

あ り が と ・

令和 2 年 3 月発行

■認知症の本人の声から学ぶ

三島市地域包括ケア推進課 認知症地域支援推進員

認知症地域支援推進員(以下 推進員)の仕事に従事し、もうじき 2 年の月日が経ちます。最初は何をしたら良いか分からず、試行錯誤の日々でした。推進員は認知症の方やその家族が住み慣れた地域で暮らしていくためのサポート役であり、色々な機関へのつなぎ役でもあります。推進員は各市町村に配置されており、地域の実情に合った(具体的な施策)に取り組んでいます。

昨年 11 月、認知症の本人 3 名が取り組んでいる実際の活動や声を聴く機会がありました。その中で 2 名の方は介護保険のデイサービスの一環とされる有償の仕事に従事されており、洗車をしたり、高齢の方が住む家の草取り等に取り組んでいます。仕事を始めた時は『こんなこと…』という後ろ向きな思いがありましたが、受け入れていくにつれて前向きになり、そこから自分なりの新しい生き方を見つけるようになりました。仕事を通して生まれる充実感や自信・人との自然な繋がりについて、『自分たちが動いていくことで、それらが広がっていく』と話され、表情はとてもいきいきしていました。

もう 1 名の方は米屋の仕事に従事し、最初は MCI(軽度認知障害)であることを雇い主に隠していました。しかし途中からオープンにしたところ、雇い主から『こういうやり方にすれば良かったね、悪かったね』との言葉が返ってきたそうです。

認知症施策推進大綱における「共生」には「認知症の人が、尊厳と希望をもって認知症とともに生きる、また認知症があってもなくても同じ社会でともに生きる」という意味があります。認知症の本人から素直な思いを聴くことの大切さや、発信された本人の声とともに周囲の人が関わっていくことの大切さを学びました。また、昨年 6 月に政府が打ち出した認知症施策推進大綱では、5 つの柱の第一に「本人発信支援」を掲げています。

「おれんじほっとサロン(認知症カフェ)」に必ず月 1 回は来る A さんとのやり取りについて。A さんは「おれんじほっとサロン」へ来ると、近況報告や心配事などについて、色々と話されます。『家では 1 人だから、こうして人と会って話せるのが嬉しい』と笑顔で話す時もあれば、『1 人で不安になることもある。だから深呼吸して気持ちを整えている』と不安な気持ちを話される時もあります。三島市で開催している認知症予防のできる交流会や脳の元気度チェックなどを勧めたところ、『やってみる!』『行ってみたい!』と明るいお返事をいただきました。認知症の本人の声に耳を傾けながら、1 つずつ楽しみが増えていくためのお手伝い出来ればと思います。

推進員として 1 つ 1 つ自分のできることに取り組む中で、認知症の方やその家族、専門職、地域の方などたくさんの方から多くのことを学び、支えられています。まだまだ未熟ではありますが、これからも日々邁進していきたいと思っています。どうぞよろしくお願いします。

■介護家族の思い

●介護し続け、20年余り

会員 N

三人の介護をして、昨年、夫を天国に送りました。20数年の介護はアッと言う間に過ぎてしまい、今、思い起こそうとしても思い出せない事の方が多くなりました。

介護の始まり 義母のこと

20数年前、100才を前に転んで大腿骨を骨折した義母の介護に始まりました。ほんの30分、買い物に出たの帰り、玄関の鍵を開けたその時、ドスンという音。義母にとって最悪の事態となり整形外科に入院。高齢と骨粗しょう症もあることから手術は出来ず、それ以上の入院は許されませんでした。施設へと勧められましたが、入所するための座位45度以上という条件をクリア出来ず、雨の中、どこかで引き受けて下さる病院はないかとタクシーで探し回りました。(その時、夫は尿路結石で入院中でした。)

そんな中、ある病院に入院させていただきました。一か月お世話になり、今思えば老人病院でした。帰り際、看護師さんは「ここから退院し家に帰られたのは初めて」と喜んで下さいました。その後は入退院を繰り返し104才で天寿を全うしました。自慢になりますが当時、三島市の最高齢でした。

次は義叔母のこと

ひとり暮らしだった義母の妹は90歳で認知症を患い、子のいない人で甥姪たちの心配の種となりました。私にとっては義理の叔母でしたが介護保険制度を利用し、ヘルパーさんの手を借り生活することが出来ました。認知症も進み、ひとりで暮らすには色々と問題が起きました。その後9年間施設にお世話になりました。「春の小川」を愛し口ずさむ可愛い人でした。雛祭りに101才で天寿を全うしました。

そして夫 介護の幕引き

この間、夫も介護が必要な状態になってきました。姉妹で100才超え、実家の父の言う事には「100才を超える人の介護が出来るということは稀な経験。しっかり学習しなさい」と。私はなんて素直なのでしょう。しっかり学習させてもらいました。

しっかり者の明治生まれの義母、可愛かった義理の叔母、そして夫の介護。全身に9つの病名を持つ夫は物解りのいい人でした。私のそれまでの介護に共感してくれていたのだとうれしく思いました。私は義母のように100才まで頑張るだろうと信じていましたが、男と女の違いは大きく8年間の戦いは幕を閉じました。

介護は人それぞれという事は解っていたつもりですが、やはりそうでした。三人三様であった事。明治の人、大正の人、昭和の人。生き様もそれぞれ、男と女のコえ方、性格、皆違います。

私には子や孫の心配は別にして、自分以外の人を心配する事から開放されました。

介護する人の健康が大切

今、新型コロナウイルスの問題を考えると、個々の心配と世の中における問題を重ねて考えなければならぬ現状は介護するものにとって大きな問題です。介護している人がコロナウイルスに罹ったら介護されている人はどうなるのでしょうか。「私は風邪もひけない！転んではいけない」この思いは介護している人なら誰にもあることです。防ぐに防げない今のコロナウイルスは、ストレスの上にストレスが溜まります。そんな時「レスパイト入院」という言葉を知りました。本によればショートステイに似た制度だか、少し違うようで、介護している人の具合が悪くなって入院した時、介護されている人をその病院等で預かってくれるシステムだそうです。いろいろな条件や制限もあるそうですが今まで知りませんでした。皆様、ご存知でしたか？

これからまだまだ知らない事が多くあります。何かの折、お伝えしたいし、教えて欲しいと思います。



●レビー小体型認知症の主人に寄り添って

会員 S

ある方に主人の様子を話したのがきっかけで、三島市に認知症家族の会「オレンジリングの会」がある事を教えてもらいました。

状態は人それぞれ違いますし、悩んでいることも違うと思います。

主人は転んで脳内に内出血しているのです。先生は大丈夫でしょうと言ってくださったのですが、血を抜いたらよくなるのではないかと気になっていて、オレンジリングの会でお話したところ、同じように内出血されて血を抜いたという方のお話を聞くことができました。その方は転んでから三か月くらいたって認知症状がひどくなったので血を抜かれたら前の状態に戻ったという事でした。主人は転ぶ前の状態と変わっていないので一安心、落ち着いて様子を見ようという気持ちになり有り難いことでした。

今までは、あそこのおばちゃん認知症みたいで大変だねえとか、長生きの時代だから仕方がないのか位にしか考えていませんでした。それが自分のこととなったのです。

主人は 74 歳でレビー小体型認知症と言われてから、もうすぐ 3 年になります。「子供たちが家の中を走っている、お前見えないのか」とか、「男が入ってきて天井を壊している」とか言ったり、夜中に音楽がうるさいと窓を開けたりします。

「変なことが起きるのは夜だけだから夢と現実がごちゃごちゃになっているのよ」「いや確かにいたのだから」と屋根裏に上って調べては「何も壊れていない、おかしいな」と言うのです。

図書館で調べてみるとレビー小体型の症状は主人とすっかり同じでした。

その夜、きちんと主人に話しました。「年をとってボケたのではなく幻覚が見える病気になったの、病気の一つだから幻覚を改善する薬もあるんだって、だからひどくならないように治しましょうね。何も心配する事ないのよ、私がちゃんとついてるから」「俺、変な病気になったなあ」「何を言っているの、ガンだったり、脳溢血になって寝たきりになった訳じゃないし、電気をつけたり、帰ってくれと言えば消えるんだから大丈夫よ」

あれからずっと主人の状態を記録していますが、ひどい日もあったり、落ち着いて寝る日もあったりで私も主人の状態に合わせて生活しています。

例えば、夜中に眠れないようなら朝方、8 時でも 9 時でも寝かせています。私ももう仕事をしている訳じゃないので寝不足なら昼寝も出来ますし、主人の状態が悪くならないように対応しようとしています。

認知症はまじめな人になると言いますが、主人は本当にまじめですから、自分のことを注意されたりするのが一番嫌なのです。注意されるとすごく怒ったりします。そういう時、私は黙っています。自分で怒ってしまった後は落ち込んでいるように見えます。可哀そうにと思って又、普通に話します。落ち着いた頃をみて「全く変な幻覚が見えて嫌だろうね、私には見えないから何もしてあげられないけど・・・」。でも大丈夫よ、あの人たちは来ても何も悪いことしないから・・・。

幻覚だってそのうち来なくなるかも、それには昼間は普通に生活していきましょうね」「そうか」と普通に返りますが、また、夜中になると、「お前は誰だ、入ってくるな」と大きな声で騒いでいるので電気をつけます。電気をつけると幻覚が消えます。

「お前逃がしたな」「あら消えちゃったの、それじゃトイレに行って寝ましょう」と。

動作が遅くなり私が靴下を履かせてあげると「俺はだめだなあ、介護してもらうようになって」「何を言っているの、子や孫に手がかからなくなり、あんたの世話をすることしかないのだから、いくらでも介護してあげるわよ、私が元気で良かったわね」となんとか落ち込まないように思っ

て気を付けて話していますが体力は落ちています。良い時と悪い時があり、これからまた、どのようになっていくかわかりません。

今は私が元気でその時々、主人の状態に対応して少しでも楽しく過ごしていけたらいいなあと思っています。



■ みんなの本棚

●『ケアラー手帳』

大切な人を介護しているあなたも大切な一人です。

一般社団法人 日本ケアラー連盟発行

ケアラーとは介護をしているあなたのことです。わずか25ページの手帳ですが、今、実際に認知症の家族を介護している仲間の体験事例や、気持ち



が沈む日に心を持ち直すヒント、こんな時はこんなふうにしていますという認知症介護のひと工夫、認知症状の現れ方、介護のこころ構えなどが、介護者の支援の視点でまとめられています。

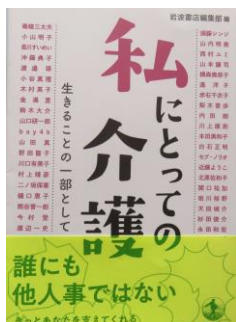
本書では、介護をしているあなたにこんなアドバイスをしています。①一人で抱え込まないで介護仲間をつくろう。②元気ができるように自分をほめてあげよう。③いい加減が、ちょうどいい加減、頑張らない介護をしよう。④介護者あつての介護、自分を大切に。⑤介護で腹がたつのは当たり前、時間はかかります。⑥まわりの助けが必要、認知症を隠さず協力者をつくろう。などなど。とっても参考になりました。

●『私にとっての介護』

生きることの一部分として

岩波書店編集部編

介護保険制度が始まってから20年。少子高齢化や人口減、高齢者の5人に1人は認知症になるという時代。これからの介護やケア



は、さまざまなあり方で、誰にとっても「生きることの一部分」となってきました。

毒蝮三太夫、小山明子、木村英子、野田聖子、梨木香歩、永田和宏氏など各界の40人が体験や見聞を踏まえて届ける言葉の数々から「私にとっての介護」とは何かヒントが見つかるかもしれません。

※ オレンジリングの会ではここで紹介した本のほか、介護家族の心を癒す詩画集や絵本などを用意し、皆さんに貸し出ししています。ご利用下さい。

■新型コロナウイルス対策に思う

昨年12月に中国で始まった新型コロナウイルスの流行は世界中に拡散し、WHOはパンデミックを宣言。日本では安倍首相が子どもの命と健康を守るためにと全国の小・中・高の一斉休校を唐突に要請しましたが、この発表を聴き違和感を覚えた人が多くなかったでしょうか。

重症化のリスクが高いのは高齢者。その対策はどうか、特に感染の危険性が高く、クラスターを起こしやすいデイサービスやデイケアといった通所型の介護事業についてはなにも触れられませんでした。将来のある子どもたちの命は大切だけれど、余命が少ないからと言って高齢者の命も同じ重さがあります。

名古屋ではデイサービスを核に感染が広がり死者も出ています。通所施設や入所施設の利用者への感染防止対策の徹底や介護士の加重労働軽減、零細事業者への休業補償など早急に手厚い対応を進めるなど、国として高齢者の命を守る姿勢を示して欲しいものです。

■オレンジリングの会からお知らせ

オレンジリングの会とは日常における介護の不安や悩みを共有し、お互いの精神的な負担を軽減するため、介護家族同士が支えあう会です。

同じ介護経験者だからこそ理解し受け止めることも出来ます。苦しみや悩みを一人で抱え込まないでお話に来てみませんか。

●令和2年度開催予定日

5月27日 7月22日 9月23日 11月25日
3年1月27日 3月24日 いずれも午前10時～
会場 三島市中央町 街中ほっとサロン

■編集後記

今号では20年以上3人の方を介護された大ベテランの方と介護真っ只中の方の手記を掲載しました。高齢で持病のある人が新型コロナウイルスに感染すれば重症化する確率が大変高くなります。何を信じてよいか判らない状況で、家族や自分を守るためには、人ごみを避け、手をよく洗うことだけでも実践しましょう。(岩)

表紙の写真は k. ashikawa 氏の提供

発行 三島市オレンジリングの会

連絡先 三島市役所地域包括ケア推進課

電話 055-983-2689