

連携型認知症疾患医療センター

ご挨拶にかえて

「認知症の理解のために」をテーマとして連載をします。

認知症の理解のために(前編)

藤本 直規

1. 認知症とその症状を知るために

発症最初期のごく軽度期から、軽度期、中等度、高度期までの認知症の人たちそれぞれが抱えている生活の中での困難とその乗り越え方について、我々のクリニックに通院する若年認知症の人たちが、“仕事の間”や“デイサービス”という生活の場に近い空間で、仲間とともに支援を受けながら活動を工夫している様子をお届けすることで、認知症の理解とケアについて、二回にわたって紹介したい。

今回の前編は、クリニックの活動の場で、認知症の人たちがどのような活動を望み、どのように障害を乗り越えようとしているか、それに対して、スタッフたちは、どのような関わり方を工夫しているかを、主に、アルツハイマー型認知症のごく軽度期から経過を追って紹介したい。

1) ごく軽度期の人の活動の間

2011年10月に我々が始めたのが、日常生活にはまだ支障はないが、長年こなしてきた仕事ができなくなり、休職したり、退職直後だったりの、ごく軽度の若年認知症の人が、社会との繋がりと仲間との出会いを求めて、仲間とともに内職仕事を行う場所が毎週水曜日の“仕事の間”だ。今も(2019年2月)約30数人が参加しているが、休憩中の和気あいあいとした時間は、精密な仕上げが求められる仕事はなんとかこなせているからだが、例

えば、240本のプラスチックの小さな管を数えたり、封筒の中に決まった数のパンフレットを入れたり、ダンボールを組み立てておもちゃの靴を作ったりと、仕事ができなくなった人たちなので、自力でするのはむずかしく、たくさんの小さなケアの工夫が必要である。

始まりの時から参加している若年認知症の男性は、参加した後、何をやったかを覚えておきたいので、帰宅後、日記を書くことを始めた。しかし、最初は数行の日記で、

内容もバラエティに富んでいたが、そのうち、書く内容が単純になり、しばらくして、朝、“今日藤本クリニックで内職をしてきた”と書いてから出かけるようになった。理由を聞くと、“家に帰ってからは、何をしてきたか忘れていたので、覚えている朝のうちに、予定を書いておくと、帰ってから思い出すから”と、これが活動を忘れるようになった時期の、この人の物忘れの防衛策であった。

この時期の人たちは、日常生活では、時々予定を忘れていたり、頼まれた買い物を忘れていたり、短時間に二度三度と同じことをいうことに、家族はその度に腹を立てて叱責をするが、病気による記憶障害であることを何度教えられても、その時は納得したような気がするのだが、やっ

ぱりその時だけである。認知症の始まりの記憶障害は、年齢のせいにはできないほどの、1～2分で忘れてしまうという、“奇妙さ”がある。

また、実行機能障害のはじまりでは、着替える、身繕いをする、調理をするなど、日常生活で習慣化された事でも、バッテリーの上がりかけた、かかりにくいエンジンのように、“気合”を入れないと動けなくなっている。毎日、夜になって、歯磨きを済ませて、パジャマに着替え、もう布団に入るだけになってから、“もう何をしたら良いか悩まないでもすむ。これからは、寝るだけでいいからね。”と、ごく軽度の認知症の人は、外来で生活全体を覆う疲労感を訴える。

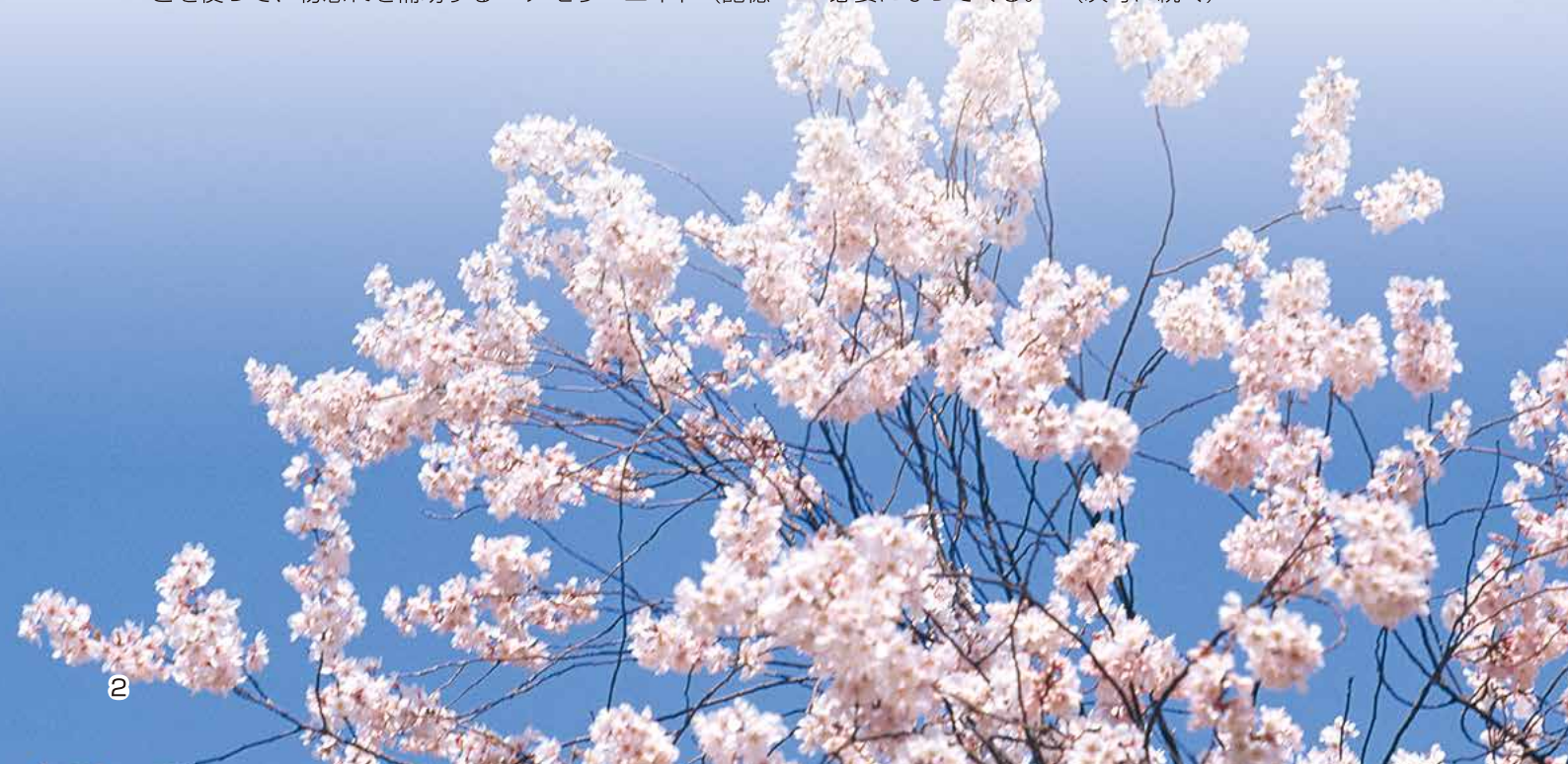
2) 軽度期の人の活動の場

2004年からは、軽度期の、退職直後の若年認知症の人が活動の内容を自分たちで決めていくデイサービス“もの忘れカフェ”を始めたが、参加者一人一人の希望を出し合いながら、その日の活動を決め、その活動に必要なものを話し合い、知恵を出しあって準備していく。ある時は“もの忘れカフェ”への見学者のための“昼食作り”であったり、家族向けイベントの“大きな展示物作り”であったり、電車に乗っての“観光地への遠出”の計画表作りであったり、社会に貢献したいという気持ちを叶えるための“ボランティア活動探し”であったりと様々で、“記憶障害”や“実行機能障害”などがありながら、“ケアという支援”のアドバイスを受けながら、自分たちでやりたいと思った活動を続けていった。また、やったことを忘れたくないという気持ちを叶えようと、文字や写真などを使って、物忘れを補助する“メモリーエイド(記憶

の補助具)”を準備した。

ところで、この時期のご家族は、参加者が直前のことを忘れていたり、もの探しが多くなったりといった“もの忘れ”と、朝の身づくろいが時々できないといった“やる気のなさ(と思われる)”に戸惑い、その理由がわからないことに悩んでいる。ごく軽度期には見え隠れしていた“記憶障害”と“実行機能障害”が、常時認められるようになっていく。

調理に例えれば、昼間一人でいる実母が料理を作らなくなったことに対して、介護している息子さんが、メニューを思い浮かべようだからと、インターネットで見つけたメニューを示していくと、そのあとは、買い物に出かけ、材料を揃え、昔と同じようなおふくろの味が出来上がったという。この時期は、活動のきっかけ作りが必要になってくる。(次号に続く)



妻と共に歩む (13)

私の実践介護

藤本 寿雄

【最終回】

昨年末で妻がアルツハイマー病と診断されてから17年が経過しました。平成の世の半分以上病気と向き合っていたことになります。長い介護生活で実感するのは「信頼関係の構築」がとても大切だということです。本人と介護者の間に信頼関係がなければ介護は成り立ちません。また、介護には多くの人たちが関わってくれているので、これらの人たちと本人・介護者の信頼関係が必要です。

このために、私は当初から日記代わりに「観察記録」を毎日書いて、それを主治医・ケアマネジャー・デイのスタッフと共有するようにしています。内容は簡単なもので、例えば、「6時頃に起こす。朝の排便はなし。朝食は完食。9時頃にデイお迎え。私は午前中かかりつけ医。午後からテレビと読書。5時前にデイから帰宅。今日の昼食は主食5割・副食8割。夕食も完食。8時頃に寝る。」といったものです。病気をしたりケガをしたりした場合は治療内容や様子を詳しく書きます。また、介護者である私の健康状態も把握してもらう必要があるので、病気の状態なども書いています。

デイサービスのスタッフとの信頼関係をつくるために、送迎時には出来るだけお待たせしないようにしています。チャイムが鳴ってから出ていくのではなく、寒い時や暑い時は室内で車の到着を待っていますし、気候のよい時は家の近くを車いすで散歩しながら待っています。このことは私が妻のことをとても大事にしているということをスタッフに知ってもらうのにも役立っているようです。

病気の進行とともに出来ることがどんどん減っていき、身体機能も衰えてきますが、私は「簡単にあきらめない」ことにしています。例えば、転倒したり歩行介助が困難になってくるとすぐに車いすの利用を始めたり、食事介助が難しくなってくると刻み食やトロミ食に切り替える人もいます。妻の場合、何度も歩けなくなりそうなことがあり、今では室内外の移動は車いすを利



用していますが、毎日室内を100m近く両手引きで歩行しています。しっかり立ち上げられることでトイレ介助などは随分楽にできます。食事は今でも家では普通食です。

近頃、妻と暮らしていて気付いた事があります。人間は誰しも仏教でいう「煩惱」を持っています。貪欲な心、あさましい心、不平・不満・愚痴、傲慢な心などです。今の妻にはそんな心は全くありません。感情は十分残っていますが、残っているのは「うれしい」「楽しい」「おいしい」、これは私の欲目かもしれませんが「ありがとう」という気持ちはもっているように思います。そんな妻と向き合っていると私までも心が洗われます。世間様から見れば、私が一方的に妻を支えていると思われるでしょうが、決してそんなことはありません。妻がいてくれるから、私は規則正しい生活が送れ、健康維持ができていますし、妻の無垢な笑顔は私を癒し勇気づけてくれます。「おいしい」と体いっぱい表現しパクパクと手料理を食べてくれた時はやりがいと幸せを感じます。私も間違いなく妻に支えられているのです。

これからどれだけ生きられるか分かりませんが、出来るだけ長く一緒に住み、お互いに支え合って生きていきたいと願っています。

病気が進んでも決して暗黒の未来が待っているわけではないということをお伝えして連載を終わらせていただきます。

長い間お付き合いいただきありがとうございました。

私の実践介護【最終回に寄せて】

藤本さん ありがとうございました。



今後も引き続きお世話になります。

広報スノードロップに連載させていただいた藤本寿雄さんの「妻と共に歩む」が今回で最後となります。

実際に体験されたからこそのお話は、どれも今困っておられるご家族の力となり、一方で私たちには、ご家族の気持ちを知り考える大切な内容でした。

さらに、藤本さんには記事の連載だけではなく、こちらの事務のお手伝いでもお世話になっていましたが、こちらも一区切りとなりました。

今後も、奥様の介護を続けながら、社会とのつながりを継続させたいという志は変わることなく持ち続けて下さることと願いながら、今後も引き続きお世話になりますので、よろしくお願いいたします。

藤本さんご夫妻には
交流会でもお世話になっています。

初めて交流会に参加されるご家族に対し、ご主人はいつもこまめに声をかけ、リラックスして話せるような場づくりをしてくださっています。長年の介護をされてきたからこそわかるお話は、他のご家族の力になっています。多くの方が、頼りにされていると思います。

奥様の方は、本人交流会で過ごされています。目を閉じられることも多くなっていますが、私たちの声にパッとそちらを見て微笑んでくださります。近くで歌が始まると手でリズムをとって応援して下さる姿にいつも温かい気持ちになります。

2カ月に一回ではありますが、これからもお二人そろって参加して下さることをお待ちしております。



2019年度 NPO法人 もの忘れカフェ®の仲間たち 総会、研修会のご案内



◀ NPO法人 もの忘れカフェの仲間たち理事会



▲ 研修会会場風景

▼ 研修会風景
NPO法人もの忘れカフェの仲間たち理事長
連携型認知症疾患医療センター長
藤本直規



(写真はいずれも昨年度の研修会の様子)

● 日時／2019年 **6月8日(土)**

12時30分～13時00分 **理事会**

13時00分～13時30分 **総 会**

13時45分～15時15分 **研修会**

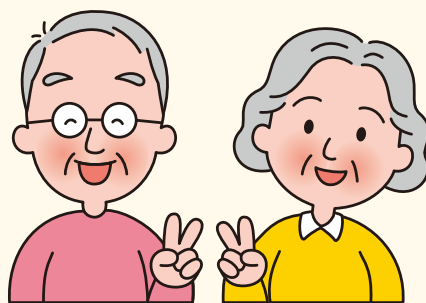
● 場所／守山市駅前コミュニティホール

(JR守山駅徒歩1分 セルバ守山3階)

研 修 会

【講 師】／NPO法人もの忘れカフェの仲間たち理事長
連携型認知症疾患医療センター長 **藤本直規**

【タイトル】／「あらためて 認知症の理解とケアについて
～本人が語ることから～」



● 研修会参加費／NPO会員：無 料 非会員：1,000円

● 申込方法／藤本クリニック宛にお申し込みください。

多数のご参加をお待ちしております。

会員募集

2019年度NPO法人もの忘れカフェの仲間たちの会員になり、一緒に活動しませんか？

若年認知症の人たちを中心とした「仕事の間」への参加研修等、様々なことについて、ぜひ 一緒に活動をしましょう。

入会ご希望の方は、藤本クリニックのホームページ(<http://fujimoto-clinic.net/cafe/recruitment.html>)より「会員申込み書」PDFをダウンロードしてFAXまたは郵送でお送りください。
年会費は下記口座へのお振込み、または、藤本クリニック受付へ直接ご持参ください。

- 年会費振込口座…滋賀銀行守山支店 普通預金 口座番号／395004
もの忘れカフェの仲間たち 代表 藤本直規

内職募集 急募!

若年認知症の人たちを中心とした「仕事の間」では、私たちにできる「内職作業」を探しています。

ぜひ、お声かけをお願いします。

- お仕事をいただける方は、下記へお願いします。

連絡先 **Tel 077-582-6032**

(担当 奥村まで)



NPO 法人 もの忘れカフェの仲間たちの
シンボルマーク 《スノードロップ》

編集後記 ～monowasure～

今号から、認知症の理解についてと題しての連載を開始しました。

開院から20年を迎え、今、「あらためて」考えること、感じることをお伝えできればと思います。20年間、変わったこと、変わらなかったこと、様々なことがありましたね。

これからの20年もどうぞ皆様にとって、良い時間が刻まれますように。

どこにもなかったら自分で作ったらどうだい？

できるかどうかはやってみなければわからないんじゃないかな。By スナフキン



発行者：NPO もの忘れカフェの仲間たち／医療法人 藤本クリニック連携型認知症疾患医療センター
滋賀県守山市梅田町 2-1-303 Tel 077-582-6032

発行日：2019年4月2日