

家族会通信

幸の会 R7 年 3 月

【幸の会事務局】

加賀市小菅波町 121 番地 1（加賀こころの病院内）

加賀市南郷町 3 乙 4（加賀のぞみ園内）

加賀市山中温泉滝町 1-1（たきの里内）

認知症の人と家族のための会幸の会
南加賀認知症疾患医療センター
合同勉強会のご報告



テーマ

「認知症と共に生きる」～希望(生きかた)の模索～

3月1日、加賀市で幸の会と南加賀認知症疾患医療センターの合同勉強会を開催しました。勉強会には、幸の会会員の皆さん、南加賀で認知症の方を介護されているご家族の皆さん、認知症の方を支援されている専門職の皆さんなど計37名が参加されました。今回の勉強会は、皆さんからのアンケートに「認知症を有する当事者の方の話が聞きたい」という声があったことから、大分県在住の認知症本人大使「希望大使」の戸上守さんと活動パートナーである吉川 浩之さんに認知症と共に生きていく新たな道筋、希望を広げていける生き方についてお話をいただきました。（今回の勉強会はオンラインで行っております。）

講師のご紹介

とうえ まもる
戸上 守 さん



戸上さんは、令和3年より大分県希望大使として活動され、令和6年に全国認知症本人大使「希望大使」に任命されています。他にも、大分県認知症ピアサポーター、一般社団法人認知症本人ワーキンググループの理事としても活動されています。戸上さんは、大分県の「なでしこガーデンデイサービス」に通いながら、そのデイサービスを運営する会社が立ち上げた事業所で運輸関係の仕事にも従事しています。また、認知症ピアサポーターとして認知症になった方やご家族の相談も聞いています。

よしかわ ひろし
吉川 浩之 さん



吉川さんは、有限会社なでしこの代表取締役で、戸上さんが通う「なでしこガーデンデイサービス」を運営されています。戸上さんの活動パートナーで担当主任介護支援専門員です。



現在、大分県に住んでいます。8年前に認知症の診断を受けて1年間引きこもっていました。立ち直ってから6年程、認知症のことで啓発活動やピアサポート活動をしています。いまはデイサービスに通いながら運輸関係の仕事（主に力仕事）を週一回しています。

いま一番力を入れているのが認知症のピアサポート活動です。ピアサポート活動では、認知症の診断を受けたピアサポーターが認知症と診断された方の自宅へ訪問して、自分達の体験や考えを話して認知症の本人やその家族の不安を軽くしています。電話一本で吉川さんや認知症推進員や若年性認知症コーディネーター、医学部の学生さんと一緒に訪問をしています。認知症と診断された方が落ち込んでいても、「大丈夫。私も落ち込んでいたけどデイサービスでいろんな活動をしていると気持ちが落ち着きます。大丈夫です。」と話しています。何年間も家に引きこもっていた人が、認知症と診断された私を見て家にあげてくれていろんなことを話してくれました。普通、何年間も家にいたら何も話してくれないけど、その人の気持ちも変わって次の週からデイサービスに来て一緒にスポーツをしました。

訪問していろんな話をするけど症状の話はしません。「これから何をしたいか、楽しいことをしましょう」という話をしています。「これからのことを考えられない人も多いけど、これから先のこと、未来のことを話そう、希望を持って生活するために楽しいことを話そう」と言っています。

月一回、本人ミーティングを行っていて30名ほど参加しています。7年ほど続いていてメンバーは変わるけど話をすることは大変楽しいです。何もできないと言うけど、みんな話をしてくれて、行政の方や医学部の教授や学生も参加していろんな話ができて良い時間を過ごしています。私たちに合わせて笑顔で話してくれて、帰るときも笑顔で見送ってくれます。

皆さん、私は皆さんより先に認知症をしていますそんなに悪くないですよ。認知症の人にしか見えない景色を見てください。80歳、90歳になればみんな認知症になるけど、皆さんが思い描いていることよりも楽しいです。毎日、やりたいことに挑戦できています。認知症は怖い病気ではないです。「認知症になっても幸せに生きることはできるはずですよ」と伝えたいのです。

他にも、仕事をしてお金をもらえるとやる気も出るけど、仕事をする事で社会のためになったり、孫にお菓子を買ってあげられることに幸せを感じる事、高校生と手を抜かずにカー杯ソフトボールの試合をして楽しんでいること、認知症の人にインタビューをする番組を作って応募したら賞をもらったこと、この世界は嫌だと思う時期や飲みすぎてひっくり返ったこともあったけど、いろんなことがあるから人生は楽しい。仲間がいること、みんなと一緒に生きていけば希望が切り拓かれていくと思ったことを当事者の立場から語っていただきました。





～環境が違くと困った症状が助かる役割に変わる～

50代の前頭側頭型認知症と診断された女性で、どんなに止めても一日に何度もお店に行って買い物をしてくる。月20万円以上もかかって大変でうちのデイサービスに通うことになって、うちのデイサービスではその女性を買ってきた品物を売ったんです。そしたら、認知症になって家庭での役割だった買い物ができなくなっていた利用者たちが職員の手伝いで買い物ができるようになりました。この女性がしていることは変わっていないんですが、環境が違くと困った症状も皆が助かる役割になったんです。

このことをケアプランで常同行動があるから「何度も買い物に行くため見守りが必要」と書くと見守りをしないといけない人になってしまう。そうではなくて、「私は買い物がしたい」というその人の意欲をプランに書く考え方が大事なんです。加賀市でも、認知症の人が暮らしやすい環境、自分達が認知症になっても暮らしやすい環境を作ってほしいと思います。

～その人のしたいことを目標にする～

医療モデルで考えると、病気などで歩けなくなった時にゴールを「治ること」にすると治療のために手術やリハビリをして、治らない人はゴールに行けなくなる。介護モデルではその人のしたいことを目標にします。「海が見たい」という目標にしたら手術やリハビリをするのではなく「タクシーに乗って海を見に行きます」や「窓から海が見えるアパートを借りてそこに行きます」とするといくらかでもゴールに行けるんです。治療とかリハビリとかの手段をゴールにせず、その手段がうまくいこうがいくまいが、その人のしたいことを目標にすることが大事なんです。

基本的に認知症は不可逆的に進行するほとんど良くならない病気なので、医療モデルではなく介護モデルでケアプランを作ったら戸上さんみたいに「認知症になって良かった」という方が出てきてしまうんです。初めて戸上さんから「認知症になって良かった」と言われた時は、「何言っているんだろう、この人」と思ったけど、今は本当に幸せそうだと思います。

～尊厳を奪わないでほしい～

病院のカンファレンスに参加した時、毎日歩いてスーパーで買い物をしてくる方に配食サービスや食事の準備でホームヘルパーを利用するケアプランを立てていた。そのケアプランは、その人が歩いてスーパーに行く機会を奪い、自分で買いたいものを選ぶ自己決定の機会も奪っていた。週2、3日でも自分で好きなものを選んで買って食べられる機会を作ることと考えてほしい。その人の尊厳を奪わないことが重要なのです。

～認知症の人を理解すること①～

デイサービスや施設で「お風呂に入りましょう」というと認知症の人が急に殴りかかってきたので「もう施設では無理です」、「薬を出して」、「精神科入院だ」となりますが、それはもしかしてお風呂行く前にお風呂に入ることを忘れていたり、どこに行くのかわからなくなっていたのかもしれませんが。わからないまま、知らない人に服を脱がされると暴れるのは当たり前のことだということをわかってほしい。その人がこれからお風呂に入ることに気づいてもらえるための工夫を考えてしてほしいのです。



～認知症の人を理解すること②～

地域で行方不明になっている人は、家族や地域の人に迷惑をかけようとしているのではなくて、もう家にいるのに、子供も大きくなっているのに、家族のためにご飯を作ろうとして家を探して迷子になっているのです。家族のために何かしようとして起こったことだということを理解してほしいのです。



～認知症になっても力を失うことはない～

施設に入所している重度の認知症の女性の夫が病気で入院していて、もう亡くなるかもという時に「思い残すことはないが妻に会いたい」と言われ、病院から施設に「一晚泊らせてほしい」と連絡があり施設に泊ることになりました。夫は妻に会えて泣いていたが、翌朝、急変して病院に搬送されて亡くなりました。女性は夫のことがわからなくなっていたけど、何の力もなかったかということそうではなくて、夫の「妻に会いたい」という願いを叶えることができたのです。

話せない人が何も力を発揮できない人と思ってほしくないのです。誰かとの関係性があれば、その人は力を失うことなく、その関係性を周りがどれだけ演出することができるかが重要になってくるのです。その人の住んでいた地域や家族、職場などとの関係を保つこと、仲が良かった人や関係を保っている人のことを私たちが知ること、知っていることは重要なことなのです。

～認知症になってもやりたいことをしよう～

認知症になるとできなくなることも増えるけど、認知症になってもやりたいことをすることで幸せになります。戸上さんが寝たきりになって、お金も無いけどハワイに行きたいと言ったらどうするか。アロハシャツを着たり、ウクレレを弾いたり、ロコモコを食べながら青い空と海のポスターを貼ってハワイに行ったように楽しむ。実際に行けなくても、それに代わるものを考えてほしいのです。

戸上さんと東京に行った時、戸上さんが「東京ドームへ行きたい」、「トマト麺を食べたい」と言って大変だったけど、一緒にしている僕も楽しかったんです。

～認知症の方の思いを理解しよう～

皆さん、認知症が軽度だからできると思いがちですが、軽度も重度の人と同じです。重度の人は相手に思っていることを伝えることが難しいけど、もし話せたら、伝えられたら何て言うだろう。この人がしたいことはなんだろうを導き出すことが大事なのです。意思疎通ができないと言った瞬間に何もできなくなります。この人は思いを伝えているけど、私たちが理解できていないだけなのです。重度の人にも思いはあります。言葉にできないだけで必ずあるのです。

(クイズ①)

Q (吉川さん) どんなにベテランの職員さんが「床ずれできるよ」、「車椅子の生活になるよ」と言っても起きようとしなない。「起きましよう」という言葉も通じない方が、ひ孫が来るとさっと起きて、玄関まで見送りにも行きました。さて、どうしてでしょう？

A (戸上さん) ひ孫が好きだから！

(吉川さん) 正解！みんなも当たり前だと思うけど、ケアプランの目標には「寝たきりにならないように」、「廃用性にならないように」、「褥瘡ができないように」と書いていませんか。そうではなくて、目標は「孫を抱っこする」ことなんです。無理やり起きたり、車椅子に乗ってマッサージをしたりすることよりも家族に孫の面会を頻回にしてもらうように言った方がよっぽど本人にはいいんです。

(クイズ②)

Q (吉川さん) 一日中椅子に座っていると下肢筋力落ちてしまう。「歩きましょう」、「立ちましよう」の声かけも通じない方が犬の声が聞こえるとそっちに行く。どうしてでしょう？

A (戸上さん) 犬が好きだから！

(吉川さん) 正解！当たり前と思うけど、ケアプランの目標には「安定した歩行ができるように」、「下肢筋力低下を防止する」とあるけど、それは全部「犬に会うため」の手段なんです。

最後に皆様へ

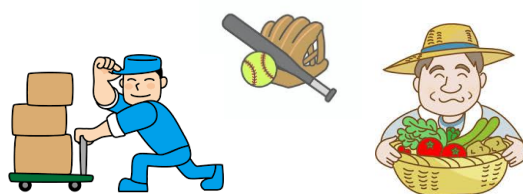
～新しい認知症観について～

認知症基本法（※）ができて認知症基本計画が各都道府県におりてきています。キーワードは認知症観です。それは、認知症の人を支える対象として捉えないということです。施設でも病院でも支える対象として認知症の人のケアをしています、支える対象ではないと法律で決まりました。認知症の人とも地域の仲間として一緒に参画する。支えるばかりの社会だけど認知症の当事者でも人前で話をしたり、参画することができることを皆さんに知ってもらいたい。法律ができたから変わるわけでもないけど、法律を見て共生社会になっていく、認知症の人に関わっていくことを一般の方に知ってもらいたい。認知症の人は何もできないと思っていたことが変わってきたのです。

皆さん、認知症の方と友達になってください!!



(戸上さんのしたいことは?)
まだまだ若いので仕事をしたい。
ソフトボールや野菜作りをしたい。





今回の勉強会では、お二人の掛け合いも楽しく、希望を持って過ごしている戸上さんの話が聴けてたくさん元気をもらえました。

参加された方のアンケートからも、「認知症の方はどこか別の人という視点で見てしまいがちだった」、「家族の気持ちが先に立ってしまっていたことに気づいた」、「本人がやりたいことを本人と話し合えるようにしていきたい」、「認知症の有無にかかわらず希望は実現可能なものと考えていきたい」など、戸上さんと吉川さんのお話を聴いて心が温まり、心強いメッセージも聞けたという声がたくさん寄せられていました。

お二人のお話を聴いて、認知症の当事者の方に「何をしたい？」と自然に聴けるようにかかわっていくこと、当事者の方の「こんなことをしたい」、「この人に会いたい」という思いと一緒に話をして一緒に叶えていこうとすることの大切さを改めて考える機会になりました。

加賀市には、まだ認知症の当事者の方が集まれる場所はあまりありませんが、認知症基本法ができて、たくさんの方が認知症のことを正しく理解して、共生社会の実現に向けて一緒にいろんな取り組みを考えていくことができるように、当事者の方の声に耳を傾け続けていきたいという思いを参加した皆さんと共有できた勉強会になりました。

(※) 認知症基本法の正式名称は、「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」といって2024年1月1日に施行されました。この法律は、認知症の人が尊厳（自分が自分らしくいるために大切にしている考え方や生き方）を保ちながら希望を持って暮らすために作られました。

国や地方公共団体などの責務を明らかにして、認知症予防のための活動を含む認知症対策を計画的に推進するための基本になる法律です。

認知症の人だけではなく、みんな誰もが自分の得意なことやできることで活躍し、認知症の人が他の人たちとお互いに力を合わせ支え合いながら、ともに暮らすことができる安心で活力に満ちた社会（共生社会）を実現することを目指しています。

