

認知症を地域で支えあおう！

基調講演

本人の立場から考える認知症の人のケア

講師：NHKチーフ・ディレクター 小宮 英 美



認知症の人が、自分の言葉で語る

只今の「ふたりの時を心に刻む」(2005年3月放送、NHKテレビ・人間ドキュメント)、いかがでしたか？ 発症から10年、50代で深いもののある越智俊二さんが、妻に支えられて生きる様子を語ったもので、「認知症の人は何も分からない」という先入観をもっていた人々を驚かせました。

2004年10月、京都で開かれた国際アルツハイマー病協会国際会議で、「もの忘れになってもいろいろできます。あきらめず、安心して暮らせるよう手助けしてください」と、発表した越智さん。

3ヶ月後の福岡県ケアネットワーク主催の集いでも、鈴木明さん(84歳)とともに、病氣と向き合う気持ちや、混乱している様子などを語りました。鈴木さんは、自分の住所氏名の記憶が定かなくなり、人から信じられなくなる恐怖などを語っています。

子どもとは違ってプライドがある高齢者には、今までできていたことができなくなっていくことは、ことさら厳しいことが分かります。

こうした体験を話すことができた背景には、福岡市のデササービス事業所「天神オアシスクラブ」施設長、中島七海さんの支援があります。2003年から認知症の人の声の聴き取りをケアの中心に据え、考えをまとめることが難しくなった本人たちに代わって文章にまとめるのです。

本人は話すことによって自信を取り戻し、聴き手はその心理状態が分かって介護のてがかりを得ることができました。家族とのすれ違いも埋まります。このように、認知症のケアを本人本位のものに組み替えていくことが大切で、「名前も性格も異なる多様な人が、認知症になって混乱している。その一人ひとりがこれまでと同じように生きていくのをどう支援するのか」といった視点こそが求められます。

2003年に、若年発症の認知症であるクリスティーン・ブライデンさん(豪)が来日し、「認知症になっても自分自身がなくなるわけではない。偏見を捨ててほしい」と訴え、大きな反響を呼びました。

専門職の人でも、本人を目の前にして「どうして来たか分からないけれど」となどと言う人がいますが、これでは自分が生かされていることを全部否定されてしまいます。自尊心を傷つけてはいけません。

認知症高齢者ケアの流れと今後の希望

ここ10数年、認知症ケアの最前線を伝えるとともに様々な活動をしてきました。「福岡県ケアネットワーク」を立ち上げたのもその一つで、そこから越智さんたちの声を伝えることができました。

日本の認知症高齢者ケアは、かつては家族介護が当たり前で、1973年のベストセラー、有吉佐和子の「恍惚の人」で注目され、大きな問題となりました。1989年から始まった「高齢者保健福祉推進10年戦略(通称ゴールドプラン)」では、介護施設といわれた家族介護の状況は改善されましたが、当事者の福祉や尊厳には、あまり目が向けられませんでした。しかし、1990年代の後半から、大規模な施設での集団処遇のあり方に疑問を持つ人たちが現れ、各地にグループホームや宅老所などが作られました。認知症高齢者を町から切り離さず、小規模で家庭的な環境でより人間らしく暮らしてもらえば、不安感が和らぎ、いわゆる「問題行動」も緩和できると考えられたのです。介護保険でグループホームが制度化され、現在約9437箇所を増えています。

認知症高齢者を記憶障害などによる不安感に悩ましながら、何とか生かそうとする「普通のひと」ととらえ、苦しいものを取り除き、できるだけ自分の力で生活してもらうことで、豊かに生かされるという考え方を。

そして今、認知症の人の声に耳を傾ける動きが広まっており、日本の認知症高齢者ケアも新しい時代を迎えようとしています。医療とか脳トレとか、人間の「一部分」だけに注目するのはなく、外の空気に触れ、友人に会い、たくさん話してたくさん笑うことが大切で、社会的存在である人「全体」をみつめ、それぞれの人の自分らしい生き方を支える取り組みを進めてほしいのです。

(大香 芳子)



...2...

認知症に対する関心は急速に高まっており、認知症を地域で支えるキャンペーンも広がりつつあります。認知症になった人が、どのような不安や混乱を覚え、どんな願いをもつのか、自ら発言する人も出てきています。認知症になっても誰もが安心して暮らせる地域をつくるには、その思いを受け止めることが大切です。本セミナーでは、まず、認知症についての正しい知識を得ることから始め、考えていきます。

シンポジウム

「老いても安心して暮らせる地域をめざして」

コーディネーター：富安 兆子(高齢社会をよくなる北九州女性の会代表)

私の経験からも言えることですが、最近は何となく認知症に対する認識・理解も随分と進んできました。でも、まだ充分とはいえない状況です。もし、認知症になっても誰もが安心して暮らしていける様に地域で支え合い、そして、心と身体とその生活を支えていく配慮の出来る社会の実現に、私たち一人ひとりが関わっていくことが大切です。今、それぞれの立場で認知症と関わり、活動していってほしいと思います。シンポジストの方々に認知症に対する思い、又活動についてお話をいただきたいと思っています。今日、感じたり学習したことを地域に戻って伝えていただき、認知症に対する理解を深めて欲しいと思います。



高 林 実結樹(NPO法人 認知症予防ネット理事長)

認知症予防活動を5年間行っています。母が30年前に認知症になり、その当時は思うような治療法がなく、ただ家族が優しく接するようにとの一辺倒でした。何をしていたかわからず、進行していくのを見ていくだけの辛い日々でした。静かに「スリーA教室」の存在を知り、自分には教室を開く資格がないと言われて悩んだ末に、自分に来ることは、認知症が予防出来るということをいろんな所で話すことであるという事に気づきました。それ以降、広報活動に専念しています。スリーA教室とは「明るく、頭を使って、あきらめない」の頭文字で、たえず「やさしさのシャワー」を行います。発病する前の脳機能低下段階で、脳の活性化ゲームを週に1度20回程度行うことにより、認知症をくい止めて、ひき戻す事が出来ます。教室に通うことで、認知症はもちろん、認知症以外の人達にもより良い効果が出ています。発病してからでは遅く、発病する前に少しでも食い止めて症状を先送りすることを目標に、この運動を日本中に展開し、予防教室がたくさん出来るようにがんばっています。予防教室に気軽にいけるような社会にしたいと思っています。

小宮 英 美 (NHKチーフ・ディレクター)

認知症になっても堂々と生きられる「ボケてもいいんだよ」と言う社会になることが大切です。人間は社会的存在なので、生活環境を変えることで症状がよくなります。出来ないこともあるけど、出来ることも沢山あるので、本人が出来ることは手をださずに、出来ないことはサポートし、その人が充分ふるまえる場所をつくることも大切です。



小宮・高林・篠原

篠原 博之

(「福岡県認知症を考える会」キャッチボールの会)代表)

福岡を中心に活動し、毎月2回、長府と彦島で例会を行っています。大変な思いをして頑張っている家族の方を支えるために、悩み・不安など、自分の気持ちを思い切り吐き出してもらい、それを聞くこと、つまり傾聴を基本としています。介護のために例年に出席出来ない人も多く、24時間体制での電話相談も受けています。悩みへの多くは、「一緒に住んでいる兄弟や親戚の病気の理解が足りない」とか、専門介護に対する不満もあります。又、「徘徊してなくなった」、老老介護で「ベッドから落ちて困っている」なども対応しています。認知症で困っていることであればなんでも相談して下さい。他人に話す事で随分と気持ちが軽くなります。早期発見、早期治療が大切なので、ちょっと変だと思ったら、早目に病院に行ってください。そして、絶対に一人で悩まないことです。(猛子 猛子)

...3...

介護予防のための「脳トレ」and「コミュニケーション」



お手玉まわし



ハンドベル初体験



風船サッカー



シート玉入れ

梅光学院大学ハンドベル演奏



優秀賞 受賞

女性いきいき大賞

～より住みやすい地域社会をめざして～

コープやまぐち主催

・お知らせ・

「おひとりさまの老後」

日時：2008年10月4日(土)13:00～16:30

場所：梅光学院大学ステージホール

講演 上野千鶴子氏

鼎談 上野千鶴子氏

富安 兆子氏

亀田 博氏

高齢社会をよくなる福岡女性の会
(ホーモイ)

代表 田中 隆子
TEL/FAX 083-253-4892

ホーモイ通信

No.4
2008.4

「団塊の世代よ、あつまれ！」

— お元氣だから活動するのではなく、活動するからお元氣なのです —

本セミナーは、団塊の世代、定年退職後のサラリーマン等を対象に、これからの人生をどうデザインしていくのか、自分に合った生き方を見つける一助としていただくために催されたものです。下欄で活動している市民団体の紹介もあり、会社人間から地域社会人間へ変容するには何が必要なのか、考える機会になりました。

「定年の危機～熟年期の処方箋」

講師：三 浦 清一郎 生涯学習通信「風の便り」編集長

◆基調講演の要旨

人生の衰退期に入った熟年者が、「他者に必要とされない」「負荷のない生活」を始めれば、一気に老いぼれします。生理学者ルー先氏が指摘した通り、使われない機能は一気に衰退するのが生物のメカニズムだからです。定年後の無為は、人間の心身の機能を必然的にかつ急速に低下させます。案をして暮らせば、確かにストレスは少なくてすむでしょうが、「負荷」が少なければ頑張る必要はなく、頑張ることを止めれば、心身の機能は低下の一途を辿るのです。

労働が終わるといことは、「自由の刑務所」に入ることの意味です。そこには、時間だけがたっぷりあって、どこへ行ってもいい、何をしてもいいのですが、そこから自分で満足や生き甲斐を見いだすことは至難のわざです。だから「定年鬱病」が急増しているのです。

熟年者の処方箋は、頭を使い、身体を使い、気を使い、世の中の活動に参画して役に立つことです。

一言で表せば『読み、書き、体操、ボランティア』と言っていいでしょう。(単に趣味だけでなく、社会貢献が一層望まれます。)

そのためには、熟年者の「出席」をつくる必要があります。活動を共にする新しいネットワーク、人間のつながりを求める必要があります。これは「生涯学習の縁」(志縁)と言えます。午後、市内の諸活動をされている皆さんの活動紹介があります。是非、新たな志縁を求められ、より豊かな生活への船出となりますことを念じています。

◆熟年者のクラブ紹介・勧誘・交流会



団塊世代多数参加

市内で活動されている15団体が参加。

各自ビジュアルに熱が入り、新たな加入者もあつたようです。

このような会が開催できたことは、市民活動の発展のために喜ばしいことであり、今後一層盛んになることが望まれます。

(大香 芳子)



車椅子リタグダンス普及会「矢車草の会」

...1...

...4...