認知症にならないために

今、介護現場にいて、人はなぜこんなにも壊れてしまうのだろうとしみじみ思う。私を知る友人には

絶対認知症にならないでほしい。そんな気持ちを込めて。。。。

**プロローグ**

**認知症患者が急増している。**

**どんどん若者も認知症になっている。驚いたことに、施設利用者の幾人かは、**

**「働かなくてもいい、お金もうけすることなく、日がらぶらぶらテレビを見て食事をして寝るだけ。こんなに楽な生活はない。（生活保護費や医療費は無頓着）をおむつもお風呂もすべておまかせで、気に入らなければ大声で叫きだす。」「正直、介護を経験したことのある人なら、怒りや憎しみを感じることもあるだろう。」中には、幻覚症状、幻聴症状など。私の体験でも、背中に子供がいるので気をつけてと、子供に食事の世話まであれこれ注文をつけたり、思うようにならないと年柄年中ぶつぶつ。**

**お金がない。（盗まれた）部屋がきたない・・・食事がまずい・・・**

**まともにつきあっていたら、こちらがまいって体調不調になるわ、精神状態まで可笑しくなってくる。**

**介護はほんとうに、やった人でなければわからない。**

**なぜ、人はこれほどまでにこわれてしまうのだろう。長生きするからと簡単な答えでは説明できない。過去は取り戻せないけど、過去に原因があることは明らかだ。**

**認知症になる人を一人でも減らしたい、介護する人を無くしたいそんな思いにかられて書いてみた。**

**私の大切な仲間や友人は、絶対に認知症になってほしくない。**

認知症

私は、今自分でできる一番の社会貢献は、まず自分自身が健康であることだと考えています。施設での介護ヘルパーとして三年。育てて頂いた方に感謝を込めて。認知症発症する方が少しでも減ることを願って。

認知症にならない【ぼけない為】の７箇条

     食養指導士、

     介護ヘルパー

                       三橋敏次

1.夢を持ち、計画をたてる。手帳には、仕事、遊びを分けて**できる限り**先迄。

1.全身を写す鏡で、体型を【全裸】確認。自分を褒める

1.挨拶、笑顔。年下の女性【男性の場合】と５人以上話す。

1.食事は、バランス。ゆっくりよく噛んで、決して食べすぎない。

1.自利利他を大切に活動する。戦わない。怒らない。近づかない。

1.手当する。ふれあいコミュニケーション、マッサージ

1.信仰心をもつ。特定の宗派に夢中にならない。太陽崇拝

1.シッカリと歩く。少し大股で、少し胸を張って、少し早く。

１．笑顔なら大丈夫

認知症1

私は今、老人介護ホームを 働いていますが、 最近は若年性認知症の方が急速に増えて、います。

認知症にならないためにはどうしたらいいか 私は5つの 要因を特に重点をおいています。

一つは食事です。 インスタント食品や、 肉の加工食品【亜硝酸リン】等には多くの食品添加物が使われています。 世界で一番使われてるのは日本。複合汚染はあります。食品添加物は 食が間違えば 病気になったり、認知になったりするのは当然のこと。寛いた環境で、ゆっくりよく噛んて。

2番目は 、太陽を浴びて歩くこと。運動筋トレです。歩かなくなると、歩けなくなり脳の働きも衰えます。

3番目は 、夢を持って 他の人のために働くということです。 人のために働くということで、自分に生きる力が強化され健康になることが 実証されています。

4番目は、鏡を見ること。不足栄養素を考えること。顔のしみ皺は、ビタミンバランスで改善します。特にＣは外部からしかとれない不足しがちなビタミンです。

５番目は、気力気合です。怠け始めたら、横になることが長くなれば、それで、食べてゆけるなら、生きてるいけるならと考えるのは、危険

認知症2

私の尊敬する人の中にめぐみさんの母親早紀江さんや、冒険家三浦雄一郎 さんがいる。

めぐみさんの母親は絶対にめぐみさんが、日本に帰ってくると強く信じて、夫が亡くなった後も、一人で精力的に活動をしている。生きる原動力は、子供に絶対会えるという自信である。

三浦雄一郎さんは、 九十歳になって車椅子で、富士登山を挑戦している富士登山といえば比較的若い人たちには楽な山であるが、90歳を超えて富士山に登ってみたいと思う人はいない。本人が、いくら登りたいと願っても、周りの人達の理解と協力がなければ、実現はしない。それは、自分が今までどうやって生きてきたかにかかっている。90歳で富士登山が成功すれば、おおくの年寄の力になるのは、間違いない。

私は、生きる原動力は夢を持ち追いかけることが青春であり、青春とは、何歳になっても自分が、今、青春である限り、認知症や癌になる事は、絶対にないと信じている。

今認つわと知症の人を見てなんとなく失礼な話だが、 因果応報そうなって当たり前というような人が多くなっている事を危惧している。驚くことに五十代六十代になって生活保護やニートや夢を持たない若者はこれからどうやって、20年30年を生きていこうというのか？私には、理解できない。勿論、病気になんかなりたくないし、働きたいと思っても働けない人はいる。

 私の介護経験からボケないためにどうしたらいいか私なりの考え方をまとめてみた。私は絶対に認知症にならない。そう思うことが第一歩である 。

認知症3

一般的に僧侶は長生きであることが知られています。 ナゼでしょうか？

大峰山千日回峰行を成し遂げた塩沼亮潤大阿闍梨は 、夜の11時頃に起きては1時に出発しす、大嶺山を往復53km、 それを5年かけて1000日道を歩き通します。その間の食事職業は、原則２個の握り飯だけ。時に、うどんやじゃがいもを茹でて、塩だけ。

人間はいざとなれば、生きる力がミナギってくる。長生きの遺伝子と言われるサーチュイン遺伝子は、空腹の時オンになることが知られています。

現代人は、飽食で栄養失調等考えられないと思いがちですが、コンビニお弁当はいずれも厚労省のミネラル摂取基準を満たしていないのです。

ハム、ウインナーなどの加工食品の多くに、発色剤として、亜硫酸リンが使われてていますが、危険です。

認知症4

日本は世界の宝島。 この島を失えば、日本人を失えば世界を失うことを意味します。

日本が生き残る道は【大島紬戦略】です。どういうことかと言うと日本の生糸技術は大自然の産物であり、日本人の繊細な

感覚が相まって成ってます。世界一美味しい果物もお米もあります。

 日本は戦争をしない国です。 しかし、戦争には非常にもろい面もありますから、絶対に戦争はしてはいけません

柏崎刈羽原発にはチェルノブイリの10倍の 原子力が稼働しています。もし 無数のドローンで攻撃される。それだけで日本は終わってかもしれません。大自然に抱かれ、心臓のリズムで生活すれば、いいのです。

日本は海外からミサイルを買ったり、あるいは戦闘機を買ったり空母を買ったり、色々な軍備を増強するよりも戦争を起こさない国として 世界に認めさせるそういう努力が必要なのではないでしょうか。

だけど、人が地球上に誕生した時から、武器を開発して、人を殺す争いはたえません。だから、武力は絶対必要なのです。世界友愛平和は、言うは簡単ですが、これが成し得ないのは、歴史の事実ですから。

認知症5

私は今介護施設で働いています。

入居者の中のほとんどすべて、認知症を発症しています。

お茶や味噌汁の残りは、床に巻かないで下さいね、とお願いする。【はい、わかりました】と言って、次の瞬間に飲む前のお茶碗をゆっくりばら撒く。【 なんでわからないの！大声で怒鳴りたくなる。】しかし、これが認知症であると思うと 仕方がないし、悲しい。【私は、やってない。】

 自分はこんな人間に、絶対なりたくない。 絶対ならない。 そう思って毎日生活をしています人はなぜこんなにも壊れてしまうのだろうか。

認知症にならないコツは絶えず人のために働き、そして、先の計画を立てよく歩き、よく噛んで、清潔に毎日の日常生活を楽しむことに あると思います。

認知症6

人の体内時計は50歳になると小学校の頃の5倍早く感じるそうです。また、悲しみがあると、時は止まりかけ、楽しみが多いとアッと言う間におわるといいます。

毎日一生懸命人のために働き、そして良いものをゆっくりと楽しんで食べ、そしてよく歩くこと。

私、寝るときに明日も元気で起きられるよう、ボケないようお不動さまにお願いしてるので、多分大丈夫？今年一年お世話になりました。よいお正月をお迎え下さい。

認知症7

五十代の美しい女性が施設に入所された。この人が、【なぜ】と思われる。

火の取り扱いや 包丁の使い方なども怪しく【ほとんど、使われた形跡もない】。昨日迄自立していた事が、私は信じられない。

外見は、全く普通の人と変わらない。ちゃんと歩くこともできるし、話はめちゃくちゃだけど、しっかり話すこともできる 。時々歌う歌詞も、まあまあ間違いが少ない。

しかし、この家に踏み込んで驚いた。ゴミ屋敷である匂いもすごい。 ペットボトルやラーメンのカップが部屋に散乱している。 なんと、 布団の上でも 食べかけの菓子袋や缶が転がっている。

彼女をよく観察してると面倒くさいとすぐ横になって、テレビを見てゴロゴロ。トイレだけは大丈夫。

資産はほどほどあるようで、隣のスーパーの買い物はできる。生活にそんなに困った様子はない。

部屋が汚いから、認知症になったのか？認知症だから、部屋が汚いのか？食事も市販の弁当ばかり。これで、認知症にならないほうが、よっぽどおかしい。

私はもう全ての日本人が自分の思うがままの生活にをすることが難しくなってきていると思います。

例えば、 延命治療のための胃瘻や、帰化人健康保険制度 、補助金泥棒、アメリカや中国よりで、愛國精神のない売国奴達。将来の子供の健康なんてかんがえない馬鹿な若者。こんな人達に税金を取られるならいくらあっても、ダメ。そんな人達が、権利を盾に平等とか平和とか語る資格なし。

今のまんまなら、飢餓は間違いなく、来ます。

タイタニックに例えるなら氷山に当たり 日本沈没。飢餓は、船長【首相】が羅針盤の見たかを知らない。

愛國心の御旗の元、厳しい試験にパスした者だけが、新しいはしけに乗り  移り、アメリカや中国に負けない新しい日本創生に期待したい。百田新党が役割を果たせるかも、しれない。

誰も彼も救いたいけど、みんな 助かろうとしたら、本当 に素晴らしい人達も、 足を引っ張られて、結局は皆ダメになってしまう 。

今こそ、政治家を選択する1人1人の責任。

認知症8

夜勤はつらいよ。

入所者のベッドの脇に コール【所謂ナースコール】ベルがついている。

 何か急に具合が悪い、緊急の用事がある時に対応するためにつけているが、これが頻繁に鳴らされる。ゴキブリが出た。

おしっこが出る。布団が重い。 またまた、びっくりすることも、多々ある。もうすぐ子供が生まれるとか。 ライオンがいるとか、幻覚表情はいろいろ。 もう、なんだかわからない。こちらも、その度にかけつける。

1時間位なら大丈夫と、ベルをベッドから少し離すと、今度は、テッシュペーパーの箱を叩きつけたり、コップ、置き時計あらゆる者で音を鳴らす。

認知症9

まず自分がこのような目に合わなように。と思うならば、絶対に認知症にならないことだ。

介護の現場では、 大小便の回数やおむつ交換の回数、そして 何か怪しげな行動はすべて介護日誌に書かれる。

勿論、お風呂では真裸だから、恥ずかしいなんて許されない。

すべて、管理観察の目に晒され例えば大便が3日でなければ自動的に。 下剤を飲む。下剤を飲むされる人は結構多い。そのためか週に何度かは朝水様便でベッドが大変な状態になっている。

一人の 人をお世話するのに約20分から30分かかってしまう。文字で書くことは難しいが、老人の便というのはとにかく非常に臭い。これは慣れるものではない。

若い女性の看護師は 学校の勉強ではこのような実務が全くないのでこの時点で 驚き、一週間ぐらいでいゃになってしまう人が非常に多い。

自分は、いろんな人に迷惑をかけたくないし、また自分の行動をこんなにも監視されたくない だから絶対に認知症にならないと決めている。

認知症10川柳

いつ死ねの。生前贈与せまる孫。

オムツ替え、婆の要望。イケメン男子。

オッピロケ、名前も忘れ、恥じもなく。

介護小屋、庭にボツンと次はママ。

80の恋、爺のパンツに手を入れる。

歳いくつ？同窓会で歳を聞く。

物忘れ、忘れた物がわからない。

認知症、妻と愛人まちがえる。

大丈夫、身体ヨロヨロ、口達者。

大笑い。飛び出た入れ歯に気がつかず。

短命を願う人ほど長生きし。

実は 俺点滴、湿布の二刀流

名所より トイレはどこだ バスツアー 。

なあ息子 孫の言葉は 日本語か。

犬猫に マイクロチップ 次は俺

お年玉 持続可能か 聞くな孫

誤送金 待てど暮せど 来ぬわが家

電話口 本当なんです。 妹です。

戒名に キラキラネーム 欲しい父 。

兄弟で ひとり薄毛の 変異株

黙食と 思っていたら 寝てた祖父

ご飯つぶ 付いているから 食べたはず 。

冬の日の 一番風呂は 命がけ 。

見逃した はずのドラマに 見覚えが。

どうしましょ 三個あります マヨネーズ 。

ＷＥＢ予約 予約できたか 電話する。

知恵袋 年の功よりYouTube

銭湯で 全裸の祖父が マスクつけ

徘徊に 行ってくるぞと 言われても

入れ歯どこ 冷蔵庫です 冷えてます

俺を見て 御先祖様と 孫が言う

携帯を探すためだけ、【固定】電話する。

電話機が鳴ってるけれど、どこにある。

漏れちった。我慢できない、知らんぷり。

便の海。臭い、汚い、また今日も。

認知症。自分がわからず

幸せで笑顔。

認知症11

どうしても老人ホームに入らなければならない様々な事情があるのもわかる。だけど、もし私が老人ホームに入るなら、そこは恋愛も自由だし、何を食べていいし、何時までに帰ってこなくてもいいし、好きなAVがあったら見てもいいしっていう、そういう自由な老人ホームがいい。

栄養が整った食べ物が出てきて、誰かが手伝ってくれて、安定している生活って、ちょっと諦めに近い。

管理される中に入るっていうことは、そういった権利を奪われるっていうことだと思うから。

夢が叶えて、楽しく安い老人ホームなんて、あるわけないから、入ろうなんて思ったことはない。

認知症12

まず自分がこのような目に合わないと思うならば、絶対に認知症にならないことだ。

介護の現場では、大腸便の回数や硬さ色、おむつ交換の回数、怪しげな行動はすべて介護日誌に書かれる。

そして例えば大便が。 3日でなければ自動的に。 下剤を飲むされる。下剤を飲むされる人は結構多い。そのためか週に何度かは、朝、水様便でベッドが大変な状態になっている一人の 人をお世話するのに約20分から30分かかってしまう。文字で書くことは難しいが、老人の便というのは非常に臭い。これは慣れるものではない。若い介護士は 学校の勉強ではこのようなリスクが全くないのでこの時点で 驚き一週間ぐらいでいなくなってしまう人が非常に多い。

私は、 自分の行動をこんなにも監視されたくない 。だから絶対に認知症にならないと決めている。

認知症13

F 1のタネ。遺伝子組み換え 、ゲノム操作、種なし果物 。

現代農業では、 化学の力によって私たちの農産物が著しく変化させられている。人体に与える影響について、今のところ関係省庁は安全であるという見解であり、それゆえ市場に出回っている。しかし複合汚染における 人間に対する影響は無限大であり、認知症との関係もあると思う。

大自然の中の一員であり、自然の法則によって生かされている。

今は秋果物のおいしい季節である。

柿は、秋になると 自ら葉を落とし、鮮やかな柿色を目立たさせ、鳥に

食べられて遠くに種が、運ばれ、そこに新しい 柿の木が誕生するのである。

柿は、木から落ちる瞬間が一番美味しいのだが、今の子供達は知らない。

2023年12月7日