

診療所  
待合室

# “老人力”を発揮しよう

## 「認知症」を恐れるな

大山口診療所 所長

久野 宣年

物忘れがひどくなると、人の名前がなかなか出てこなかったり、同じ話を何回もしてしまったり、大切なものを失くして、どうしても見つけられないと「私もボケが始まったのか」と思うようになります。しかし、「認知症」と「物忘れ」は質が違います。

物忘れは記憶の引き出しが開きにくくなっただけで、ヒントがあれば、後で考えて、また思い出すことが出来ます。自分の間違いは自分で考え直すことが出来ます。そして自分が認知症ではないかと心配することも出来ません。

これに対して、認知症の人は自分が認知症だとは思っていません。物がなくなったら人が盗ったと考え、その場その場で自分の

都合のいいように現実を作り変えてしまいます。だから、いくら人が違うと言っても自分の意見を変えることが出来ません。忘れてしまったことを思い出すことはないのです。認知症の程度の目安は、自分の子供の数と名前が言えなくなる



なることです。

また、その時その時の感情に従って行動します。だから「楽しく」「穏やかに」生活することが一番大切になるのです。

このように認知症の人は、残念

ながら自分が認知症だと自覚することができにくいため、認知症を恐れることはありません。

また、認知症ではないかと不安を感じる物忘れの人は、逆説的に認知症ではないといえます。つまり、物忘れの人は認知症を恐れ、心を痛める必要はないのです。

記憶や物事を理解するスピードは年齢と共に低下しますが、これは若い人に比べて体力が低下するのと同じです。しかし、判断力は保たれ、かえって物事を全体として見る力は、年とともに確かなものになるはずで、す。一歩引いて全体を見守ることも出来ます。これを「老人力」といいます。

少しくらい物忘れがあってもいいのです。引込まずに、積極的に外に出て「老人力」を発揮しましょう。

## 大山恵みの里だより vol. 20

8月31日(月) 保健福祉センターなわで、女性起業家のサポートを目的とした交流会を開催しました。

### 女性起業家

### 支援します

今回は7月のセミナーに引き続き『起業』をテーマに、WWBジャパン(女性のための世界銀行日本支部)代表の奥谷京子氏を招き、25名の参加をいただきました。



またこのたびは、講師が一方的に話すのではなく、参加者個々の状況や夢を発表しながら全国の支援事例を交えてアドバイスをいただくかたちで進みました。

奥谷さんがサポートされて出来たケーキを食べたり、交流会終了後には、参加者同士の交流が生まれ楽しい会となりました。

会社では今後も継続して交流会を開催予定です。起



業の夢をお持ちの方、起業に興味のある方、2回目以降からの参加でも構いませんのでぜひご参加ください。