在住の三浦繁雄さんを任命しました。

「認知症になっても希望を持って前を向いて暮らす」ことについて、三浦さんにお話を聞きました。

問い合わせ 長寿介護課 加藤明香 ☎（23）0076

— どのようなきっかけで受診したのですか？ —

集中力を欠いたり、注意散漫になったりすることが増え、「おかしいな」と思い、近隣の病院を受診しました。

— 「軽度認知障害」と診断された直後の思いは？ —

処方された薬の種類から、中等症だとわかり「そんなにひどいのか」と落ち込みました。当時の自分の認知症のイメージは「進行が早く、すぐに寝たきりになってしまう」だったのだ。

— 日頃の工夫や配慮などがありますか？ —

日常的にスマートフォンを

活用しています。

▼今日の予定をアラームで知らせてくれるアプリでスケジュール管理している。予定の入力がない時にもアラームで知らせてくれる。

▼もらった名刺を写真に撮ってアプリで管理し、すぐに探せるようにしている。

▼現在2つの薬を服薬しており、お薬手帳アプリで飲み忘れを防いでいる。チェックを入力するまで、画面に通知し続けてくれる。

▼鍵にGPS付きキーホルダーを付けている。スマホと鍵のどちらかが見つからなくても、お互いから検知できる。

▼仕事中は、腕に巻き付けられることができるメモ帳を使い、仕事の指示をすぐに確認できるようにしている。

▼公共交通機関を使う時に

— 市民の皆さんへのメッセージをお願いします。 —

認知症のイメージがとても悪いので、偏見をなくしたいです。認知症になってから、社会生活が広がった人もいます。認知症と診断されたら可能性がなくなるのではなく、そこから始まるのです。

認知症の一番の要因である「加齢」は誰も避けることができません。気をつけたり、工夫をしたり、家族が守りすぎないことも必要なのではないでしょうか。

また、違和感を感じたら、どこかに、誰かに相談してもらいたい。日頃から人とうつながりを持ってもらいたいのです。そして、認知症と診断された人が身近にいたら「どんなことができないか。どんなことを手伝ってもらいたいか」を聞いてほしいです。

私は診断後、町内の人に話しました。すると「そんな風に見えないね」「へえ」という反応で、その後も普段と変わらず接してくれて、困ったらず助けてくれました。また、町内の旅行に参加しようかと迷っていたら「一緒に行こう」と誘ってくれたこともありました。そんな関係が作れる地域だったら、認知症であるこ

「希望大使」とは

それぞれの地域で暮らす認知症の人と共に普及啓発を進める体制の整備、発信の機会の拡大を目的として設置。イベントや講座などで自らの体験や希望、必要としていることなどを発信したり、広報誌などへの寄稿、ピアサポート活動（*）などを行っている。

*当事者同士で支え合う活動

— 最大の理解者は？ —

国の希望大使でもある丹野智文さん（39歳の時にアルツハイマー型認知症と診断）は、いつも私に刺激をくれます。

丹野さんと話をしていると、過去の失敗は話題にせず、「明日何食べたい？」とか「これから何を話しましょう」と言ってもらえます。「前を向いていけるんだ」と思われます。

また、仲間同士で話をするとう安心する部分はあるので、全国にいるさまざまな当事者たちとつながって、連絡を取り合っています。



とを、気兼ねなく打ち明けることができると思います。

今後は、認知症の本人同士が安心して語り合える場をつくるなど、人とうながれるような取り組みを地元でやりたいなと思っています。

最後に、認知症といわれた人、心配な人など、私三浦とお話してみませんか。ご希望の人は、長寿介護課にご連絡ください。

▼問い合わせ 長寿介護課 加藤 ☎（23）0076

*

市では今後、認知症の本人からの発信の機会が増えるよう、地域で暮らす本人と共に普及啓発に取り組んでいきます。また、本人の視点を認知症施策の企画立案に反映するよう努めていきます。