

「先の自分に、不安をもたない」

伊藤 俊彦

私は、アルツハイマー型認知症と診断されてから十年が経過しましたが、今もそれ程の不自由を感じることはなく、穏やかな日常生活を送ることができています。

それは、この病気と上手く付き合うために、先の自分に不安をもたないことが、この病気の進行抑制につながるのではないかと考えているからです。そして、私がこの思いに辿り着いたのは、認知症の診断を受けた病院の「テニス教室」で出会うことができた、同じ病気を持つ「仲間」(先人たち)が教えてくれたからです。前を歩む彼らは、私に様々な姿で、多くのことを遺してくれました。

それと、妻には自分が思う事や、感じていることなどを、その都度、話をして来ています。その理由は、この病の進行状態に変化が生じた時に、妻には早期に気づいて貰えるのではとの思いもあってのことです。

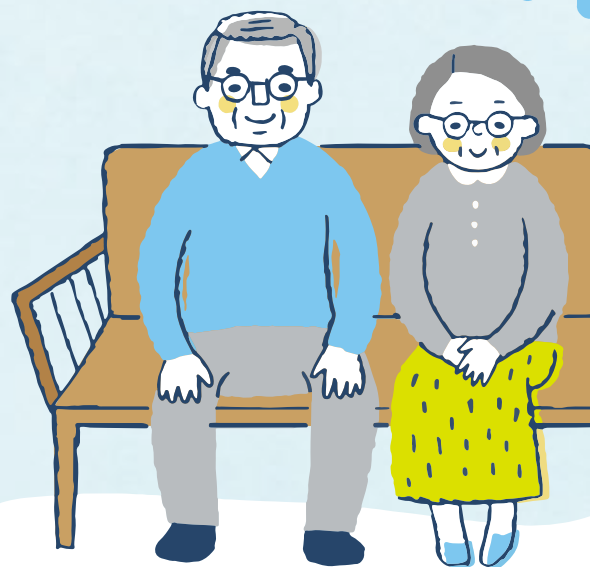
そして、診断されてからの早い段階から、認知症であることを周囲に伝えていることで、見守って貰っているという安心感を得ていることもあるかと思っています。

お陰様で、病状にもあまり変化はないように感じられて、穏やかに夫婦で過ごすことができていることを、私は大変有難く思っています。

この穏やかな生活が、一日でも長く続くことを私は願っています。

1-1

わたしの認知症



「穏やかな生活を維持するために」

伊藤 元子

「^{わか}解らない」「^わ分らない」「^{わか}判らない」！

この病気の症状がそうさせるのか？

持って生まれた性格が^{けんざい}顕在化してくるのだろうか？

^{ささい}些細なことに苛立つ自分がある 恐らく後者であろう？

そうであれば恐ろしい！ ゴメンナサイ

夫が、毎月届くのを楽しみに読んでいた小冊子の濃い青色の空封筒の裏に、鉛筆で走り書きされたこの文字を、封筒を傾けながら、バルコニーから射し込む光に文字の角度を変えながら苦労して読み取り終えた時、私の目に涙が浮かんでいました。これを私が偶然見つけたのは、夫が一人で散歩に出かけていた時でした。久しぶりに、受話器の下に敷かれた布の埃を払おうとしたら、布の下から出て来ました。それがいつ書かれたものか日付がなく、動かしたくない機器も載っている敷物が恨めしかったのと、自分の手抜き掃除を反省しました。その前後の事を考えますと、それはおおよそ診断後1年半程経った頃に夫が書いたのではないかと思います。病院に創設された「テニス教室」や、それとほぼ同時期に開設された「認知症カフェ」に参加するようになって数カ月後、認知症本人・家族の方々とテニスプレーや、交わりが楽しくなって来た頃に書いた言葉だと思いました。

診断された当初の夫は、日常生活では支障はありませんでしたが、とにかく不機嫌でした。その頃が夫との関わりが一番難しかった時期で、私の言葉に反論、反発は日常茶飯事でした。私は時間を作り、二人で良く外へ出かけ、一緒に楽しめる場所を探し遊び歩き、気分を換えることを心掛けていました。でも、この難しい時期を乗り越えられたのは、受診している病院の診察室のドアや、外来待合の壁に貼られている、各種案内等々のパンフレットを目にし、困った時の相談先として「認知症の人と家族の会」や、地域包括支援センターの存在を知っていたことかもしれませんが、それよりも、同じ病気の本人・家族の方々と出会ったことだと思っています。青い空封筒に書かれたメモの言葉は、その難しい時期を乗り越え始めた頃に書いたものだと思います。その頃から夫は、自身の病と付き合うための工夫や、^{すべ}術を話すようになりました。そして話しながら、少しずつ苛立ちが薄れていった様に思います。

今、夫は、「この穏やかな生活が、ずっと続くような気がするぞ」と言います。私も夫にない「先の自分に不安をもたずに」歩みたく思っています、周囲のご支援に助けていただきながら。