

●Q：各部屋に貼ったカレンダーに予定実績記入、買い物近場の民生委員から誘いにできるだけバスで歩いてが私の考え、甘えは禁物、素直じゃないのか？

→とても工夫をしながら健康的な生活に心掛けている様子が伝わってきました。素晴らしい心掛けだと思います。

その調子で頑張ってくださいと良いと思います。

工夫としては、各部屋へのカレンダーに記載でも良いですが、認知機能が低下してくると混乱することが多いです。どこか一つの場所のカレンダーに予定を記載する。メモや重要なことの記載も1カ所にまとめるというのがコツです。そのような環境を整えて慣れておくことで生活上のミスが少なくなります。また、少しずつ断捨離を進めて物が少ない環境にしておくこともミスが少なくなるコツです。引き続き頑張ってください。

●コメント：日常生活で、認知のずれが多くあって疲労が重なるとコミュニケーションが苦痛になる場合が多いので、介護の虐待もあり得るのかと思っています。

→まさにご指摘の通りです。だからこそ、家族は介護を抱え込まないことが重要だと考えています。また、当事者も家族以外の人を頼るということに慣れておく（つまり自分の弱さを受け止める勇気を持つ）ことが重要だと考えます（日本人の特に男性はこれが苦手な人が多い）。介護はできる範囲で行い、大変なことは基本的に専門職・サービス利用に頼る。そこで生まれた余力を「家族にしかできない真の心の支援」に注いでいただく。こういったことこそ、ご家族に担っていただく事が重要だと思います。

●コメント：誰でも訪れること。最後は快か不快か。気づかされました。

→コメントありがとうございます。灯台下暗し。生まれて誰かのお世話になって大きくなり、誰かのお世話をして、そしてまた誰かのお世話になって一生を終える。この人間の本質的な営みは、日々の生活の中で見落とされがちなのかもしれませんね。

●Q：薬を飲んだのか、飲んでないのか、忘れてしまった時、二重飲みはできるのですか？そろばん塾をしているのですが、続けても良いですか。

→薬は用量以上を飲んでしまうと、気を失ってしまったり強い副作用が生じるものもあります。対応はどのような薬が処方されているのかで異なるので、医師または薬剤師にご相談ください。

もし、薬を飲んだのか分からないようなことが生じる場合、薬を紙袋で一括管理せずに、飲むタイミングごとに袋に小分けするなどの工夫をしておくことで、二重飲みを防ぐことができるのでお試しください。

また、そろばん塾をしているとのこと、健康的な生活のためにも是非とも続けていただくのが良いのかなと思います（というのが教科書的な回答だと思います）。とはいえ、もしかしたら物忘れが出てきていて心配されているのかもしれませんが。いずれは辞め時を考えることが必要になるかもしれません。この場合は、自分では客観的判断がしにくいこともあります。もし、ご心配であれば、周囲の信頼できる人（社交辞令で大丈夫だよという人ではなく、客観的にコメントをくれる人）に自分の物忘れが心配であることも含め、素直に相談を試みるのも良いかもしれません。第三者からみても物忘れが気になると言われるような時期であれば、無理をして続けなくても良いと思います。これ以上は個別的な状況が分からないとコメントが難しいため、お近くの信頼できる方や専門職にご相談ください。

●コメント： …話を聞いて学びの時間を持つてもそんな具合なので、参加していない家族とは向き合い方の違いがとても大きくそのストレスもまたたまり続けます。難しいですね。

→おっしゃる通りですね。認知症の対象者と、ご質問者様の世界観の認識のずれもあるのでしょうし、ご家族とご質問者様のずれもあるのだと思います。そのズレが大きくなるとストレスがたまるものです。ただ、これを解決するのは難しさがあります。

というのも、他の家族が「学ばなくては」と思わない限りは主体的な学習にならないので、行動変容も難しいと思うからです。他の家族に困ってどうしたら良いのだろうかという体験が必要なかもしれませんが、「困った」と感じるタイミングはこれもまた人それぞれです。ですので、相手を変えようとは思わずに、「そういう考えなんだな」とスルーすることをお勧めします。その方がご質問者様のストレスも少なく済むのではないかと思います。相手を変えようと思う程にストレスが溜まりますので、もしお困りのことがあればお近くの地域包括支援センターなどの相談窓口にご相談してみてください。コメントありがとうございました。