

ウエルハーネスだより

223号

理事長からのことば



早いもので今年もあと2週間ばかり、1年はとても短く感じます。何となく年の瀬といった気分も以前より薄れてきた気がします。暮れの風物詩といったニュースもあまり聞かれなくなりました。世の中が変わってきているんでしょうね。

さて、今月は『朝日新聞』の特集『認知症とともに』の「記憶できなくても 記録をノートに一診断から10年 綴った会話や気持ち…段ボール箱二つ分」からです。

福岡でひとり暮らしをする女性(76)がベルトからぶら下げているリールの先にはメモ帳がついている。きっかけは10年以上前にさかのぼる。

「鍵がない」「財布がない」と1時間探し、気がつけば手に持っている…。そんなことが続いた。不安感から心療内科に通い始めた。ある通院の日。いつもの場所に病院が見つからない。周りをぐるぐる歩き、あきらめて帰宅する頃に日が暮れていた。「移転したのに伝えないなんて」。病院に電話をかけた。だが、病院は移転していない。担当医が異変を感じ、総合病院で「アルツハイマー型認知症」と診断を受けた。当時は60代半ば。学習塾の講師の仕事辞めた。

ぼーっと過ごす日が増えた。約束をすっぽかす。電話をしても言葉がうまく出ない。できないことばかりが目につき、外出は減った。生きている実感が欲しい…。会話ができるようカセットテープに自分で問題を吹き込んで答える練習をした。「記憶が曖昧なまま話すのが嫌だ」という性格で、外出時にはメモ帳を持ち歩くようになった。もともと日記をつけていたが、メモには立ち寄り先での出来事をより細かに記した。再び足は外に向き始めた。何かあるたびにその場でメモを取り、空き時間に加筆する。1日で10枚を超えることもある。夜、メモを部屋に広げ、しばらく考え文章にまとめてルーズリーフに清書する。布団に入るのは午前2時を回る。清書したルーズリーフを束ね、「記憶ノート」と名付ける。その時の情景が浮かぶくらい、会話内容や自分の気持ちを綴る。「そんな偉い大学教授よりも記憶ノートの記録は正しい。頭では記憶できなくても、記録で残っている

上尾市向山1-14-7
社会福祉法人 竹柿会
TEL: 048-782-0575
FAX: 048-782-0590
令和6年12月25日発行

んです」。女性にとって、強い味方だ。

介護保険の話はオレンジ、講演会など催しがあった時は花柄、思いを巡らせたことは黄色のふせん……。ノートは何年もかけて進化していった。認知症と診断されてから10年ほど。1冊で5センチほどの厚みがあるノートは段ボール箱二つ分になった。知人に会う前夜には前回あった時のノートを見返す。「『前はこんな話をしたね』と言えたら私も相手もうれしい」。定期的に通院し、薬を飲みながら認知症とのつきあいは続く。建物の見分けがつかず外出時にヘルパーに付き添ってもらい移動支援サービスを使うほかは、おおむね自立した生活ができている。息子夫婦は遠方で暮らし、九州に親戚はいない。ひとり暮らしだったことで認知症の判明が遅れたとも思う。でも今は「幸いにもひとり暮らし」だったからこそ知恵を絞ってノートにたどり着けたと考えている。

女性はいま、福岡市の認知症対応や支援の拠点施設「認知症フレンドリーセンター」で週に1回働き、カウンター業務や講演をしている。党一浩センター長は、「彼女と会って話をするだけで、当事者は勇気づけられる」と話す。

年の終わりに少し希望が持てる話でした。それでは皆さん良いお年を！



12～1月の行事

12/19～12/21 にゆず湯に浸かっていただきました。

12/24～12/25 では、クリスマスの行事食を召し上がっていただきました。

デイサービスでは、12/24～12/25 でクリスマスパーティーをおこないました。また、お正月飾りの制作や干支の壁画制作をおこないました。

特養では各ユニットでクリスマスパーティーやお誕生日等がおこなわれました。

1～2月の予定

1/1～1/3 にお正月の行事食と甘酒を召し上がっていただく予定になっております。

特養・デイサービスともに様々なレクリエーションを企画しております。



令和7年3月より訪問美容の金額が値上げするとのお知らせがございました。詳細は同封の金額表にてご確認いただきますようお願い申し上げます。

デザートバイキング



フラワー
アレンジメント



クリスマスパーティー



お正月飾り制作

