

## 認知症に正しい理解を

### 「フレディの遺言」

『もし私が、痴呆老人になったら、その時、私を介護してくれるあなたに、次のようなことをお願いしておきたいと思っています。これらのお願いは、決してむずかしいことでもなければ、あなたを精神的にあるいは金銭的に苦しめる物でもありません。ほんのささやかなお願いですので、ぜひ聞き届けてください。どうぞよろしくおねがいいたします。』

私が医者であったことをまず忘れてください。知識は遠いかなたへ消え去り、今では人の助けなしには一日も暮らせない別の人間になってしまっているのです。そんな私にあなたは静かに話しかけてください。決して大きな声で私に話さないでください。

あなたが大きな声で話すと、たとえあなたが怒っていないくても、私はあなたになんだかとても強く叱られたように感じて怖くなってしまう。本来、やさしいと思っています。あなたに、「えっ、なに！おじいちゃん」な

にやってるのよー」などといわれるたびに、私は恐怖におののくのです。あなたが何か、わたしにさせたいのであれば、静かにゆっくりと話してください。』

これは、フレディ松川著「フレディの遺言」という本の一部を抜粋したものです。何千人もの認知症患者を看続けた老人病院の院長が「もし私がボケたらこうしてほしい」と語る言葉。それは、介護の心構えとして私たちの心に届くとともに、胸を熱くさせます。

### 認知症は身近な病気

尊厳を持って、最後まで自分らしくありたい。これは誰もが望むことですが、この願いをばみ、深刻な問題となっているのが認知症です。この病気は、高齢者にとつて最大の不安であるばかりでなく、本人や家族だけで解決できる問題でもありません。超高齢化社会の最重要課題の一つに挙げられています。

認知症は、誰にでも起こりうる脳の病気です。85歳以上では、

4人に1人がその症状を訴えると言われており、今後はさらに増加すると予想されています。認知症の症状に最初に気づくのは本人です。物忘れによる失敗、今まで苦もなくやっていた家事や仕事がうまくいかなくなるなどが徐々に多くなり、何となくおかしいと感じ始めます。症状が進むと、つい先ほど食べた食事を忘れてしまったり、認知症を心配して抑うつ的ななったりします。自分は認知症ではないと思うあまり「自分が忘れていたのではなく、周囲の人が自分を陥れようとしているのだ」と妄想してしまう人もいます。

自分が認知症になったのではないかという不安は、健康な人には想像もつきません。認知症の人は何も分からなくなるのではなく、誰よりも苦しみ、悲しみ、心配するのです。

自分が認知症になる可能性も考え、認知症という病気を理解し、自分だったらどうするかということを考えなければ、認知症患者を支援することは難しいものです。

### 普段どおりの付き合いを

もし、友だちが認知症になったら、友人としてすべきことは、認知症の障害を補いながら、今までどおり友人として付き合いを続けることです。

記憶力や判断能力の衰えから、反社会行為などのトラブルを起こしてしまった場合には、家族と連絡をとり、本人の尊厳を守りながら、事情を把握して冷静に対応することが必要です。そのほか、認知症の人も一般の人との付き合いも基本的には変わりません。偏見を持たず、自然に接することで認知症の人やその家族が安心して生活できるようにになります。

認知症の相談は、町役場保健福祉課または猪苗代町地域包括支援センターまで、お気軽にお寄せください。

### ▼問い合わせ先

保健福祉課 健康づくり業務  
☎(62) 2115  
地域包括支援センター  
☎(72) 1530



中央左が杏音ちゃん。右は兄の大護くん

「二人とも明るく元気で常識のある子に育ってほしい」とパパとママは話しています。

## 佐藤 杏音 ちゃん

平成 22 年 3 月生まれ  
～中の沢  
剛太郎さん・千秋さん夫婦の長女

1歳を迎える前に歩き始めたという杏音ちゃん。1人で階段を上ったり、玄関から出ようとしたりと目が離せません。大好きなお兄ちゃんの大護ちゃんと遊ぼうと、一生懸命に後を追いかけています。最近のお気に入りには、おもちゃの車に乗ってドライブをすること。「一回乗るとなかなか降りてくれないんです」とパパの剛太郎さんは笑う。「好奇心が旺盛すぎて、全然じっとしていません」と笑いながら、杏音ちゃんをやさしく見つめるのはママの千秋さん。春から保育所に通い始めた杏音ちゃんは、友だちと遊ぶなどいろいろな経験をしている真つ最中。パパとママは、毎日のように成長を感じていると笑顔で話しました。

※「笑顔でこんにちは」に掲載希望の人は広報担当まで申し出てください。  
☎(62) 2111

## サークル紹介

### Circle introduction

「フラを通じてハワイの文化を理解し、楽しみながらフラを習得する」を目標に、12人で活動しているえみフラスクール猪苗代教室の皆さん。発表会のほかにも、いなるわしるホームなどの慰問活動など、多方面で活躍しています。

講師は、郡山市のえみフラスクール代表の阿部えみ先生。国内の大会で優勝した経験を持つ本格派の先生です。

「フラを踊るのは本当に楽しい。みんな教室を

※このコーナーでは、活動をPRしたい団体を募集します。毎月一団体ずつ紹介していきますので、希望する団体は総務課秘書広報業務まで問い合わせください。  
☎(62) 2111

## えみフラスクール猪苗代教室

(筒井美知子代表)



(写真左)「会員も募集しています」と話す筒井代表  
(写真右) ジーンズ姿で足の細やかな動きまで指導するえみ先生と練習中の皆さん



毎回教室に来て踊るのが楽しいと話すメンバーの皆さん

