

認知症と生きる

誰もが発症する可能性のある病気・認知症。「何もわからなくなってしまつ」というイメージを持っている人もいるかもしれませんが、しかし、発症してもその人がずっと培ってきた人格や性格はなくなりません。認知症に寄り添いながら暮らす皆さんの声から、お互いを尊重し共に生きていく方法を考えます。

☎高齢者介護課 TEL 71・2474



Interview 認知症×家族

6 年前に認知症と診断された丸山清子さん(86)。症状は進行していますが、家族や地域に支えられて住み慣れた自宅で生活しています。清子さんと共に暮らす息子の丸山悟さん、悟さんの妻・佐保子さんにこれまでの歩みを聞きました。



丸山悟さん(55・堀金烏川)
佐保子さん(52)

最初の異変は身だしなみ

「さまざまな人に支えられ、家族に笑顔が戻ってきました」と。話しながら、ほほ笑む丸山さん夫妻。清子さんの介護を始めた当時は、戸惑いや不安を抱えていました。

清子さんの異変に気付いたのは、身だしなみの乱れだったと悟さんは振り返ります。こまめに通っていた美容院に行かなくなり、着替えの頻度も減って同じ服ばかり着ているようになりました。一年を取ったから仕方ないかな。と思っていました。こうした行動は増えるばかり。やはり何かがおかしいと、医療機関を受診すると認知症と診断されました。

診断後も料理をしていた清子さんですが、傷んだ魚を調理したり毎日大量の米を炊いてしまつたりと、今までは思いも寄らなかった行動を繰り返す(一)

返すようになります。その後も、過剰な食欲、戸締まりの確認を何度もする、昼夜逆転など症状は徐々に進行していきましました。

2人で見つけた関わり方

体は元気なのに、記憶だけが抜け落ちていく。義母の変化に戸惑った佐保子さんは、何度も同じことを尋ねる清子さんにいら立つことが多くなってきました。また、自分の思いを分かってもらえない清子さんの心も不安定になり、家族から笑顔が消えていきました。

このままではいけない――。そう思った夫妻は本やインターネットで認知症の人の心理や行動を知り、清子さんとの関わり方を模索していきます。2人で何度も話し合い、たどり着いた答えは「本人が安心できる受け答えをする」、「危険でない限りは行動を見守

る」を心掛けることでした。常識では考えられないことも、本人にとっては意味がある。そう考えるようになってからは気持ちが楽になり、清子さんの言動を受け入れ尊重できるようになりました。

多くの支えが家族の力に

5年前からは、認知症対応型デイサービス「縁側処だいい」に通っています。最初は行くのを嫌がっていた清子さんでしたが、スタッフと打ち解けていくうちに、だんだん足が向くように。今では通う日を楽しみにしています。自宅以外の居場所ができたことで、家族は介護をしない時間が作れるようになりました。現在は、短期間介護施設に宿泊するショートステイも利用し、家族みんなが頑張りすぎずに暮らせるようにしています。

近所には、清子さんの状態を隠さずありのままに伝えていきます。認知症になる前と同じように接してくれたら、気にかけてくれたりする地域の皆さん



笑顔で話す丸山さん家族。最近、清子さんから「ありがとう」と言われることが多くなった

は家族にとって心強い存在です。その他にも介護の悩みを聞き、解決に向けて一緒に考えてくれるケアマネジャーなど、多くの人の支えが力になっています。

清子さんが認知症になって6年。共に歩んできた悟さんと佐保子さんは今、清子さんにこんな思いを抱えています。「記憶は残らなくても、その時の感情は残る。だからこそ、一瞬一瞬を有意義に過ごしてほしい」。そう話す2人の視線の先には、満面の笑みを浮かべる清子さんの姿がありました。

最初は戸惑いの連続。

今はお母さんの気持ちを尊重して
ペースを合わせています。

地域支え合い推進フォーラム
安曇野市認知症講演会
父(認知症専門医 長谷川和夫)との対話
～気持ちを伝えあうケア・暮らしの中で学んだこと～



認知症専門医の長谷川和夫さんの娘・南高まりさんが、認知症の人とその家族がよりよく生きるヒントを語ります。
☎10月3日(土) 13:00～15:00
陽市役所4階大会議室 ☎南高まりさん
☎100人(先着順) 費無料
☎9月25日(金)までに電話・ファクス・ながの電子サービスのいずれかの方法で
☎手話通訳あり
☎高齢者介護課 TEL 71-2474 Fax 71-2328

●長谷川和夫さん
「痴呆」から「認知症」へ名称を変更した立役者で、自身も認知症であることを公表した認知症専門医。2021年死去。



南高さんと故・長谷川さん

info 困った時は
地域包括支援センターへ



認知症や介護、高齢者の生活の困り事などの悩みを相談できます。相談は窓口や電話のほか、職員が自宅へ訪問し、一緒に解決の方法を探します。
☎中部地域包括支援センター
豊科・明科担当 TEL 72-9986
☎北部地域包括支援センター
穂高担当 TEL 81-0760
☎南部地域包括支援センター
三郷・堀金担当 TEL 77-4007

こんな相談ができます

- 今までできていた家事ができなくなって困っている
- 利用できる介護サービスを知りたい
- 認知症の症状が出てきた家族の接し方に悩んでいる
- 仕事と介護が両立できるか不安