

介護が始まるとき

第1回 私自身の介護経験から

誰もが「いずれ自分にも介護のときがやってくる」と覚悟はしていても、何となく、親の介護は定年退職後に、子供が一人前になってから……。などと、自分の人生設計の中で、都合のいい時期をイメージしていませんか？

中でも「認知症介護」の大変さはマスメディアでも取り上げられ、広く知られるようになって来ていますが「まさか、自分の親は認知症にはならないだろう」という勝手な思い込みや、希望的観測で暮しているうちに、ある日突然「認知症ではないか？」と考えざるを得ないようなことが日常生活の中で見られるようになって、慌てふためき、混乱するということが多いようです。それでは「介護」にはどんな大変さがあるって、どのように取り組んでいけばいいのでしょうか。

今号では私自身の介護体験から、介護の場を再現しながら、認知症という病気の

こと、時代背景や年代によって家族が抱えている問題が変化していく過程など、介護の実際を知ってもらいたいと思います。

次号には社団法人認知症の人と家族の会の活動から現在の認知症介護の問題などを考えて行きます。

I 義母の場合 （昭和六〇年～六三年…サビのない時代）

家族模様

昭和六三年一月、昭和天皇が膵臓癌でまさに終末期を迎えようときれ、終日メディアで御様子が報道されていた頃に、義母は老人病院でその生涯を終えました。享年九〇歳でした。

北九州に住んでいた義母が私の元に来たのは昭和六〇年の五月、その半年ほど前に大腿部骨折で入院中、認知症（その頃は痴呆症と言っていました）を発症して退院



荒牧 敦子

社団法人 認知症の人と家族の会
本部理事・京都府支部代表

【あらまき あつこ】昭和60年から平成17年にかけて、ほぼ間断なく、義母・実父・夫、3人の認知症介護を経験。平成5年（社）認知症の人と家族の会京都府支部に入会。実父の介護が終わって、支部世話人・電話相談員として活動。

を追われ、近くに住んでいた義姉三人のところを一カ月転々とした後のことでした。

時代はまさにバブル経済期、仕事人間の夫は地方都市に転勤となり、当時四五歳の私と受験期（大学・高校）の二人の息子も一緒に移り住んでいました。その頃は子供の教育のために夫が単身赴任をするというのが当然のような風潮でしたが、家族が離れて暮すという発想は私の中にはありませんでした。次男は地方の中学校の管理教育に馴染めず、学校を休みがちでした。私の選択は間違っていたのかという迷いはいつもありましたが、まだ高価だったパソコンを買い与えたのも孤独な中学校生活に何とか耐えてほしいという願いからでした。これが後に彼の仕事に繋がっていくのですから、どんな人生が開かれていくのかは時を経ないと見えてこないこともあると思います。

呼び寄せ介護

(認知症との初めての出会い)

五月の連休前の休日に義姉の一人に背負われて飛行機で我が家に着いた義母は、私を知っている人とは別人のように感じました。とても小柄な人でしたが、さらに小さくなつて、言葉は全く視線も合わず、出した食事を黙々と食べていました。二時間ほどして義姉は「ご飯はやわらかくしてお茶碗に半分ほどいいんよ。多すぎると後が大変になるけんね、ちいと物事がわからんごとなつとりなしやるばつてん…」と言いつつ残して帰っていききました。

当時、認知症という病気については有吉佐和子さんの小説「恍惚の人」ぐらいしか知られていませんでした。私も小説の世界の作り事としてしかとらえていませんでした。二三日してから、義姉の残した「大変になる」という言葉を思い知る出来事が起こりはじめました。

休日に夫が言葉をかけたところ「私に貴息子が居りましたが、貴方はよう似とりなさいますね」と言ったのです。それっきり、夫は母親には近づきませんでした。何が起こったのか、現実を受け入れられなかったようです。

義母は歩行が困難になっていましたが何とかベッドからポータブルトイレには移れましたし、問題なく過ごせているように思っていました。ベッドの方から強烈な臭いがしてきました。あわてていつてみると、

トイレの周りは泥状の便が広がっていて、義母は下着で撫で回し汚れた下着をポータブルトイレに突っ込み、困り果てた様子で「助けて下さい」といったのです。後始末をしながら涙がこぼれ、畳の目に入った便は長く取れませんでした。

義母は旅館の女将として人を使い、気配りをして言葉遣いも丁寧な賢い人でしたが、どうやら私のことは仕事をしていた時のお手伝いさんだと思っていたようです。こんな毎日が続き、何とか助けてもらえる所はないかと探し回り、保健所の介護教室にたどり着きましたが、認知症介護の話はいつに出てきませんでした。

一〇〇%の介護は続かない

二日に一度、義母を抱えて一緒に入浴しましたが、小さな身体でも濡れた裸は滑って危ないことがあり、体力を消耗しました。夫や息子達も優しい言葉で私をいたわってくれますが手助けにはなりません。どう手伝つたらいいか分からなかったのです。私も独りでがんばり続けました。どこかで介護は女性の仕事だと思っていたのかも知れません。

八カ月ほどしたある日から私は眠れなくなつて、キーンという耳鳴りに襲われるようになってしまいました。睡眠導入剤を処方した医師が「奥さん、ドクターストップや！あんたが倒れたら共倒れや、僕の母親が入っている老人病院に紹介する」とい

って紹介されたのが、義母を看取ってくれた病院でした。

介護で心も貧しくなつて

当時、医療費は老人医療でほとんどかかりませんでした。家政婦を雇つての介護は自費でした。介護という概念がまだできていない時代です。夫の給料は平均よりかなり多かつたのですが、義母の介護費用と子供の教育費で家計は火の車でした。こんな介護貧乏が二年間ほど続くことになりました。「私は、自分の健康をお金で買っているのだ」と言い聞かせながら病院の支払いに追われていました。加えて「長男の嫁なら介護は当たり前でしょう」「毎日母ちゃんの様子を報告しなさい、電話があるでしょう」等々、夫の姉達の言葉が私の辛い気持ちに追い討ちをかけました。普段は優しい人たちですが、介護をはさんで家族の絆がばらばらになるというのも良くあることです。義母の介護を完璧にこなそうとして続けられなくなった私の反省を込めて。

介護保険サービスがある現在には、当てはまらないと考えていませんか？ 今も、初期の認知症が介護認定に反映されにくい、本人がサービスを拒否する等、電話相談には、何のサービスもなかった当時と同じ苦しみを訴える相談が多く寄せられます。認知症介護の大変さは当時も今も変わっていないからです。

●介護で気付いたこと

- ・認知症を知らない・介護の方法がわからない
- ・家族の状況
- ・働きたくても働けない・介護者の生活があつてこそ介護
- ・入院（入所）をさせたことで自分を責めてしまつ
- ・孤独な介護・助けて！がいえな
- ・実親と義理の関係で異なる思い
- ・直接の介護者と周りで見ている人では受け止め方が違う
- ・完璧な介護を目指さない・五〇%の介護に少しおまけをつけて
- ・介護者の健康・介護はいつまで続くかわからない

II 実父の場合

（平成二年）一〇年・措置サ ービスの時代）

非日常的な場面で現れる認知症状

昭和六三年一月、義母の葬儀の場面で、今度は私の父に信じられない行動があり、二人目の認知症介護に入つて行くことになりました。葬儀が終わり、妹と父はタクシーで新幹線の駅まで行くことになり、まだ地元の会葬者や社員の人たちが並ぶ前で「おじいちゃん、早く、新幹線に間に合わないよ」

と夫が声をかけました。父は真っ赤な顔になり大声で「遠くから来た親を追い返すのか！」と怒鳴つたのです。私は言葉もなく立っていました。それ以前から少し異変はあつたのです。電話で「寂しい…」といつて泣いたり、お酒を飲むと母にくどくどと昔のことで因縁をつけたり、怒つたり。早速、大学病院でCTも取ってもらいましたが、年相応の萎縮だということでした。これまであまり目立たなかつた認知症状が葬式など、特別なときに表面に出るというのも良くあることです。状況が読めない、判断できないなども認知症の特徴なのです。

「家族の会」には経験からまとめた、暮らしの中で気がつく「認知症早期発見の目安」というものがあります。医学的な基準ではありませんが、当てはまるものが幾つかあれば、ぜひ専門家に相談してみてください。

老老介護と遠距離介護

両親は、現在私が住んでいる京都の中山間地、京都市内から車で約二時間ほどの所に暮らしていました。リウマチで次第に身体が不自由になつていく母を父が介護している老老介護でした。その父に異変が現れたのです。私たちの暮していたところからは車でおよそ四時間です。母の受診に合わせて週一回通つて家の中の日常のことをこなす日々が続いていましたが、そのうちに夫が東京本社勤務になり、一家で転居しました。平成二年のことです。

●「家族がつくつた早期発見の目安」

- ◎物忘れがひどい
- 「同じ事を何度も言う・問う・する」「しまい忘れ置き忘れが増えいつも探し物をしている」「財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う」
- ◎判断・理解力が衰える
- 「ボタン操作のものが使えない」「料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなつた」「新しいことが覚えられない」
- ◎時間・場所がわからない
- 「約束の日時や場所を間違えるようになった」「慣れた道でも迷うことがある」
- ◎人柄が変わる
- 「些細なことで怒りっぽくなつた」「周りへの気づかいがなくなり頑固になつた」「自分の失敗を人のせいにする」
- ◎不安感が強い
- 「ひとりになると怖がつたり寂しがつたりする」「頭が変になつた、と本人が訴える」「外出時に持ち物を何度も確かめる」
- ◎意欲がなくなる
- 「下着を替えず身だしなみを構わなくなつた」「趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなつた」「ふさぎ込んで何をすることも億劫がり、いやがる」

二五年前に東京で暮していた頃に買ったマンションに戻つたのですが、町の様子はずつかり変わり地方で暮していた間の生活感

社団法人認知症の人と家族の会

〒602-8143 京都市上京区堀川通丸太町下る 京都社会福祉会館2F

TEL、075-811-8195 FAX、075-811-8188

Eメール：office@alzheim.or.jp

ホームページ：www.alzheimer.or.jp

とずれてしまい、生きづらく感じました。その間にも父の病状は進み、訪問販売に引っかけするなど、色々な問題が起るようになり、毎月一〇日間を車で京都へ通うことになったのです。いわゆる遠距離介護です。交通費はもちろん、二重生活になるなどこの介護方法も思った以上に費用がかかります。

運転

父は運転をしていましたが、赤信号で行ってしまおう等、恐ろしいことがあり、キーを隠す、バッテリーを外すなど試みましたがいずれも失敗してしまい、妹とも相談して廃車にしました。認知症の人の特徴として、瞬間的な判断や危機感に乏しいということがあります。家族が強い思いで止めない限り、いくら説得しても本人の意思で運転を止めるのは難しいと思います。

田舎に帰ったときに、母の通院や買い物などをこなすにはどうしても車が必要でした。東京と京都の田舎までは一日かかりますが「この日はドライブをする」と決めて込んで夏は中央道、冬場は東名・名神となるべく運転を楽しむように心がけました。晴天の秋、山梨の韮崎あたりを通る時にはサイドミラーにきつちりと富士山がはまり、それは素晴らしい景色でした。まあ、どんな事も楽しみに変えて続けていくのも介護のコツかもしれません。

変わる家族の状況とUターン介護

それでも、両親の状態は次第に悪くなっていきます。ついに平成五年三月に決心して京都の実家に帰って介護をすることになりました。

家族の事情が変わったこともあります。長男は大学を卒業して就職、次男も東京の大学に入り、また卒業までに二年を残していましたが、アパート暮らしが出来なくなったので、一方、夫は体調を崩し定年を待たずに退職しましたので、潮時だと判断しました。丁度バブルが弾ける頃でしたが東京のマンションを売りぬけ、私たちの生活の原資にしました。夫の年金までは数年あり、田舎での収入は見込めないからです。経験から、自分達の生活が成り立っていないければ親の介護なんて落ち着いて出来ないということも知っていました。

とにかく老後は田舎暮らしをしたいと思っていましたので、自分達のこれからの人生の再構築でもあったのです。

今、介護のために離職する人たちを見ると、胸が痛みます。不満を抱きながら介護は危険でさえあります。親のために自分を犠牲にしたと思わなくてもいいような介護を模索してほしいと願っています。

介護サービスを利用して

両親の介護は、ゴールドプラン・新ゴールドプランと様々な措置サービスが取り組まれ始めた時期にあたり、進んで介護サービスを受け「福祉のお世話になる」ことへ

の偏見が強い中、義母の介護の時の挫折を繰り返さないと心に決め、前だけを向いて介護の日々を過ごしました。毎日の楽しみは、野菜と草花を育てることでした。その頃ようやく、夫が認知症の母親を受け止められなかった心境が理解できるようになりました。

子供の頃、晩秋の田舎道を勤め帰りの父と手を繋いで家路に着いた弾む心。冬の夜、父の布団にもぐりこみ眠りに付くまで昔囁をせがんだ情景等、実の親が認知症になった時の悲しみは「想い出」に比例するかもしれません。

実の娘が、駄目になっていく親に、計算ドリル、脳リハビリなどを強要するという気持ちも理解できます。一三回忌を迎えるこのごろになってようやく、出来ないことばかり探さないで、まだ出来る事を見つけてあげられたら、もつと優しく出来たのに、と父のことを思い出します。

その後、夫も認知症になり、平成一七年に亡くなるのですが、今回のお話は親の介護ということですから、ここまでというところにいたします。

介護を通して、保健師や精神相談員との出会いがあり「認知症の人と家族の会」に入会する機会を得ました。仲間がいるという実感は大きな励みになり、今の私の暮らしがあると思っています。

次回はもう少し違った視点から認知症介護を考えてみたいと思います。