

## ■押しつけず「備え」への支援を 認知症の当事者の相談にのる



「おれんじドア」代表・丹野智文さん  
2019.12.21 朝日新聞オピニオン&フォーラム

グルテンフリーとかココナツオイルとか、認知症を防ぐのにいいとうたう食事や商品などの情報があふれています。私の勤務先にも以前、キノコが送られてきたことがありました。当事者の私に宣伝してほしいのでしょうか。

効く根拠などないのに、こうした予防法に取り組む高齢の人が周囲にたくさんいます。計算ドリルを毎日やったり、100から7を引き、さらに引き続けながらウォーキングしたり……。

本人が望んでいるならともかく、家族が無理やりやらせている例が多くあります。本人も「認知症になって迷惑をかけたくない」と我慢してやっているケースが少なくありません。そして、認知症と診断されると「お前は落後者だ」とレッテルを貼られるのです。

政府の認知症施策推進大綱は、「予防とは『認知症にならない』という意味ではなく、『認知症になるのを遅らせること』」などと説明しています。だけど、そのように理解できるのは、ほぼ専門家や介護の関係者だけです。一般の人はたいてい「認知症にならないのが予防だ」と受けとめますよ。

そして、認知症になったら「進行を抑える」ことを大義名分に、望みもしない予防策が周囲から押しつけられる。国が予防を呼びかけるほど、本人たちは追いつめられることに気づいてほしいです。

私は記憶力に不自由はありますが、スマートフォンのアラームに「出かける時間だよ」と自分へのメッセージを書き加えたり、地図や乗り換えアプリを使ったりして、通勤や講演活動など、どこへでも出かけています。

地震発生を防ぐことはできませんが、揺れや津波による被害をあらかじめ予測し、備えることはできます。認知症も同じです。スマホなどのIT機器を使いこなす、貴重品とかばんをひもでつなぐ……。認知症になっても変わらない暮らしができるように備えておくことで、不安を減らせます。予防よりこうした備えへの支援にこそ、力を入れてもらいたいです。そのためにも、当事者の話をもっと聞いてほしいと思います。

笑顔で人と交わることは、認知症になってからも気持ちを安定させ、周囲と支え合いを続けることにつながるでしょう。本人が楽しんでやっているのであれば、それも備えだと言えるはずです。（聞き手 編集委員・田村建二）

たんのともふみ 1974年生まれ。39歳で若年性認知症と診断され、その後公表。当事者らの相談にのるほか、各地で講演。