

ムリなく付き合う認知症 ゆる介護のすすめ

認知症の人が400万人！ 予備群である軽度認知障害の人を合わせると、すでに800万人！ 65歳以上の4人に1人は認知症になり、家族や社会にズシリと介護負担がのしかかる…。そんな暗いイメージの話をよく聞くようになりました。テレビや新聞でも認知症のことを見ない日はありません。繰り返し言われているのは「認知症になったら家族は介護で大変」「できるだけ早期発見、早期治療を」「認知症になる前にピンピンコロリで亡くなりたい」。ちよつと待って！ 「認知症」ってそんなに悪くて怖いこと？

私はこれまで老人保健施設やグループホーム、そして在宅で20年余り、認知症の人をはじめ、障がいや病気をもつ人の介助をおこなってきました。以下で、認知症の人との付き合いをムリなく続けていくためのコツを基本篇・実践篇・応用篇と分けてま

とめてみます。いま介護中の方、これから追っかけている方、はたまた地域や職場で対応に追われている方々に少しでも参考になれば幸いです。認知症を恐れない未来へ！

基本篇

1 なるべく「ゆるっ」と脱力する

これまでの介護経験から、分かったことがあります。「認知症の方のケアは分からない！」ということ。一人ひとりの違いに加えて、同じ人でも日によって、また時間帯や体調によっても様子は異なります。一つの正解はありません。あれやこれやと試してみても、3割くらいうまくいけば上々です。期待しすぎてしまうと、思い通りになら



柳本 文貴

NPO法人グレースケア機構代表

【やぎもと ふみたか】1970年新潟市出身。大阪大学、佛教大学（通信）卒。社会福祉士、介護福祉士、介護支援専門員。高齢者・障がい者の介護現場や米国のNPO、福祉ベンチャーを経て、認知症グループホームへ。2008年NPOグレースケア機構を立ち上げ、指名制ヘルパーなど上質で愛嬌のある介護事業に取り組む。著書に『認知症「ゆる介護」のすすめ』（メディカ出版）。

2 やさしくするなんてムリ！

ないといつてイライラ…。さらにお互いに追い込まれます。真面目に一生懸命やることよりも、上手に力を抜いて、とにかくゆるると、なるべくお気楽ご機嫌にやり過ごすことが大事。それは長く認知症の親やつれあいを介護しているご家族の多くが自ずと身に着けていることです。

例えば子育てでも、1人目の子はちよつとしたことでも心配で一所懸命関わりますが、2人目以降は余裕ができるでしょう。同じように、認知症のケアの場合も、始めは分からないのでただ振り回されてしましますが、徐々に振り回し返したり、愉しいことを探したりする余裕がでてきます。まず肩の力を抜いて！

「認知症の方と接するときにはご本人を中



心に、尊厳を守り、怒ったり叱ったりせず、気持ちに寄り添って対応しましょう」。まるつきりその通りです。でも正直、それはムリ!! 頭ではやさしくした方がいいと分かっている、心がついていきません。本人が悪いわけじゃない、病気だから仕方がない……と理解していても、実はもともと親子関係・夫婦関係がうまくいっていないかったり、性格的な問題と区別しにくかったら、

とてもやさしくはできないでしょう。

もちろん、育ててくれた親や苦勞を分かち合ったつれあいに感謝して、恩返しや罪滅ぼしにできる限りのことはしたいってこともあります。それでもいつの間にか義務感が先行したり、ガチガチの日常ルールに縛られたり、私じやなきやダメ! と抱え込みを始めると、苦しくなってきたて長くないケアはできません。

まずやさしくできなくていい! と認めるところから、互いにとって過ごしやすいゆるさにつながっていきます。心情がどうあれ、ある種の技能として脱力ケアができれば、ほどよい気分が暮らすことができ、結果的に本人にはやさしい環境になります。

3 予防・治療に頑張りすぎない

「町会長を長く務め、人付き合いもたくさんあります」「料理や裁縫が得意です」「毎週麻雀で指先の運動を欠かしません」「魚中心の食生活で病気は無縁!」などなど、努力されている方はとても立派ですが、だいたいようぶ、そのうち普通に認知症になります! 人はいつか必ず亡くなるように、ボケるときがくるのは自然のなりゆき。予防に取り組むのは悪くないですが、必死にやりすぎてしまうと、その分認知症になり始めたときの落胆や受け入れがたさを大きくします。

また、お医者さんへ治療の期待をかけず

ぎるのも考えもの。いくつかの治る認知症を除けば、医療にできることはまだ限られていて、進行を遅らせるといわれる薬を出したり、ワールドな行動をマイルドにする薬を調整するくらい。薬によってはかえってボケ症状を進ませるなんてことも。

何より、認知症を防いだり、治そうと頑張る裏には、認知症を憎み否定する考え方が潜んでいないでしょうか。そう思えばかりいたら、いつそう認知症になった人と同じ合うのは難しくなります。いろいろな予防法がメディアに登場しますが、取り組みは趣味程度に! また、治そうと頑張るよりは、どう頑張らずに愉しく暮らすかが本筋であることを忘れなく! 認知症は治らなくても機嫌は直るのです。

実践篇

1 脱水や便秘に注意

なんとなくポーツとして反応が鈍い、会話が合わない、イライラと当てる様子が見られる……。そんなときはまず身体の不調を疑います。特に脱水や便秘には要注意。高齢になると外の暑さや喉の渇きを感じにくく、気が付くと脱水状態ということがあります。

人の身体は60%が水でできており、水分

が足りない」と電解質のバランスが崩れ、意識レベルにも影響します。水、お茶、紅茶にコーヒー、ジュース…。好きなものを作るべく小まめにとります。医師の竹内孝仁さんは「認知症は水で治る！」とまで言っています。治るは大げさでも、おいしいものを飲んだり食べたりすれば気分は直ります。

また、便秘も認知症のような症状の原因になります。うまく自分の不調を表現できず、つじつまの合わないことで怒ったりするとき、正面からその言動に向き合うとぶつかるばかり。本人と一緒に腸の中の便と向き合い、繊維の多い食事や運動、起き抜けの牛乳や朝食後のトイレ習慣など試します。お通じがあれば、きつと気持ちも通じ合うでしょう。便を憎んで人を憎まず、です。

2 話のリピートは親身に聞き流す

同じ話を何度も繰り返すことはよくあります。昔のことはよく覚えていますが、5分前などすぐ前のことを覚えておくことが苦手になります。そのため、体調のこと、薬や病院のこと、家族のこと、昔の自慢など、同じ話が延々と続くことになり、つい「いい加減にして！」と叫びたくなります。

ただ、肝心なのは話の中身ではなく聴き方。言葉の裏にある不安や気がかり、不満などの気持ちを受け止められればよいので、親身な態度で、聞き流します。本人の言葉

を繰り返しながら、表情も似せて、大変ね、困ったねと付け加えます。聞き流すのは悪いように思いかもしれませんが、大丈夫。毎回きちんと答えようとして疲れてキレるよりは互いにラクですし、何より本人もこちらの答えは聞いてないですから！

3 いつもハングリーは生き抜き力と心得る

ご飯を食べたそばからすぐに食べていないと言われると初めは驚きます。記憶障害は理解できても、胃にたまったもの自体を忘れるっていったい…。でも思ったとおりには身体が動かないように、身体と気持ちがズレることはよくあります。

「いつもハングリー」には3つの方法で対処します。一食重視で本人と準備や食材など中身に手間をかけ、満足してもういいと印象に残る工夫をする。または間食のバラエティで勝負、ちよつとしたお菓子など用意しておいて小出しにする。あるいは、もつとおいしいこと、別の愉しみや仕事などを作れば食事のことは忘れられます。なかなか大変ですが、いずれは食べることそのものを忘れるときがきます。

腕や手や飲み込みの機能が低下し、受け身で全介助で食べる、それでも口の中にたまって飲み込んでくれない…。食欲は生命力の源。その時々に応じた愉しみを探したものです。どうか哀しみは飲み込んで。

4 お出かけ気分にお伴する

外へ出ていってしまい、帰ってこれなくなるのも困ります。いわゆる「徘徊」。ただ本人なりに出かける理由はあるので、徘徊というのは適当ではありません。子どもがお腹を空かして待っている、仕事に行かなければいけない、家に帰らないと母が心配するなど。

残念なことに目的の場所はもう失われているのですが、定番の対応は一緒に出かけてみることです。後をつけて頃合いを見て声をかけたり、公民館やお店に寄って、用事を済ませた気分になったり。また、急に出かけるのは大変なので、あらかじめ外出に誘ったり、家に居場所や役割を作ったり。探している場所が安心して自分らしくいられるところと考えれば、案外どこにでもあるものかもしれません。

あとは近所の人に隠さず声をかけ、どんどん頼ります。もうお互い様です。手を尽くしたあとは「100%事故のリスクをなくすのはムリ。生きるってそういうこと」と皆で腹をくくります。病院や施設で身体をくくるよりはマシでしょう。

5 ドロボー扱いには「真犯人」を探せ

お金が無くなった！盗られた！という思い込みには困ります。一番近くで関わって



いる人ほど疑われるのでとてもつらいです。無くなったお金は一緒に探して本人に見つけてもらうようにしたり、見せ金や見せ通帳を用意しておいたり、第三者を交えて冤罪を仕立てるなど工夫します。なるべく大勢で振り回された方がよく、財布は何度も無くなったり盗られますが、そのたびに対応の小技や社会資源を貯めていきましょう。いずれお金の不安や金銭欲も過去に置き忘れていくものです。オレオレ詐欺などの被害額はなんと1日1億5千万円！騙されるよりは、自分のためになるべく上手に使用

つて、楽しい思い出に振替えておきたいものです。

6 昼夜問わずのライフスタイルに折り合う

夜中に起きたしてゴソゴソと部屋の中や台所で物音をさせたり、早朝3時ころから出ていこうとしたり…。意思に反して寝られないことほどつらいことはありません。どんなにやさしい人でも真夜中は別の顔、おそろしい人格が現われてしまうでしょう。

対応の基本は、昼の活動を活発にするこ

とです。昼寝をしていたら夜は眠れません。

また、寝やすい雰囲気や環境、段取りを作るのも望まれます。どうしてもうまくいかなければ睡眠薬が必要かもしれませんが、本人の周りの安全さえ気をつければ、自分が飲んで寝てしまう手もあります。最後は自然なリズムとして受け入れられるかどうか。赤ちゃんは昼夜問わず寝たり起きたりしていますし、かつて世界最高齢だった本郷かまとさんも、2日おきに寝ていました。

7 発想の切り替えで脱力ケアを

冷蔵庫を開けると、同じものがたくさん詰まっていた…。記憶障害のために、買ったものを忘れ、つい買い物に出かけるつど買ってきてしまう。初めはギョツとしますが、これはある種の「大人買い」。消費者被害にあわないよう注意は必要ですが、経済的な条件が許すならあまり気にせず、自分が昔してきたムダ遣いを思い出して。

また、道端の石や、紙などを集めてしまいう「収集癖」といわれる行為も「コレクション」だと思えば感心できます。さりげなく処分したり、別の興味に替えてみたり、スキんシップを増やしたり。さまざまな対応を試してもうまくいかないかもしれませんが、関わり続けるケアのコレクション自体が本人には一番のお宝になるでしょう。



応用篇

1 自分をケアするプランを！

介護保険のサービスを利用する場合、ケアマネジャーに依頼したり、自分で調べて本人の「ケアプラン」を作ります。認知症がこれだけ多くの人に見られるということ

は、病気と比べていいのか老化なのか厳密には区別しにくいところです。相手は「老い」という自然なので、やっつけることはできません。無理のないしのぎかたを探します。

本人の暮らしのパターンから、「いつ」「どこ」「なに」で問題があるかポイントを見つけてみます。夕方に玄関先で落ち着かない、などなど。それに合わせて対応策をいろいろ試すのですが、同時に、自分の側のイライラするポイントも探しておくのが大事です。疲れているときの便がらみにキレやすいなど。自分に対しても先手を打って、スイーツを食べておくとか、イケメン俳優のドラマを見ておくなどしておくと、ゆるいケアにとって効果的です。また、認知症の家族会などにも積極的に顔を出して、心の中のドロドロを吐き出す時間もぜひ確保を。

2 チームプレイで何とかしのぐ！

介護は一人で抱え込んでしまっただけではありません。とかく一番身近だったり、たまたま動ける人に負担が集中しがち。身の回りの世話から、病院や介護サービスの手続き、物盗られ妄想のドロボー役まで、一人の人が担うのは土台ムリです。直接的なケアのほかにも、お金の管理や支払い、主介護者のねぎらい・機嫌取り、家族・親族関係の調整などなど、早めに話し合いとケンカを経て役割分担をしておくことが賢明です。

さらに、知人や介護保険を充分に活用す

ることも必須。知人も実はうちも…と困っていることはあります。保育園やデイサービスの迎え、地元の清掃や町会の当番など、頼り頼られる輪には早めに入っておくことがおすすすめ。

また介護保険は月五千円も保険料を払っているのに、遠慮なく利用しましょう。デイサービスやホームヘルパー、ショートステイなど、使い方によってとても役に立ちます。ただし制度では生活のすべてをまかなうことはできません。自費のサービスも組み合わせ、柔軟な生活支援やゆしみの時間も時々確保しておきたいものです。

3 助け合いの高度成長へ！

超高齢社会は、認知症もありふれた社会。ゆるゆるとした介護をきっかけに、自分の心も身体もラクになれるとしたら、さらに人との関わりや支えあいの形も変わっていくとしたら、まるつきり暗いばかりの未来ではないのではないのでしょうか。

逆に、認知症の人やご家族に限らず、精神疾患の人や障がい者や難病の人、忙しすぎる仕事や家事にあえいだり、居場所がなかったりする人たち、みんなが少しずつ、暮らしやすくなっていく、そんな可能性が少し見えるような気がします。

家庭や仕事場でイライラしていませんか？ ぜひ、深呼吸をして、ゆるーい気持ちをとり戻せますように！