企画制作／下野新聞社 営業局

下野新聞認知症カフェ プロジェクト2020

Vol. 05 2021.1

～ 忘れちゃってもわたしはわたし！オレはオレ！ ～

家族が認知症になったとき、あなたはどうしますか?…その問いかけに答えるには、まず認知症を正しく理解することが大切です。いつ、どんな症状が出るのかわからない認知症への漠然とした不安や恐れを抱えているなら、認知症と共に生きる人の声に耳を傾けて、真っ正面から認知症と向き合ってみましょう。今回は、『父と娘の認知症日記』（中央法規出版刊）を認知症専門医である父・長谷川和夫先生と共に記した南高まりさんを訪ね、父親に寄り添う家族の思いなどをうかがいました。

認知症専門医 長谷川和夫先生を父に持つ娘のまりさんにインタビュー

認知症の検査で最も一般的に使われているのは、「年齢は?」「100から7を順番に引いてください」など、時間や場所、人間関係などの認識力や計算力を問われる認知機能テスト。この検査の原案「長谷川式簡易知能評価スケール」を1974年に開発した認知症医療の第一人者が、精神科医の長谷川和夫先生です。40代から認知症専門医として診療に携わり、2017年、88歳のときに自らが認知症であることを公表。「自分の姿を見せることで、認知症とは何かを伝えたい」と、現在の状況や思いをさまざまな形で発信し続けています。

1月10日に発行された書籍『父と娘の認知症日記　認知症専門医の父・長谷川和夫が教えてくれたこと』も、その一つ。それは、認知症専門医として歩んできた1960年頃から現在までの日記に、家族として父を見つめてきた長女・南高まりさんの思いを綴ったエッセイを加えたフォトダイアリー。「慌てたことや困ったことも、たくさん掲載されています」と、まりさんが話すこの本には、「認知症になっても最後まで生きがいを持って、あきらめずに、生きたいように生きるために、家族はどんなサポートができるのか」というヒントが詰まっています。

家族それぞれの「思い」

今、まりさんが実感しているのは、「認知症になってから世界が広がった」と言い切る長谷川先生のエネルギーの強さとその凄さ。

「認知症の症状が出はじめたころ、いつも行っていた場所で迷子になって、焦っちゃったんでしょうね。転んで右手を粉砕骨折しました。治療に際して、医師は手術をすすめましたが、父は手術の痛みと骨折の痛みの2つが重なることを嫌がり、自然に骨がつながる治療を選択しました。そのときに、父は認知症になっても言いたいことはしっかり言うんだなと思いました。認知症になって、その思いは増した感じがしますね」。今は、「エネルギー溢れる父を少なからず応援できればいいかなと思っています」と受け止めていますが、発症当初は、「和夫がやりたいと言う以上は、やらせてあげたい」と長谷川先生の背中を押す母親に対し、「もう勘弁して」と思うこともあったそうです。

健康なときは孫や周りのことを気遣っていた両親も、年を重ねて体が弱ってくると、自分たちのことで精一杯になってしまう。それは介護する家族も同じ。まりさんは「自分たちも同じように年をとっているのだから、無理しないようにしよう」と気持ちを切り替えたそうです。家族と一口に言っても、母と娘、息子、それぞれに認知症になった父への思いは違う。それが認知症患者に寄り添う家族の現実です。

無理せず「楽しさ」を共有

きっと、まりさんにも寄り添うことが難しいと感じることがあったはずです。それでも、まりさんの言葉に悲壮感はありません。

「自分の体調が悪いときや、他に気になることがあったときは、父のところに行くのを止めました。自分が健康でないと楽しくできないので、あんまり無理をしません」。それが、まりさんが編み出した認知症介護の秘策でした。映画やコンサート、美術館など「父が行きたいところで自分も一緒に楽しめるのなら同行する」。馴染みの喫茶店では、店のマスターとの会話を「父と」一緒に楽しむ」。認知症が進行する様子を一番間近に見ながら「いつもどおりに支え続けたい」という母親の強い気持ちも尊重しながら、自分なりの方法で楽しさを共有し父に寄り添っているまりさんの生き方は、認知症介護に悩む多くの人たちにとっては心強いエールの一つ。「無理しなくていい」その言葉が胸に刺さります。

長谷川先生は、長年、「その人を中心にしたケア＝パーソンセンタードケア」の大切さを訴えてきました。その人の立場に立って、その人が一番利益を得るケアこそが人の尊厳を支える認知症ケアであるという考え方で、現在、認知症介護の現場では、この概念が広く取り入れられつつあります。

しかし、まりさんは言います。「パーソンセンタードケアは、家族に強いる言葉ではないと思います。なぜなら、認知症になる前は、父が真ん中ではないからです。認知症になったからといって、急に父が中心になるわけではありません。自宅では、パーソコ・ナ・ド・ナードケア。今までどおりです」

認知症になっても今までどおり、長谷川先生は家族との関係を紡ぎながら、〝今〟を生きています。

父と娘の認知症日記
認知症専門医の父、長谷川和夫が教えてくれたこと
著者：長谷川和夫・南高まり
発行日：2021年1月10日
中央法規出版

長谷川和夫先生からのメッセージ

私は、患者さんと向き合うとき、患者さん本人の言葉とご家族のおっしゃることをできるだけ正確に記述する、そういうところから始めるということをいつも大切に思っていました。それは、その患者さんの思考とか行動とか、スピリチュアルな現実に生きている人間の心を大切にするということです。

例えば、ずっと現役で仕事をされていた優秀な方が突然アルツハイマーと診断されて、「なぜ他の誰かじゃなくて、僕なんだろう」と言われたとき。私は何も答えられませんでした。ただ、その人の手を握って「本当にそうだね」と言って受け止めました。

また、ある患者さんの診察中に「先生の生まれは何月何日ですか」と聞かれたこともあります。私は「2月5日です」と答えました。そして、ちょっと経つとまた「先生の生まれは？」…「2月5日です」。それを何回も何回も診察室で繰り返していたのですが、私は何度でも同じことを同じように答えました。何回でもその人の質問をきちんと受け止めて、何回でも答えました。認知症医療では、そういうことがとても大事なんです。認知症医療に携わる方々に、ぜひその大切さを理解してほしいと思っています。

（2020年10月22日）

長谷川和夫先生からの動画メッセージ「今、人として伝えたいこと」

#下野新聞認知症カフェ で感想を投稿して下さい。

本企画に関する協賛のお問合せは 下野新聞社営業局営業部まで ☎028-625-1133（平日9:00～17:00）

オレンジコラム

SOMPOケア 介護の未来を変えていく

「SOMPOケア足利 訪問看護」新規オープン

昨年10月、「SOMPOケア足利 訪問看護」を新規開設しました。訪問介護事業所・居宅介護支援事業所・デイサービスも併設しています。
認知症になっても、住み慣れたご自宅で生活したい、その思いに寄り添って、その方らしい生活の継続を在宅サービスで支えます。

SOMPOケアの特徴

① SOMPOホールディングスの一員として、介護・ヘルスケア事業を担い、栃木県においては17の在宅サービス事業（訪問介護、訪問入浴、居宅介護支援、デイサービス、訪問看護）を展開。

② 認知症ケアの専門部署「認知症プロジェクト推進部」を本社に設置。認知症に対する正しい知識、情報を社内に発信し、当社の各サービスで実践中!!

日常のお困りごとや介護に関するご相談まで、お気軽にご連絡ください。

介護なんでも相談室 フリーコール 0120-37-1865（ミナ イワ ロウ ゴ）
【受付時間】電話：9:00～18:00（土・日・祝日も受付※年末年始は除く）
https://www.sompocare.com SOMPOケア 公式 検索

<事業主体>SOMPOケア株式会社 〒140-0002 東京都品川区東品川4-12-8 品川シーサイドイーストタワー

私たちは「下野新聞認知症カフェプロジェクト」を応援しています。

SOMPOケア 介護の未来を変えていく
一生涯のパートナー 第一生命 Dai-ichi Life Group
明治安田生命 宇都宮支社
だちつぎとちぎ JA全農とちぎ
NTT東日本
welcia ウエルシア薬局株式会社
人も地球も健康に Yakult 宇都宮ヤクルト販売株式会社

企画協力
栃木県
一般社団法人 栃木県医師会
公益社団法人 認知症の人と家族の会
栃木県歯科医師会 Tochigiken-Dental Association
一般社団法人 栃木県薬剤師会
公益社団法人 栃木県看護協会

応援医療機関 応援介護老人福祉施設
足利赤十字病院　岩曽内科脳神経外科医院　宇都宮第一病院　宇都宮リハビリテーション病院　皆藤病院　柏瀬眼科　烏山台病院　木村内科医院　見龍堂クリニックかわせみ　見龍堂医療福祉総合クリニック　白澤病院　竹田内科小児科クリニック　長島医院　那須赤十字病院　那須中央病院　那須南病院　根本医院　芳賀赤十字病院　比企病院　深谷医院　村井クリニック　森クリニック　グループホームかわせみ　グループホームほのぼの　グループホーム来夢　デイホーム風のさんぽ道　デイセンターさくら/デイホームさくらの家/よりそいデイさくら星の宮　パワーライフサポート　よろずや三島の杜/グループホーム安暮里 みしまの家
※五十音順（医療機関、介護老人福祉施設の順）

みなさまのもとに 笑顔と健康をお届けしています
人も地球も健康に Yakult

体感モニターのコメント ※個人の感想です

ミルミルを飲用して 40名中25名が便性が改善したと実感!!
施設名 特別養護老人ホーム おりづる（鹿沼市茂呂1090-25）他3施設

無料モニター募集中 お申込期限 2021年2月26日（金）まで
対象 栃木県内の高齢者施設ご利用者様、スタッフ様（1施設につき10名様程度）
期間 4週間
●ご体感後にアンケートのご協力をお願い致します。

対象商品
NEWヤクルト 老若男女から愛される ロングセラー商品
または
ミルミル ビフィズス菌が補給できるのむヨーグルト
●どちらか1点をお選び頂けます

商品紹介
カルシウム不足が気になる方に

プレーン 飲むヨーグルト ジョア
血圧が高めの方に

プレティオ

お問い合わせ 宇都宮ヤクルト販売株式会社 TEL.0120-47-8960
受付時間 平日 8:30～17:00
URL https://www.u-yakult.com/
WEBなら24時間受付中

「フレイル」をご存知ですか？「フレイル」とは、加齢とともに心身のはたらき、社会的つながりが弱くなった状態を指します。
フレイルの予防は日々の習慣と結びついています。早い時期から適切な取り組みを行うことで、フレイルを予防することができます。やりたいことや好きなことを楽しく続けていくために、フレイル予防の3つのポイントである「栄養、運動、社会参加」を毎日の生活に取り入れ、今からできることを少しずつ無理なく始めませんか？

栃木県保健福祉部高齢対策課 TEL028-623-3148
健康長寿とちぎWEBで、フレイル予防の取り組みを詳しく紹介しています 健康長寿とちぎ フレイル予防 検索