

ホッとだより

令和元年度
第3号
【9月発行】

いつか「認知症」になる心構え

『超高齢社会』においては、
どれほど健康に留意していても、
誰もが認知症になる可能性
があります。それを自然な事と
して受け入れ、事前準備を怠ら
なかったある男性が「その日」
を迎えた時、息子夫婦や孫達は
穏やかに男性の認知症を受け
とめることが出来たというニ
ュースが流れていました。

人は如何にして「若い」を受
け止め、準備すべきか。先延ば
しせず、今日から考えるきつか
けになればと、そのニュースの
概要をお知らせします。

90歳男性が20年前から 始めていた「若い支度」

70歳 正常な判断ができる

75歳 自らGPS付きキッズ
携帯を契約する

80歳 持ち物や衣類すべてに
名前を書き始める

82歳 満を持してボケる

これは、先日、ネットで大き
な話題を呼んだ男性のお孫さ
んのツイートです。男性が少し
でも世間様に迷惑を掛けない
ように、と認知症を発症する10
年以上も前から準備していた
事を紹介したものです。この男
性は82歳で認知症を発症しま
したが、10年以上に及ぶ入念な
事前準備が功を奏したよう
です。お孫さん曰く「多少は大変
だけど、おじいちゃん自分で対
策してたから・・・同世代のよそ
の家庭よりかなりラクだと思
う」

2015年に国内で520万人
だった認知症の高齢者は、超高
齢化社会が進むとともに増え
続け、2025年には700万人を
超えると推測されています。

こうした中、「認知症になら
ないための準備」をする人は大
勢いると思いますが、「認知症
になるための準備」をする人は
殆ど居ないのではないでしょ
うか。多くの人は、「私はまだ元
気よ」と認知症を話題にするこ
とすら嫌がりません。前述の男性
ほど入念に準備した人の話は

聞いたことがありませんでし
たが、今の時代に見習うべき点
が多いと感じました。

人生100年時代、自分は認知症
にならないという考え方は大
きな間違いです。認知症になら
ない努力ももちろん大事です
が、長く生きれば必ず認知症に
なると想定した方が良いでしょう
し、その時、いかに自分らしく
生きるかということをお心掛け、
前もって準備しておくことが
大切です。

では、一体どんな準備をすれ
ば良いのでしょうか。絶対に先
送りするべきではない3つの
ポイントを紹介しましょう。

①運転免許



免許の返納は認知症が疑わ
れてからでは遅いです。仮に返
納していても認知症になれば
返納したこと自体を忘れ、運転
してしまうこともあります。認
知症になる前に、車を運転しな
い習慣を身につける必要があ
ります。箸の持ち方を忘れない
ように、認知症になっても習慣
になっている記憶は残るもの
です。運転する人が運転できな
いことが習慣づけられるまで
には最低でも1年はかかる
と考えた方が良いでしょう。

②終活



認知症になる前に将来につ
いて家族と話し合っておくこ
とも大切です。必ず話し合っ
ておくべきことは、お金のこと
です。特に財産や借金については
相続の際に必要なのできちん
と把握しておくことです。エン
ディングノート等を活用し、家
族と共有しておきましょう。

③家族のコミュニケーション

認知症の事前準備で最も大
切なことは、家族間のコミュニ
ケーションだと思います。信頼
関係があれば親が反発するこ
ともなく、認知症に向けた様々
な事前準備がスムーズにでき
ます。また、食べ物の好みや気
分の落ち着く場所など、認知症
になった後に本人が気持ちよ
く生きていけるための情報を
聞き出しておくことも大切だ
と思います。

まずは認知症を知ることが肝要



子供が認知症を知ろうとし
ないままでは、親が認知症にな
ってもなかなか受け入れられ
ません。すると発症前と比べて
しまい、「どうして今は出来な

いの！」と憤り、本人にとつて
も家族にとつても不幸しかあ
りません。近所に認知症の方が
いればお手伝いする等、認知症
になっても住みやすい環境づ
くりに参加できれば、地域に認
知症を受け入れられる環境が次第
に整い、家族や自分が認知症に
なった時に安心できます。

冒頭で紹介した男性が認知
症を発症した時、家族が馴染み
のお店や友人の家を訪ね、「祖
父が来て話がループしても気
にしないで欲しい。余程おかし
かったら、うちに電話を」とお
願ひして回ったそうです。その
おかげで、家族で3日連続で同
じ映画を見た後、同じメニュー
を頼み、同じ話をしていても、
喫茶店のマスターは「今日はお
孫さんも一緒なんだね。羨まし
いな」と、ごく普通の態度で接
客してくれたそうです。

認知症の方の生活を制限す
るような取り組みではなく、自
分や身近な人が認知症になる
かもしれない事実を許容して
いくことが、これからの時代に
は欠かせないことです。

「満を持してボケる」ために、
今日から出来ること、先延ばし
せずに考えてみては如何でし
ょうか。

(N)