

特集 笑いとばして

ー認知症と、暮らす。



波多野さん自宅にて。「一番穏やかな顔です」と、2人で過ごした日々を思い出す。

私たちは“認知症”をどれくらい知っているのでしょうか。
怖い病気？治らない病気？もちろんデリケートな部分もあります。
「認知症についての正しい知識を」と活動する
認知症キャラバンメイトについてお伝えします。

「おはよう。今日も寒いねえ」。
玄関先での取材中、ご近所さんと稲野さんが挨拶を交わします。
5年前に夫である禎彦さんを亡くした波多野稲野さん（87）。禎彦さんが認知症と診断されたのは15年前のことです。「急に言葉が荒くなってきたんです。なんの前触れもなく庭の草引きを始めたり、近所の猫を大声で威嚇したりもしていました。今までそんなことなかったのに、『お父さん、どしたんやるか』と不安になりました」。

認知症とは老いにとまなう病気の一つです。さまざまな原因で脳の細胞が死ぬ、または働きが悪くなることによって、記憶や判断力の障害などが起こり、普段の生活や対人関係に支障が出ている状態がおよそ6カ月以上続いている状態をいいます。（政府広報オンラインより）

日本では高齢化が進んでいることと並行して、認知症の人数も増加しています。65歳以上の高齢者では7人に1人程度が認知症と診断されています。年齢を重ねるほど発症する可能性が高まり、今後も認知症の人は増えていくと予想されています。

稲野さんは禎彦さんの異変に

すぐに気づき、電話で友人に相談しました。「すぐに病院に連れて行ったほうがいい」とアドバイスを受けて、その日に禎彦さんを連れて大学病院を受診。

「アルツハイマー型の軽度の認知症です」。医師は二人にそう伝えました。

「お医者さんから診断を受けたときは、あまり実感がなかったです。私には『もの忘れが多くなるのかな』くらいにしか知識がなかったですから。年を取ればしょうがないものと考えていました」と稲野さんは当時を思い出します。それから禎彦さんは、自宅で稲野さんと同じことを何回も聞くようになり、昔のことも忘れるようになったそうです。1年半ほど病院に通い、投薬などで幸いにも脳の萎縮はあまり進んでいないとの診断を受けました。

「読書の好きな人で、台所に立つ私の横でいろいろなことを話してくれました。経済のこととか政治のこととか。私には難しすぎて分かりませんでしたけれど（笑）。結婚してずっとそばに居たので、遺品も捨てずに出しました。亡くなって5年経つけれど、普段の生活が昨日のことのように染み付いています」。

年を取ればだれでも思い出したいことがすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが困難になったりします。認知症は、このような加齢による「もの忘れ」とは違います。例えば、体験したこと自体を忘れてしまったり、もの忘れの自覚がなかったりする場合、認知症の可能性があるといます。

「おしゃべりが好きで人に好かれる夫でした。いろんな話をみんなにしていたて、デイサービスを休むと『波多野のおじさんは今日はおらんのかな』と残念がられていたそうですよ。自慢の夫の話をするとき、稲野さんは笑います。禎彦さんが80歳で認知症と診断されてから90歳で亡くなるまで、ご夫婦は自宅でともに過ごしています。「もちろん始めは苦しかったです。何度も同じことを言うし、言ったことを忘れてしまう。なので自分で『悩みすぎると終わりはないな』と考え方を変えました。『お父さん、何回もおんなじこと言っで壊れたレコーダーやないんやから』と笑ってみたり、『そういえばテレビでこんなことを言っていたね』と話を覚えてみたり。認知症を受け入れて、普段の生

活を崩さないようにすれば、お父さんも変わらず楽しそうにしてくれていました。亡くなる前の2日間はやっぱり苦しうでしたけれど、認知症と診断されたから10年間、穏やかに暮らすことができたのは、一緒に笑いあえていたことが良かったのかなと思います」。

一昔前は、「認知症は怖い病気」といわれていましたが、今では症状が軽いうちに認知症であることに気づき、適切な治療が受けられれば、薬で認知症の進行を遅らせたり、場合によっては症状を改善したりすることもできるようになっています。しかし、早期診断や治療につなげる必要性は理解できても、周りの家族や友人の「もしかして認知症では？」と思われる症状に気づいてあげることができないでしょうか？家族に認知症の症状が疑われたときは、家族でないと気づけない部分があります。気づいたときは積極的に友人や医師に相談していく。早く気づいてあげれば、その分早く気持ちを切り替えて、楽しく暮らしていける。波多野さんご夫婦は、認知症とともに暮らしていくためのコツを教えてくださいました。

あなたも活動しませんか？ 認知症キャラバンメイト

地域包括支援センターでは、認知症の正しい知識の普及と支援する方の育成を目的に、認知症サポーター養成講座を開いています。そして、講座を受講した皆さんが認知症キャラバンメイトとして活動しています。具体的な活動内容は、①養成講座の講師、②連絡会での情報共有と勉強、③認知症行方不明者の搜索訓練などです。「無理なく、楽しく、より良いまちに」をモットーに活動をしています。参加については、お気軽にお問い合わせください。認知症に関する相談も受け付けています。

☎市地域包括支援センター
富永・岩井☎ 955-0150



認知症キャラバンメイト

近藤 久志さん (72)
こんどう・ひさし (樋口)

老人クラブの委員会活動で富永さんの研修を聞いたのがきっかけです。それから認知症について勉強する機会が増え、自分の中に「自分も近いうちに認知症になるかもしれない。そうなったときは地域の人たちに相談に乗ってもらいたい。自分もそれまでの間は支える側になって協力しよう」という気持ちが芽生えました。



認知症キャラバンメイト

波多野 稲野さん (87)
はたの・いなの (横河原)

夫と過ごした日々を思い出して、「自分の経験を伝えることができれば、同じ境遇の人の気持ちが少しでも和らぐかな」と考えました。

家にずっといてもつまらないと思ったのがキャラバンメイトに参加したきっかけです。カルタが皆さんの手に届き、認知症の正しい知識が広まることを願っています。



認知症キャラバンメイト

和田 裕介さん (43)
わだ・ゆうすけ (南方西)

キャラバンメイトの添えた一つひとつのコメント。認知症は100人いれば100通りの症状があると言われていますが、自分と似たような立場の人がいることを知ってもらうことで、「あっ、笑い飛ばしていいんだな」と温かい気持ちで関われるように心の枷を外してもらいたいです。そして、それを支えることのできる地域になってほしいです。



東温市地域包括支援センター

富永 智さん (37)
とみなが・さとし (志津川)

東温市では認知症カフェなども開催しています。ただ、40～50代の受講はなかなか進んでいません。そこで、ご家庭で子どもと一緒に遊びながら認知症についての知識が広まればと作成したのがこのカルタです。キャラバンメイトの一言コメントも試行錯誤の成果です。「認知症って怖い」と思わず、正しい知識が広まってほしいです。



東温市地域包括支援センター

岩井 一広さん (33)
いわい・かずひろ (横河原)

「ただいまと 言えば笑顔で どちら様」。優しさ溢れる笑顔ですが、悲しみのこもる句です。記憶障害は基本的に最近の記憶から消えていってしまいます。認知症によってあなたのことを忘れてしまっても、愛情や関心が薄いからというわけでは決してありません。理解が深まることで、不要に傷つくことも少なくなるかもしれません。



思わず笑う川柳で

ー理解のきっかけに、認知症カルタ。

川柳と絵を組み合わせ、遊びながら認知症を学べるカルタ「とうおんサポーターかるた」を作成したのは、認知症キャラバンメイトの皆さん。

読み札の川柳と絵札は一般募集しました。まず川柳を募り、続いて川柳に合う絵を募集したそうです。市地域包括支援センターで認知症地域支援推進員として活動する富永智さんは「認知症を腫れ物のように扱うのではなく、認知症の人を含めた家族として暮らしていきえるような東温市でいたい。年をとったら誰にでも起こりうることだと知ってほしい」と制作の意図を話します。カルタ制作は遡ること約3年前。キャラバンメイトは「サポーター養成講座などで普及啓発はしているが、これからの社会を担う若い人たちへの理解が進んでいない」という課題を抱えていました。そこで家族で遊べるカルタを使って認知症のことを知るきっかけを生もうとカルタ作りがスタート。一般募集したところ、句は200句を超えて集まり、絵は一般募集に加え、市内の小中学生や高校生、介護事業

所で働く職員の皆さんに創作を依頼しました。つい笑ってしまいそうな面白い川柳に愛嬌のある絵が添えられました。一方で、認知症の問題は深刻です。そこで考えたのが「キャラバンメイトのひとつと」。キャラバンメイトの和田裕介さんは「ユーモアのある表現だけで誤解を招いてはいけないと、絵札の裏に実際に体験した人たちからの一言を添えています。もちろん全て違う言葉で綴られたもの。キャラバンメイトには現在介護している方、以前自宅で介護していた方、自分の祖父母が認知症である方など立場はさまざまです。みんなで見解を出し合って考えました」と話します。

「どうすればいいかわからない」「分からないから敬遠する」と、遠ざけてしまいがちな認知症。もちろん、このカルタが認知症の正しい知識を全て教えてくれるわけではありません。ただ、遠ざかっていた認知症と私たちの距離は縮めてくれるはずです。まずは家族で笑いながら認知症カルタで遊んでみませんか。