

私のおすすめ

◎このコーナーでは、子育てや障害、認知症・介護当事者の目線から、普段の暮らしに役立つ「おすすめ」なものを紹介します。

「ユニバーサルデザインのすすめ

「妻が49歳の時に『若年性アルツハイマー病』と診断を受け、以来17年にわたって家庭での生活を中心に面倒をみてきました。近所の方々には診断後かなり早めにカミングアウトし、何かあったら手助けや支援をお願いしたのですが、ほとんどの方は『フツーじゃん』の反応です。妻自身も、『フツーだよ』を気持ちの上では持ち続けていて、病気や障害を認めていないようです。しかし病気の進行に伴って家族にとっては深刻な問題を抱えるようになり、対応に追われてしまう毎日が続くようになりました」

そう語る会員が、実体験をもとに紹介します。

❖「かっこよさが大切」のケア

若年性認知症は64歳以下で発症するものと言われています。若いから高齢者のそれとは、根本的な部分で、かなり考え方が違うことに気が付きました。

認知症だけでなくどんな障害でも、当事者となった本人やその家族、特に介護や支援をする立場の方はなおさらですが、身の回りのものすべてに機能的な効果の高いもの、障害者向けのを求めてしまうようです。

食事には、先割れスプーンとか、怪我しないようにシリコン製とか、食べこぼしのためにはエプロン、しかもこぼれキャッチのエプロンなど。車いすも移動することを重視したものに乗せてしまいがちです。確かに機能は重要です。

50歳代で認知症状がどんどん進んだ妻は、朝、私が用意した衣類を上手に着られなくなってしまいました。でも比較的スムーズに着られる時もあるのです。そんな時は必ず「決まってるよ」の衣類、ピンクの下着に花柄の派手なシャツ。つまりカッコイイんです。ちょっとくずれていても、本人にはお気に入りなんです。

機能は大事、でも「かっこよさ」はそれ以上に大事という時代が来ています。私だったら「電飾で飾ってない車イスなんて使えない！」って言います。

❖あらゆる分野で活用されるユニバーサルデザイン

ユニバーサルデザイン(UD)は「年齢、性差、障害の有無にかかわらず誰にも優しく、利用できるデザイ

今月は

⇒ **認知症の人と家族の会神奈川県支部**

がお伝えます！

認知症の人と家族の会は1980年に、神奈川県支部は1981年に発足。以来今日まで、介護家族の集い、電話相談、会報の発行、啓発活動、調査研究、行政への要望などを行ってきました。

〈連絡先〉

〒212-0016 川崎市幸区南幸町1-31 グレース川崎203号

☎ & ☎ 044-522-6801

毎週(月)(水)(金)午前10時から午後4時



ン]。しかも、デザインとして優れていることが重要です。

シャンプーのボトルやキャップにあるギザギザなどは、同じ形に見えるリンスにはありません。お風呂の湯気の中でフツーの人にも視覚に不自由がある人にも、その区別が分かりやすいデザインになっていてUDの典型です。この考え方は工業製品、建物、交通、道路、福祉、医療、教育などあらゆる分野で活用されています。

❖自作ユニバーサルデザイン

私たちの生活でもUDを活用したらどうでしょう？ UDというと製品などのハードを考えがちですが、ソフトにもUDです。「だれにもやさしい」「ほほえましい」「ほのぼのとする」などがキーワード。

まず始めに「笑顔」。これが基本です。UDですから作り笑いで結構。認知症の人を含めて家族みんながやさしい気持ちになれる笑顔を、鏡を見ながら作れるようになります。

次に「歌」です。鼻歌でほのぼのとする歌を歌ってみましょう。たまには、カラオケはいかが？ 高得点を競うのではなく、UDらしく、ゾロ目カラオケ。88点、77点、66点のようにゾロ目の点数を出すことを楽しみにしてみると、鼻歌ぐらいの人も参加できます。

こんな方法でUDを活用しましょう。介護も楽になったり、楽しくなったりしそうです。

