コラム「認知症を考える」

認知症がある人も地域で活躍できる、支えあえる

認知症がある人」は、「一人では何もできない人」「何も分からなくなっている人」といまだに思ってないでしょうか。ここでは「認知症がある人」の活動について紹介したいと思います。

「認知症がある人」で構成された一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループ（JDWG）ではさまざまなメッセージ発信や認知症についての啓発活動を行っています。そのうちのひとつとして、2018年11月1日、厚生労働省内での記者会見を行い「認知症とともに生きる希望宣言」を出しました。（記者会見の模様はYouTube-JDWGチャンネルからも見ることができます）

宣言の内容としては以下のとおりです。

「認知症とともに生きる希望宣言」

～　一足先に認知症になった私たちからすべての人たちへ　～

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つづけ、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、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。

たいへん前向きで、力強い、いきいきとしたメッセージであるといえるでしょう。

みなさん、認知症があることに絶望せずに、同じ悩みをもつ人同士でつながり、そしてそれぞれの地域で理解者をみつけて、互いに支えあるような地域づくりをやっていこうというものです。

ただ「困っているから助けてください」というのではなく、自立して周囲の人たちを共に歩みたいとする考え方を示した内容で、これこそ私たち地域包括支援センターが地域のみなさまとともに目指す、「地域共生社会」です。「認知症がある人」の存在はそうした地域社会づくりにとって大きな力となるともいえるのではないでしょうか。

大田区でも「認知症サポーター養成講座」や「サポーター・ステップアップ講座」を今後も開催予定です。ひとりでも多くの人に認知症についての正しい知識と、そして「新しい認知症観」をもって、それぞれの地域で認知症がある人を排除せず、ともに支えあいながら暮らしていけるよう、啓発活動を継続しておりますので、認知症がある人とどう接したらよいか分からない、自信がない、という方は奮ってご参加ください。ひとりでも多くの人たちに、認知症を正しく理解し、偏見をもたずに、共に同じ地域で暮らしていけるよう、私たち地域包括支援センターも地域の皆さんと努力していく考えです。

※「共生社会」のイメージ

オススメ！認知症を学べる本（第1弾）

地域包括支援センター西蒲田の社会福祉士、笹生（さそう）がおすすめする「認知症」をテーマにした本を紹介したいと思います。どれも認知症を学びたい人たちに是非とも読んでほしいと思います。

---

① 「大田区認知症サポートガイド」

（荏原病院　認知症疾患医療センター長　野原千洋子監修）

大田区が発行する、いわゆる認知症ケアパスです。認知症についての基本的情報から、認知症のある人を支えるための社会制度や、普段からできる予防法などが紹介されています。

地域包括支援センターなどで無料でお配りしています。

認知症サポーター養成講座でも受講者のみなさまにお配りしています。

---

② 「認知症フレンドリー社会」（岩波新書　徳田悠人著）

認知症がある人を特別扱いするのではなく、社会全体が認知症に対応できるように、アップデートする、という考え方を「認知症フレンドリー社会」としています。

「認知症フレンドリー社会」が実現すれば、認知症がある人たちの尊厳を守るだけでなく、社会全体の利便性を向上させることが期待できます。ここでいうフレンドリーとは、「やさしさ」や、「親しみ」だけでなく「使いやすさ」や「参加しやすい」といった意味合いを含んでいます。

「認知症がある人」を支援するみなさまには必読の書といえるでしょう。

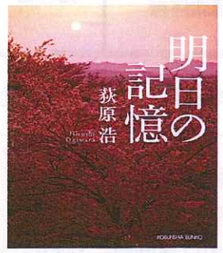
---

③ 「認知症の私から見える社会」（講談社+α新書　丹野智文著）

著者は39歳で若年性アルツハイマー病と診断されていますが、そのときの体験などを赤裸々に語られています。「認知症がある人」がどのような心情でいるのかがたいへんわかりやすく書かれています。著者は現在でも仕事をつづける傍らで、地元仙台市で「おれんじドア」という認知症についての啓発活動や当事者支援を継続されています。認知症がある人が、社会で活躍されている例としても若年性認知症ならではの悩みや苦しみなどがよく分かり、認知症に対する見方が大きく変わる、そんな一冊といえるでしょう。

---

④ 「明日の記憶」（光文社　荻原浩）



最後に紹介するのは小説、「明日の記憶」です。小説なのでフィクションではありますが、これを読んだときに「この作者は、実は認知症になったことがあるのではないだろうか？」と思うほどに、認知症の始まりと、そこから諸症状が進行していく様子が、実にリアルに描写されています。

主人公は若年性アルツハイマー病と診断され、薄れゆく自身の記憶に不安を抱えます。そのとき家族は、周りの人たちは・・・・・・・・・・・・・・

（これ以上書くと“ネタばれ”になりますので、この先は皆さんで読んでください。

本作は渡辺謙さん主演で2006年に映画化されています。

（…笹生は映画は観ておりません…）