


これから私と暮して くれる方へ





著者・イラスト 今 美樹

(看護師・介護支援専門員・認知症ケア上級専門士)



〈これから私と暮らしてくれる方へ〉

私  は「認知症」という
状態です。この今私も困っている
状況は「お年寄りの呆け」とか言
われて、あまり良いイメージが無
いようですが、私は「今何かできる」
のか「何をしたいのか」が皆さんに認
めもらえる、知ってもらえる生活が
初まったのだと思っています。
そしてこの生活は 今の皆さん
と変わらない暮らしです。



私達は  生れた時から 

泣けば お腹が空いている、たろこ
れたいと わかってもらっていたし、

大人にならたら  ケータイや  メール
とかで 自分の事、相手の事を知る
ことができました。

今はちよと 言葉に上手く表わ
すことができただけ

です。私はまだ、「あなたを知る」
ことはできます。

だから、この暮らしは 特別じゃ
あていんです。


私が最近よくおこす状態
をわかって下さい。

1. 毎日、毎時間 同じことを
言うことがあります。



あなたと話していた事実、話していた
内容を忘れていることもあるし
あなたが  「また初また

と 思っている
空気はわかるので「もしかして、わかって
もらえていないかも！」とか、

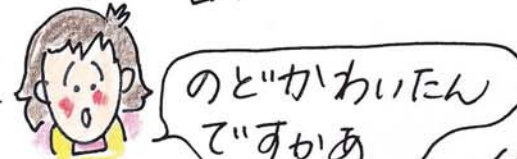

 「おもしろくない？」「楽しくない？」ととり


つくりたいくなることもあります。

ちよとクスッと笑える 時間が
あれば ホ...とします。


2  **助けて** **が** 言え
ません!

 「に行きたい」「動きたい」少し
困ったことがあっても
と上手く言えません。


又  と聞かれたりして
実は全然違うのに  と言って
しまうこともあります。


体をちょっと動かして  キョロ
キョロ

したり。黙って体を動かす初めたら

 手伝い
ますよ。 **まずあなたの顔を見
せて下さい。**

3 とても  **家** に帰りたい
ります。

あなたが、仕事が終わったら帰る
のと同じです。私も私の家族に会
いたくなります。そして私が「帰る」と
言うときあなたが「困った」と思ふこと
にも気付いています。

戸に立ちあはだかたり、
無理に止められると腹が立ちます。


外へ出ると帰る道を忘れていたり
どうして外へ出たのかを忘れること
もあるので 散歩に変えたりして
下さい。「**家が好き**」をわかって
下さい。

4 時間や日付がはきり

しません。


今何月か、何日か、何時か。
常に進んでいく時についていく
のが難しくなります。


いつでも、昼寝から覚めた
ようなので時々全く
違う時間と、思い違いも

します。時計やカレンダー
があって又「今 お昼だよ」とい



5 何から何までとても面倒 になります。

元気な時は、お風呂も、 着換
えも大好きでした。

今は、服をぬぎ→頭をあらい→体を
洗い→お風呂に つかる順番

を忘れたり、それが面倒に思
えたりします。「早く入って」と思っ
ているのは感じるのもう、面倒
になります。ゆっくりしかできなく
なってしまったことをわかって、

お風呂の中で歌うとか、「楽しい、気
もち良い」を、一緒に感じて下さい。
少し「面倒」を忘れられます。

6. 1度考えたらなかなかな 「思い直す」ことができ ません。

あなたには現実的ではなくても、
「誰かが来る」とか、見えないうものが
見えたり、考えたことが、ぬけなく
なっています。

現実的なことでも、お風呂ではない
時間に「お風呂」と思ってしまったり
なかなかな考えがぬけません。

考えを切りかえるのにも
時間がかかるのです。
そんな時は
少々お待ち願います。



7. 体のバウンスを くずしやすいです。

ゆっくり声をかけ
ゆっくり手を置いて
下さい



あなたはから見ていて
「そこにつかまったら
あぶない」
という所につかまたり
します。
キケン・ぐらぐらす
の判断ができ
なく「みているのと
自分もぐらぐらす
時があるからです。」

- ・後ろから急に声をかける。驚かす。
- ・急に手を置いてしまう。
- ・ぬっと顔を出す。こじはじないで下さい

8. 早く動けません。

体におもりがついたようで、
手と足が早く動けません。
眼もついていかないので、
目の前をはらはらと動かれたり
早い口調で話されたりは困ります。

「せかされて困る」とも言えないので。



9. わかりやすくお話 できません。

言葉そのものをまちがえたり
考えたことを表現できなかったり。

文章にしてまとめたりが難しく
なります。「あれ」「これ」が
たくさんあります。

一回に3つも
4つも聞かれる
とパニック
にもなります。



10. 体の調子が悪いと 話がかみあわなからたり します。

かせをひいても、体の不調を上手く伝えられなかったり、せっかく「のど、痛いですか?」と聞いてくれても「ない」と言ったり...

つらいことを上手く伝えられず、立って転んで...。「いつもと違うな」と思ったら体の調子の悪い事もあります。


また、せっかく病院でもらったくすり🧴の作用も大きく出ることもあります。

私をよく見ていて下さい。



11. 一度に2つ以上の ことに応えるのが難しく なります。

「立って、着がえて下さい」そう言われても、立ったら、何するのか忘れたり、すぐ着がえようしたり...

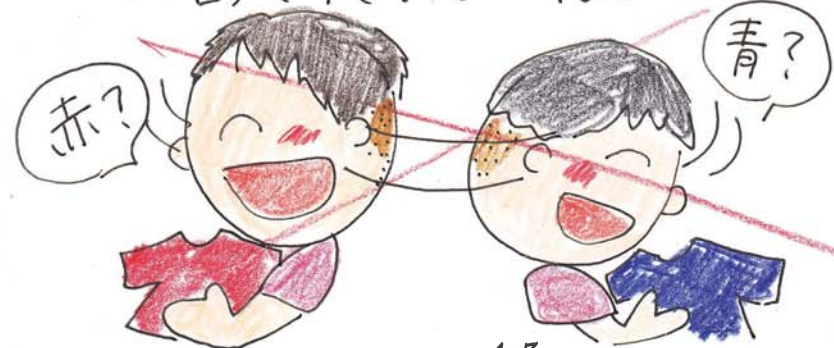
「お昼、何食べます? ハン? うどん? 魚? ???」
2つ以上のことを選ぶのも苦手です。

でも、食べたいものはちゃんとあります。

「めん?」「ごはん?」 → 「そば? うどん?」 → 「そば」
1つ1つ聞いて下さい。

「立ちまよう」「はきかえまよう」

1つ1つ言って下さい。急がせしないで下さい。



12. 私のできることを

みつけて!

たとえば「みそ汁」を作って!と。たの
ましても、頭の中の記憶の
チップが作動しないので
「みそ汁」が何だったか
忘れているだけです。

鍋、野菜、包丁みると
作れたりします。

どうやったら、できるのか...?

私のできる方法を探して
下さい。一緒に。



13. 何でも お世話され

たいわけでは無いの...

誰でも、下着を換えたり、歯をみがいたり...
「自分でできること」何もかもできなく「おまかせ」
したいので、できることは 時間がかかっても
不十分でも自分でしたい。^{でも} だんだん、できなく
なっています。私が本当にできなくなるとは、
今度ではできなくなるとも、認めて
下さい。「もう、できない。忘れちゃって...」と言っているの
に、私の道具をポン!と置いていたり、
本当は、5分あれば、下着は交換できるのに
「あ...あ... じれったい...!」とはかせてくれたり、
私ができなくて困っているような事をちよと
手をかして下さい。



私とうまくつきあって下さい。

- あなたは笑っていて下さい。
ついつられて私も笑えます。

私が笑った日、あなたが「**楽**」
と気付いて下さい。



- 私の話を聞こえないふりや、
誰かがいる時だけ、話をあ
わせたりしないで下さい。

私は、あなたを「**苦手**」
と思うことはできるのです。



お話したい気持ちは、あなたに、
向けていきたいのです。

今の私の頭の中は **新機種交換**
寸前 のケ-タイです。

だからいろんなトラブルが**発生**
しています。



でも 交換はできないの

で、うまくつきあっていかなくちゃいけ
ない。!!

もし私が、お話できなくなったりしても、笑う力はあります。

・わからないことが増えたら私の代わりに覚えていて下さい。

・あなたの視・臭覚・触覚で私の調子や気持ちを感じて、私とつきあって下さい。

・私はうまくあなたに伝えられなくなるので

「もし私だったら...」と
思ってください。 ㄨㄨ



私は『特別な人』では
ありません。

あなたが「いれば、たすかり
ます。」

