

5. 認知症と診断されたご本人・ご家族からのメッセージ

～認知症かもと不安になっているあなたへ～

わたしは85歳、女性です。

わたしは、毎月公民館の集まりに行くのが楽しみで、集まりの日に公民館に行っても誰もいなかったことがありました。近所の友だちに聞いたら、「今月はもう終わったよ」や、「日付を間違えている」と言われることが増えてきて、もう公民館には、行かれなくなるのではないかと不安を感じました。

近くに住む娘に「公民館に行けなくなるのではないかと不安な気持ちを伝えました。そこで、娘が地域包括支援センターに相談したところ、地域包括支援センターの人が民生委員や友人に声掛けをしてくれました。

友だちが公民館の日には声掛けをしてくれたり、家族も以前よりも顔を出してくれたり、ゴミ出しの声掛け等もしてくれています。友だちや家族が気にかけてくれているから今もお出掛けをして楽しみながら、生活ができています。

不安な気持ちを家族（身近な人）に話したからこそ、周りの人が気づいてくれ、今の生活があるのだと感じています。



～認知症と診断されたあなたへ～

わたしは75歳、男性です。

わたしは、認知症と診断を受けた頃、これから、自分自身や生活がどんな風になるのか不安でいっぱいでした。家族や友人になぐさめられても、励まされても、不安が消えることはなく、気持ちは晴れませんでした。

認知症と診断を受けていても何かの間違えではないかという思いが拭いきれず、「わたしは、認知症ではないと思う」と主治医へ相談をしました。

その時、主治医は、「認知症と診断をされてもされていなくても〇〇さんは〇〇さんですよ」と声を掛けてくれました。

その言葉がきっかけで、家族との心の距離が縮み、自分にとって手伝いが必要になってきたことに対して、どうすればいいのか家族とともに考えはじめることができました。

あの時の主治医の言葉はいつでもわたしに勇気をくれています。

これからも、わたしと並んで一緒に考えてくれる人がいることを大切に、自分の人生を歩んでいきたいと思っています。

