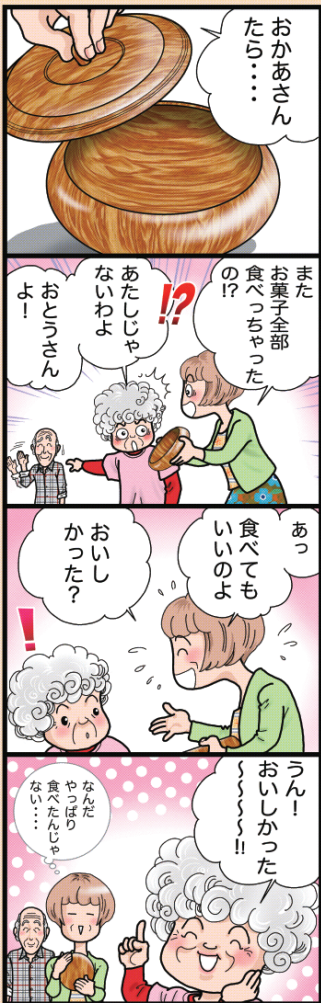


たる♡はな物語

私じゃないわよ!!

絵:くさか 里樹



解説 シナリオ・監修・永島 徹

「お菓子、食べてもいいけれど、だからといって全部食べてしまうなんて。たべすぎでしょ!!」と毎日の生活の中で気になることがあると思います。「また、全部お菓子食べたの?」と事実を確かめたいのは、お菓子を食べたという行動の記憶が抜け落ちてしまっているお菓子屋さんにとっては、食べないという事は本当のこと(真実)なのです。事実の白黒をはっきりさせようとしても、お互い気持ちよくすっきりする結果にはならないでしょう。ここで大切なのは、感情に働きかけてみるということです。「おいしいね」と満面の笑みで答えてくれたお菓子屋さん、美味しいというポジティブな感情が加わった行動の記憶は残りやすかったのかもしれない。

9月21日は
世界
アルツハイマーデー
です。



Vol.09 認知症当事者の、イマ、思うこと

新型コロナウイルス感染症の警戒レベル再引き上げを受けて、各地の認知症カフェ(認知症)での活動も停滞。イベントの中止が相次ぎ、集まることも困難な状況です。そんな中、動き出したのは約2年前に認知症と診断された聡さん。宇都宮市の「オレンジサロン石蔵カフェ」を訪ね、感染拡大防止対策を徹底した中で同じ病を持つ2人の仲間と語り合いました。

企画制作/下野新聞社 営業局

下野新聞 認知症カフェ プロジェクト2021



認知症カフェ探訪「聡さんが行く!」 人との出会いが、希望の光

若年性認知症と診断されている、聡さん、充子さん、緑さんたちは、これまでも数回お茶を飲みながら、お互いの思いを語り、自分だけではなく同じような思いを経験してきた仲間がいることに励まされてきました。そして、認知症になつたからではなく、認知症になつても変わらない「自分らしさ」を保ち、毎日をいきいきと生活しています。

3人はお互いの経験やその思いを語り合うことで再認識しました。認知症になつても、住み慣れた地域で「自分らしく」安心して暮らしていくためには、理解しあえる仲間がいて、諦めず、今できることをできるだけ続けていくことが必要であること。未来に向けて前向きに歩むためには、認知症を正しく理解している多くの人たちとのつながりが大切な支えとなることを、この3人は示してくれています。

コロナ禍、刺激のない日常

聡さん 妻の後押しもあり、県南の認知症カフェが主催するさまざまなイベントに参加。今年選考を乗り越え、症状の進行を不安視しながらも、前向きに生きるエネルギーは増すばかり。

充子さん 子育ては一段落、仕事も人生もバリバリ、絶好調の60代で認知症を発症。娘と一緒に参加した認知症の人と家族の会栃木県支部のセミナーをきっかけに、地元の認知症カフェの仲間となった。

緑さん 地元の認知症カフェで、同い年の充子さんと意気投合。認知症カフェへは優しい夫が車で送迎してくる。現在は、認知症カフェスタッフとして充子さんと一緒に接客や配膳、食器洗いなどを担当。

聡さん 自分でも強いの? 認知症の症状改善にもいいんじゃないかと思つてね。若い頃にバンドやっていたし、ただ、車の運転ができないうえ、行動範囲は狭くなつてきた。充子さん 私も免許証返納しちゃった。車が好きな、ドライブ乗ってたのに、車を手放したときは辛

かったよ。自転車に乗れるけど、不便を感じることもあるね。 聡さん 私ね、認知症で診断される前に、通つたことがない道に出て、右に曲がって、また右、右つて4回曲がれば元の場所に戻るんじゃないかなってやつてみて、結局どつて夫が分かんなくなつて夫に携帯で連絡したことがあつて、その後、夫が「車は廃車にしよう」って。どうして? と思つたけど、仕方ないかな。 聡さん オレも、認知症になつてすぐに運転は止められた。「病院に行くときに、通り過ぎたら赤信号だつたんだよね」ってやつたら、妻の顔が青くなつてね。

充子さん 車は運転できなくなつただけで、もうすべてが終わつたように感じた。 聡さん できることは、やらせてほしい。 緑さん この病気になるまで、今まで当たり前でできたことができなくなつたのが嫌なんだよね。やることはやらせてほしい。毎日風呂に入るとか食事をするとか、そういう当たり前のこともボツラボツ頭から抜けちゃうことがあつて。妻に「お風呂入つた?」って聞かれても「お風呂が何なのか」一瞬分からなくなる。で、ふと我が家に戻ると、何でこんなことが分かんないのかって情けなくなるんだよね。

聡さん 忘れたいけど、家族は「あんたにはできない」って言う。ふざけるなと思うよ。 緑さん 家族だから難しいんだよ。 聡さん 家族は分かんない。最後までは面倒みてくれるとは思って、家族だから逆に言えないこともある。迷惑かけちゃうからね。 緑さん 話を聞いてくれるだけでいいから、家族以外で理解してくれる人がいてほしいよね。

不安と感謝、揺れる気持ち 聡さん オレは仕事一筋で30年勤め上げて、あと2年で定年。ところが認知症になつた。この先どうなるのかなんてすぐ不安だつたんだよね。まだ寿命は20年、30年あるのに、何かやれないかな。 緑さん やること、ないんだよね。 聡さん 不安はあるよね。長生きしたくないなと思つても、家族に悪影響を及ぼすかもしれない。半分は感謝する気持ち。女房や家族、認知症カフェの仲間たちが光なんだよね。あきらめの中で、光になつてくれる人たちがほしいんだ。

聡さん ホント、今日はみんなに会えてすごく楽しかった。コロナが落ち着いたら、また会おうね。 緑さん 今度、県南の認知症カフェに行つて、おいしいものを食べたいな。 聡さん オレ、案内するよ。また会おうね。



下野新聞
認知症カフェプロジェクト
過去の特集はこちら!

私たちは「下野新聞認知症カフェプロジェクト」を応援しています。

明治安田生命
宇都宮支社

JA全農とちぎ

NTT東日本

welcia
ウエルシア薬局株式会社

人も地球も健康に
Yakult
宇都宮ヤクルト販売株式会社

SOMPOひまわり生命
あなたが健康だと、だれかがうれしい。

企画協力
栃木県
一般社団法人
栃木県医師会

公益社団法人
認知症の人と家族の会

栃木県歯科医師会
Tochigiken-Dental Association

一般社団法人
栃木県薬剤師会

公益社団法人
栃木県看護協会

応援医療機関
宇都宮駅前比企クリニック 宇都宮第一病院 宇都宮リハビリテーション病院 皆藤病院 見龍堂医療福祉総合クリニック 見龍堂クリニックかわせみ 済生会宇都宮病院 長島医院 那須赤十字病院 那須南病院 沼尾病院 根本医院 橋本腎内科クリニック 村井クリニック 柳田医院 吉沢眼科医院 両毛病院 デイホーム風のさんぽ道 グループホームかわせみ ※五十音順(医療機関、介護老人福祉施設の順)

毎日のバランスの良い食事が認知症予防の第一歩

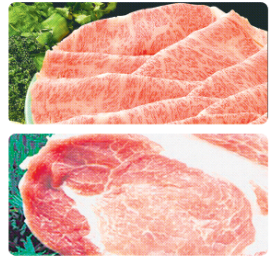
JA全農とちぎは栃木の食で「認知症カフェプロジェクト」を応援しています ~おいしい食事で笑顔あふれる食卓を~

自分で
料理をして楽しむ

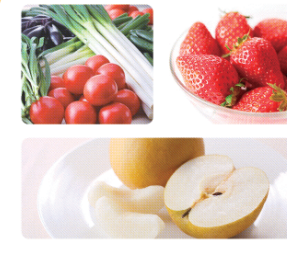
よく噛んで
食べる



栃木のお米



栃木のお肉



栃木の野菜・果物

米にちなんで...

88名様に
新米「とちぎの星」(5kg)を
プレゼントいたします!

「とちぎの星」は、平成26年産に登場した栃木県オリジナル品種。大粒で、炊飯後も粒がしっかりしているのが特長で、冷めても美味しく、丼物やカレーなどにもぴったりのお米です。令和元年の天皇の皇位継承に伴う重要祭祀「大嘗祭」で供納されたこともあり、注目を集めているブランド米です。

▼応募方法 はがきに郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、紙面の感想などを添えて320-8686下野新聞社営業局「とちぎの星プレゼント」係まで応募してください。9月30日消印まで有効。商品の発送をもって発表とします。応募いただきました個人情報、商品発送・意見分析・下野新聞社主催および後援事業のご案内に使用させていただきます。[下野新聞社営業局]

とちぎの
新米祭り
キャンペーン

応募締切:1月5日(水)まで

栃木のお米を買って豪華賞品が
合計360名様に当たる!

S賞
電気圧力鍋
(クックフォーミー 3L) 10名

A賞
とちぎ和牛
(すき焼き用) 50名

B賞
栃木県産
いちご(4パック) 100名

C賞
クオカード
3,000円分 200名