特集

一人ひとりの「認知症」

不安だからこそ知りたい私とあなたの向き合い方

商店夫婦の変わらぬ日常

十川地域で長年親しまれてきた商店「みよしや」。営むのは三好英雄・君ご夫妻。8年前に君さんがアルツハイマー型認知症を患い、今は英雄さんが店を切り盛りしています。

たまに店頭に座る君さんに、近所の方が「君ちゃん元気かえ?」と声を掛ける日常。二人で買い物に出れば、かごの中に買う予定のないものが入っていることも。「老いたら、通る道だよ」と変わらない日々の中で英雄さんは笑います。

1/3.6人

最新の国の推計によると、高齢者の約3.6人に1人が認知症またはその予備軍といわれています。認知症は、誰もが当事者になりうる身近な病気であり、家族が認知症になれば、介護者にもなりえます。今回の特集では、認知症への不安や戸惑いを少しでも和らげるため、介護する家族や介護職の方、そして当事者の声から認知症との向き合い方について考えます。

認知症の正体

認知症とは、脳の神経細胞の働きが悪くなり記憶力や判断力が低下し、生活に支障をきたす脳の病気です。認知症には種類があり、本人の性格や生活状況、人間関係の影響によって症状や進行状況が異なります。

朝何を食べたのか思い出せないといった体験の一部を忘れることは「老化」による物忘れといえます。しかし、朝ごはんを食べたこと自体を忘れている場合は「認知症」が疑われます。

知れば、不安は和らぐ

在宅介護を考えた時、「認知症への対応」が不安だと感じる方は少なくありません。それは認知症の症状や程度、進行具合に個人差があることから、対応方法も千差万別であるからです。

今月号の表紙では、町民の皆さんに「認知症に対するイメージ」を聞いてみましたが、実際に皆さんが抱いているイメージも人それぞれです。

認知症の対応には正解がないため、関わり方への戸惑いがある方もいれば、いつまで続くか分からない介護生活に不安を持つ方も。いずれ自分も認知症を患うのではと懸念を抱く方もいます。

その不安を少しでも和らげるためには、認知症を理解し、向き合い方を知っておく必要があります。

認知症と共にある家族の日常

介護者の生の声から学ぶ、向き合い方のヒント。

イラスト｜望月汐里

15年間母の介護を続ける60代女性

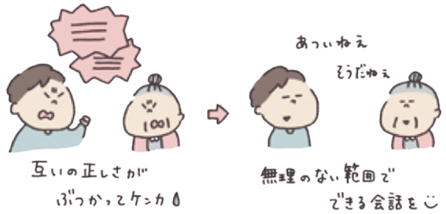
肯定的な言葉を選ぶ

父の他界後に被害妄想が出始め、家にあるはずのないものを盗られたと目の色を変えて怒り、いくら説得しても聞き入れない状況が半年間続いたときは精神的に参りました。本人に何かのスイッチが入ったときは、話をそらしたり、できるだけ肯定的な言葉で声掛けを試みました。例えば、本人に何かしてほしいときは、命令ではなく「~してくれたらうれしいなぁ」というふうにです。

関わりの中で私にも余裕ができ、また母の症状も落ち着き、認知症の捉え方が変わりました。外トイレでの失敗からポータブルトイレを導入しちゃんと順応できたときには、認知症になっても新しいことが吸収できないわけではないんだと、母から気付かされたことでした。

4年間母の介護を続けた60代男性

ほどほどでいいんじゃない



急須に入れるお茶パックに茶葉ではなくかりんとうや豆腐を詰めていたりと、思っている以上に認知症が進んでいました。一番困ったことは、互いの正しさが衝突し会話にならないことでしたね。徐々に、「できる程度の会話でいいんじゃないか」と思うようになりました。

夜中に台所で何かゴトゴトとしているのが気になり、「早く寝ろ」と言っていた時期もありました。今は台所から危険性のあるものを撤去し、気が済むまで好きにさせています。昼間はデイサービスを活用し、自分の時間を確保するなど、ほどほどの接し方がちょうどいいと思います。そんな「逃げ道」をつくることで、どれだけ続くか分からない母との生活を続けることができたのだと思います。

4年間母の介護を続ける60代男性

先入観を持たないように

既に他界した父の入院時に医師から「お父さんよりもお母さんのほうが大変になりますよ」と言われました。近所の敷地へゴミを捨てるといった迷惑行為もあり「早く施設へ入れるべきでは?」と周囲から言われたこともありました。ついこの前は、私が夜間外出中に「さっき橋の近くでお母さんに似た人を見たけど」と友人からの電話。急いで自宅へ戻るともぬけの殻。その後、知人に連れられて帰宅した母は「家へ帰る方向が分からなくなった」とのことでした。

緩やかな症状の進行ではあるものの、今後の対応が不安ではあります。ただ、ネットなどから情報はあえて得ないようにしています。認知症の症状や対応は本当に人それぞれだし、先入観で「この方法が正しい」と思い込んで向き合うのは違うと僕は思っています。

母の介護のために県外から戻った60代女性

教科書どおりにはいきません

4年前に認知症診断があり、昨年から母との同居生活を始めました。何度言っても理解してもらえないことが認知症による症状だと分かっていても、それが3回続くとしんどくなるのが現状ですね。例えば、使った物を元々あった場所に戻してほしいのですが、それができず「またない!どこいった?ここか!もう!」と私は怒り、当の本人は「え?知らない」というのが日常茶飯事。

認知症本人には「リスペクトしながら、尊厳を保てるように」というけれど実際はそうはいかないです。介護する側は、行動の理由が分からず「なぜそんなことをするのか」と怒ります。一方で認知症当人は「なぜこんなに怒られるのだろう」と、怒られた理由も分かっていないことを最近知りました。分からない者同士、どう折り合いを付けながら生活していこうかと日々、模索しています。