

2025年2月の読書案内：認知症世界のガイドブック

「認知症世界の歩き方」：笥 祐介（かけい ゆうすけ） 認知症とともに生きるための知恵を学ぶ旅のガイド

- － 認知症のある方が抱える、生活の困りごと。その中には、ご本人さえも「なぜ？どうして？」と説明が難しいことがたくさんあります －

《その困りごとの背景には必ず、原因となる心身機能障害や周囲の環境があります。原因がわかれば、解決策や上手に付き合う方法を見つけることができるはず。また登場した困りごとの中には、あなた自身、身に覚えがあることも多かったのではないのでしょうか？こうした出来事は、決して特別な「理解しがたいこと」ではなく、加齢や心身の疲れ・周辺環境によって、だれもが日常的に体験することであったりするものです。》

◆ DEPART 新しい旅へ踏み出す（認知症と認知機能を正しく理解する）

- ① 認知症を当事者の視点で正しく理解する（スタート地点）
 - ・ 認知症とは ⇒ 認知機能が働きにくくなったため、生活上の問題が生じ、暮らしづらくなっている状態
 - ・ 認知機能とは ⇒ ある対象（人・モノ・情報）を目・耳・鼻・舌・肌などの感覚器官でとらえ、「それが何であるかを解釈したり、思考・判断したり、計算や言語化したり、記憶に留めたりする働き
- ② 今の自分自身の状態を知る（今、気づくことができれば、これからできることはたくさんある）
- ③ 認知症の症状は、1人ひとり違うことを知る（みんなが一樣に同じ症状を経験するわけではない）
- ④ 専門家に相談する（自分だけでモヤモヤしている状態から抜け出そう、早く相談して早めのスタートを切ろう）
- ⑤ だれかに打ち明ける（あなたが話してみたいと思う人に、伝えてみることから始める）

◆ TEAM UP 旅の仲間を作る（一緒に分かち合うことのできる仲間をつくる）

- ① 頼れる仲間を作る（これから長く続く暮らしを充実したものにするために）
 - ・ まずは住んでいる街の地域包括支援センター、又は市区町村の窓口に連絡してみる
 - ・ 役割分担ができるよう、複数の仲間がいることも大切です。
- ② 当事者をつながる（認知症でない人にはわからない、不安な気持ちが伝わらない）
 - ・ 当事者である仲間や先輩、地域で、認知症のある方同士が交流する「本人の会」のような場をさがそう

◆ ARRANGE 旅の支度を整える（「できること」と「できないこと」を知る）

- ① 「できる」「できない」を知る・伝える
 - ・ 家族や仲間に伝え、工夫を一緒に考える、手助けを依頼する。
⇒ 「一人ではできないこと」を「一緒に取組めばできること」「誰かの力を借りればできること」に変えていきましょう。（たとえ時間がかかっても、自分で継続することが自分らしく暮らすために大切）
- ② 家の中と外に自分の居場所をつくる（あなたにとって居心地のいい場所、緊張せずにリラックスできる場所）
- ③ 五感にやさしい生活空間を作る
 - ・ 「光」「色」「音」「匂い」「暑さや寒さ」「段差や傾斜」に負担を感じているか⇒五感にやさしい生活デザイン
- ④ 混乱を生むモノ・コトを生活空間から取り除く
 - ・ 「戸棚の中のものをラベル化」「トイレの便器と壁が同じ・同化を回避」「複雑な柄や模様のインテリア・混乱」・・・

◆ ENJOY 旅路を楽しむ（「あれもこれもできない」から「これができる」と捉えなおす）

- ① 今の自分ができることを前向きに楽しむ
- ② 生きがいや役割を見つけて挑戦してみる
 - ・ できごとを見つけ家族や近所の人の役に立てる

◆ RESET 一休みする（無理をし続けては、この先の暮らしはどんどんしんどくなる）

- ① 無理しない、がんばらない ⇒ 予定をこなすより、ストレスなく過ごせることが大事
- ② しんどい気持ちを閉じ込めない ⇒ 信頼できる人に話してみよう
- ③ ちよとだけ「特別なこと」をしてみる ⇒ いつもの暮らしにほんの少し何かを足してみる（気分転換）

◆ PASS ON 思いを伝える（あなたの経験は、他の認知症の方や家族を勇気づける）

- ① 自分の経験と思いを発信する ⇒ これから同じ世界を旅する人の礎となり、支えとなる
- ② 社会を変える活動に参加する ⇒ 認知症とともに生きる仲間と出会う場をつくり、または参加しよう

★ 認知症のある人が暮らしやすい社会を実現するために（デザイン領域の研究、実践からの視点）

- ① 認知症の方との交流を通して確信したこと ⇒ 認知症の問題解決は、デザイナーの仕事
- ② 認知症のある方が生活に困難を抱えている原因 ⇒ 大半がデザインにある
- ③ 「認知症のある方が暮らしやすい社会を実現するためにデザインは何が可能か」たどり着いた結論
⇒ 『認知症世界の歩き方』

「認知症の方を介護されている方」「知りたいと思っている方」に一読をお勧めします。
⇒ 認知症の方に対するイメージが変わってくるのではと思います。