



人認NAVI

—にんにんナビと読みます。認知症になってもその人は、その人の人生の主演です。

Vol.7 (2009年7月13日)

人格を認め、生き方を認め、今を認める。認知症は否定しないことから始まります

認知症になると何もわからなくなる、というのは誤解です。その人の人間性が壊れてしまうということもありません。
(人格が変化したり荒廃してしまうものもありますが)

「ばかになる病気」という人がいますが、それも違う。話していると、きちんと人生を積み重ねてきた大人だとわかります。認知症がある方と接し、その方の生活史を知ると、一見異常に見える言動も「当たり前」のものとして捉えられるようになります。そこにその人の生き様がシャープに浮かび上がってくるからです。

くらし考

吉沢 久子さん

夫の死後、ひとり暮らしをして26年がたちますが、寂しいと思ったことはないのです。

夫が亡くなって1週間ぐらいたった後、予定を交えられなかった講演会のため大阪へ行ききました。帰りが大雪で東京へ戻れなくなりました。帰りが大雪で東京へ早く帰ってご飯を用意しなくては。そう考えた後、ふっと我に返って「もういいんだ」と気づきました。そうしたら、すぐ自由な気持ちになりました。

—なぜでしょうか。

仕事をしながらも、主婦で家族に不自由をかけてはいけないと気を使ってきた毎日でした。でも、これからはこういう時間が続くと思ったら、これは家族がくれたプレゼント、楽しんで生きなくては、と思えてきたんです。全く寂しくないと言ったらウソです。でも、無いものねだりをしたってしょうがない。あるものを教えていくこと。

—ひとり暮らしになった時、女性の方が生き生きして見えます。

■ひとり暮らしのひけつは？



よしざわ・ひさこ 1918年生まれ。生活評論家。暮らしの工夫から老いじたくまで幅広く提言している。夫は評論家の故・古谷綱武氏。

まず生活者の力 ひとりぼっちではない 人間関係の貯蓄を

私みたいに、解き放たれた方が多いのではないのでしょうか。それと男性は、やはり実生活者として自立していない。食べること、衣服のこと、家の中の切り盛り、できるかどうかは生活者としての力です。生きていく以上、自分でできて当たり前だと考える人は力がある。これはオトコの役割じゃないと思う方はわからない。このころは女性もできない方が増えていきますね。お金を取れば、時間持ちになりますから。

必要な時他人の手を借りることも大切です。高いところのものを取るようにして、無理してけがをすることもありません。私は、昔からの知り合いの大家さんがいて、修繕や庭の手入れなどを頼むことが多いです。

—そういう人はどうやって見つけられるのでしょうか。

やっぱり人間関係の貯蓄だと思います。親類でも友人、近所でも、作った料理を分け合ったり、できることは相手に甘えないで出来る限りして。そんな良いつきあいをしていれば、色々なことが頼みやすいし快くやってくれる。どの世代でも同じ。ひとり暮らしでいるように思っている人も人の助けを受けている。ひとり暮らしだけでも、ひとりぼっちではないんです。

ただね、自分を慎まなくてはいいじゃないか。自分勝手なことをやると、だんだん自堕落になることもある。なんとなしに散らかって、生活が汚らなくなっていく。戒めるためには、何か自分に課するものがあった方がいい。私はメタカを測っているんです。世話をする生命がいる、面倒をみる責任がある、それが自分に緊張感を持たせてくれるんです。

老後のために貯蓄すべきなのは

お金はもちろん、必要です!

どうやら年金だけではゆとりある生活ができないらしい、今の日本。

(にほんでニッポン、読み方はどちらでもいいなんて、そんな議論してるヒマあるのでしょうか)

お金がなければ要介護状態になっても必要なサービスが受けられません。ところが!

お金があっても受けたサービスが受けられない場合もあるのです…。非常に痛い現実…

認知症があることで、サービス利用を断られるケースは珍しくありません。

家族構成、配偶者の有無に関わらず、

認知症になる時はなります。

高齢になってから引越して生活の場を変えるのは容易ではないし、新たに人間関係を築くのは億劫です。住み慣れた家なら、目や耳が悪くてもなんとなく勝手がわかるというもので、しかし、徐々にできないことが増えていく。

認知症があれば、更にできないことが増えていきます。

91歳で一人暮らしをされている吉沢さんのおっしゃる通り、人の手を借りること。

一人暮らしだけでなく、介護家族の方々も、

行政のサービスを受けられない部分を、貯蓄してきた人間関係が救うことが

実際にあるのです。救ってきた人が、

救ってもらう。お互い様の輪が広がることは、これからやってくる

人類未知の高齢社会をなんとか生き切る鍵になるのではないのでしょうか?

人任せだけではだめなんです。

緊張感をもって、自分の人生を自分でデザインする☆

人の助けを受けて生かされている自分を自覚する。

認知症になってから、その生き様が凛として輝くように。